



Drobná poranění: Umíme je správně ošetřit?

K úrazu může dojít kdekoli, stačí chvilka nepozornosti. Ošetření bychom neměli podceňovat, neboť poraněné místo je vstupní branou pro infekci.

K nejčastějším menším poraněním patří u dětí i dospělých opařeniny, řezné rány, oděrky, pohmožděniny, dále podvrtnutí a poranění cizími předměty. Dodržení postupů doporučených odborníky je jistotou efektivního ošetření.

POPÁLENINY A OPAŘENINY

S tímto druhem poranění se setkáme ponejvíce doma v kuchyni nebo koupelně.

Oblečení nasáklé horkou vodou či jinou tekutinou je třeba co nejopatrněji svléknout, aby ještě ne-

poškodilo zdravou kůži. Opařené místo hned ochladíme proudem studené vody.

Lehkou popáleninu, kdy je místo jen zarudlé, stačí chladit, případně sterilně zakrýt. Naskočí-li na kůži puchýře, nikdy je neodstraňujeme, zasažené místo zakryjeme sterilní gázou. Jde-li o dítě, raději vyhledáme lékařskou pomoc. Popáleniny neošetřujeme mastičkami ani oleji.

POHMOŽDĚNINY A PODVRTNUTÍ

Nejedná-li se o výron nebo zlomeninu žádající odbornou pomoc, ale

pouze o pohmožděniny či podvrtnutí, postižené místo rychle zchladíme a následně ledujeme. Ideální jsou nachlazené gelové polštářky, vhodné jsou i mražené výrobky, například zelenina v sáčku, které zabalíme do suchého ručníku.

Bolest zmírní obklady s arnikovou tinkturou, která zamezí i vzniku otoků, nebo masti, jež zároveň rozpouštějí krevní sraženiny, jako je například Ibalgin Duo Effect.

KRVÁCENÍ Z DROBNÝCH ŽILNÍCH PORANĚNÍ

Dojde-li při drobném poranění ke krvácení, děje se tak většinou z kapilár. Základem ošetření je ránu opatrně vyčistit od mechanických nečistot a vydezinfikovat. Nejosvědčenější je jód, použít můžeme také ajatin, ale poraněné místo před tím nesmíme umýt mýdlem. Na málo krvácivé rány je vhodný plastický nebo tekutý obvaz, například Akutol sprej. Ten vytvoří na ráně ochranný, voděodolný, ale zároveň prodyšný transparentní film, který současně zabrání odpařování vody z pokožky.

V případě, že rána krvácí více, překryjeme ji náplastí s hydrogelovým polštářkem nebo sterilním obvazem, jehož přischnutí k odřenině zabráníme nanesením hydrogelu. Jedná se o tzv. mokré hojení ran, kdy hydrogel reaguje se sekretem z rány vytvořením vlhkého ochranného filmu, který brání vstupu infekce, délku hojení zkracuje až o 40 %, snižuje i tvorbu jizev.

KRVÁCENÍ Z NOSU

Zastavení krvácení má v tomto případě svá specifika. Hlavu nikdy nezakláníme, protože krev potom odtéká do dolních cest dýchacích nebo do žaludku, kde se postupně sráží, a je-li jí příliš, je vyzvracena. Navíc tím ztrácíme přehled o objemu vytékající krve, což může vést k nebezpečnému zanedbání těžkého pouřazového krvácení, kdy je třeba rychlé lékařské péče.

Správný postup naopak velí hlavu předklonit, stlačit prsty nosní křídla a podržet několik minut. Velkým pomocníkem je vstřebatelná želatinová houba prodávána pod označením Gelaspon nebo Gelitaspon, která obsahuje látky podporující zástavu krvácení. Špalíček přípravku se zasune do nosní dírky a ponechá se v ní minimálně 15 minut. Přípravek se částečně rozpustí a vstřebá, zbytek se odstraní vysmrkáním. Účinek želatiny umocníme napuštěním klasickými kapkami proti rýmě s dekongescenčním (otok snižujícím) efektem.

Obdobně fungují atelokolagenové tampony, například Hypro-Sorb NT nebo URGO Stop, jež se oproti želatinovým z nosu po zastavení krvácení vyjmají. Na sliznici se nelepí a lze je tudíž dobře odstranit. Jako náhradní řešení můžeme použít i tampon nebo srolovaný papírový kapesník. Po zastavení krvácení nespěcháme na čištění nosu, aby se sliznice měla čas zregenerovat.

Pokud se krvácení nezastaví nebo výrazně neomezí, odvezeme nemocného na pohotovost. V případě, že ještě zintenzivnělo, zavoláme záchranku.

TĚLÍSKO V OKU

Nejprve si umyjeme ruce. Poté posadíme poraněnou osobu na světlo a zakloníme jí hlavu. Postavíme se na stranu postiženého oka nebo za poraněného, jemně mu nadzvedneme víčko a požádáme ho, aby okem pohyboval dolů i do stran, abychom tělísko v oku lokalizovali. Poté se je pokusíme z oka vyplavit pomocí oční vody, například Ophthalu, kterou aplikujeme od vnitřního koutku směrem ven, poraněný pak nakloní hlavu, aby nečistota mohla spolu s roztokem vyplavat vnitřním koutkem. Když se to nepodaří, pokusíme se ji vyndat pomocí navlhčeného růžku kapesníku či vatové tyčinky. Pokud i tento pokus skončí nezdarem, je třeba vyhledat očního specialistu. Stejně tak postupujeme, je-li nečistota zapáchnutá. Dostane-li se do oka chemikálie, opakovaně je vypláchneme jemným proudem vlažné vody a vyhledáme lékaře.

OTRAVY A INTOXIKACE

Otravy patří k nejčastějším příčinám nehod v domácnosti. Zejména děti ochutnávají i to, co není jedlé, či je dokonce jedovaté. Musíme tudíž všechny čisticí prostředky a jiné chemikálie, léky či alkohol ukládat mimo jejich dosah. I dospělý se ovšem může nechtěně napít chemikálie nalité do lahve od minerálky, proto je skladujeme vždy v původním obalu, případně výrazně označeném náhradním obalu.

Při otravě léky vyvoláme ideálně bezprostředně po požití zvracení. Vhodné je také živočišné uhlí. Stejný postup volíme při požití nejedlých plodů. Máme-li po ruce vodu, dáme postiženému napít.

.....
naše další články > chatar-chalupar.cz

- První pomoc
- I malý škrábanec je lepší ošetřit
- Vybavení cestovní lékárničky
- Co dělat při nehodě?



Co by nemělo chybět v domácí lékárničce

- > dezinfekční prostředky
- > roztoky na oplachy očí
- > náplasti, hydrofilní gázy, obinadla, sterilní i nesterilní obvazy
- > trojcípý šátek
- > hydrogelové polštářky na popáleniny, gelové polštářky
- > nůžky, pinzeta, teploměr
- > léky na snížení teploty, proti bolesti a na alergické reakce