

AUČ, BOLI, KRVAVIM! AH, GREM V LEKARNO!



BIGSTOCK

GOVORILI BOMO O NENADNIH ALI AKUTNIH RANAH, KI JIH POVZROČIJO POŠKODBE, ODRGNINE, PRASKE, VREZNINE, VBODNINE, OPEKLINE, ŽULJI IN AFTE TER TEM, KAKO SI SAMI POMAGAMO PRAVILNO OSKRBE TI TAKŠNO AKUTNO RANO.



Suzana Levanič, mag. farm.,
koncesionarka Lekarne
Župančičeva Jama Ljubljana

Prihaja poletni čas, ko so poškodbe zaradi povečane aktivnosti ljudi pogostejše, saj se več gibamo na prostem. Smo manj oblečeni in zato manj zaščiteni.

KAJ JE RANA?

Rana je vsaka poškodba tkiva, ki se kaže s prekinitvijo zdravega tkiva, posledično pa zaradi poškodbe krvnih žil krvavimo. O rani govorimo takrat, ko je:

- prekinjena krovna plast (koža, sluznica), ki varuje notranjost telesa;
- prekinjena zaščitna funkcija kože in tako globlja tkiva postanejo izpostavljena mehanskim poškodbam, izsušitvi, mikroorganizmom in drugim vplivom iz okolja.

Na srečo se akutne rane večinoma same zacelijo, brez večjih zapletov. Vsaka rana ima namreč sposobnost, da se sama zaceli prek številnih celičnih procesov. Obdobje zaraščanja rane razdelimo v

štiri obdobja:

1. faza je faza krvavitve, ki običajno traja tri minute;
2. faza je vnetna faza (nastane takoj po poškodbi, ko se pojavi rdečina in oteklina);
3. faza je faza polnjenja (faza razraščanja celic in nastajanja predvezivnega tkiva, iz katerega bo nastala brazgotina);

VSAKA RANA IMA SPOSOBNOST, DA SE SAMA ZACELI PREK ŠTEVILNIH CELIČNIH PROCESOV.

4. faza je faza epitelizacije (nastajanje epitelnih celic, ki ščitijo pred okoljem). V večini primerov se težave pojavijo v drugi, tj. vnetni fazi, fazi celjenja. Pri zdravem človeku se postopek celjenja rane konča v 7–14 dneh, najpozneje v treh tednih. Idealni pogoji so prisotni pri zdravih mladih ljudeh, v starosti pa je proces celjenja upočasnen. Vsi si v začetku lahko pomagajo sami. Akutne rane pa se zacelijo najpozneje v osmih tednih.

KAKO SI LAHKO POMAGAMO SAMI – SAMOOSKRBA POVRŠINSKIH RAN (PRASK, ODRGNIN, VREZNIN, MANJŠIH OPEKLIN)

Manjše površinske rane lahko oskrbimo sami. Te ne ogrožajo življenj, je pa pomembno, da jih pravilno oskrbimo in tako preprečimo okužbe. Pomembno je, da rano najprej s čistimi, z umitimi, razkuženimi rokami očistimo, da iz nje odstranimo vse nečistoče. Speremo jo z mlačno vodo, blago milnico ali s fiziološko raztopino, jo osušimo in na suho, očiščeno rano naneseemo protiseptično sredstvo.

ČE JE ODRGNINA POVRŠINSKA, RANO PUSTIMO ODKRITO, OB VEČJI IN GLOBLJI RANI PA JO POKRIJEMO S STERILNO GAZO ALI Z OBLIŽEM.

Če je odrgnina površinska, rano pustimo odkrito, ob večji in globlji rani pa jo pokrijemo s sterilno gazo ali z obližem. Rane ne razkužujemo z alkoholom ali jodom, ne dihamo vanjo ter ne uporabljamo mazil, praškov in pripravkov iz domače lekarne. V okoljih, ki so bolj onesnažena in so

posledično infekcije pogostejše, je smiselno vsako rano pokriti in zaščititi.

SAMOOSKRBA KRVAVEČIH RAN (UDARNINA, VREZNINA)

Pri začetni oskrbi krvaveče rane:

- odkrijemo ranjen del telesa, odstranimo oblačilo, se čim manj dotikamo rane;
- zaustavimo krvavitev s pritiskom arterije ob kost nad mestom poškodbe ali s kompresijsko obvezo;
- ugriznine izperemo z mlačno vodo ali milnico;
- manjše tujke odstranimo, večjih ne;
- rano pokrijemo s sterilno prevezo;
- pri velikih ranah imobiliziramo ud.

Težave lahko nastanejo, če so prisotni dejavniki, ki negativno vplivajo

na celjenje – starost bolnika, stanje prehranjenosti, zdravila in kronične bolezni, ki lahko vplivajo na celjenje rane, pa tudi če rano neustrezno oskrbimo in okužimo ter s tem povzročimo počasnejše in slabše celjenje rane. V takih primerih je smiselno poiskati strokovno pomoč. Ta je ob



Površinske in globoke rane ...



Cicatridina®

sprej in mazilo za rane

Učinkovito dopolnilno zdravljenje **PRI CELJENJU:**

Odrgnin

Ureznin

Opeklin (tudi sončnih)

Kirurških ran

Preležanin

Razjed

(diabetičnih, venoznih ...)



V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.cicatridina.si **Dr. Gorkič**

zdravstvenih ustanovah na voljo tudi v lekarni, v kateri farmacevti pomagamo s svojim znanjem ocene in oskrbe rane, in to 24 ur dnevno.

POMOČ FARMACEVTA LEKARNARJA PRI OSKRBI RANE

Ob pravilni oskrbi rane in obisku v lekarni je strah pred zapleti močno zmanjšan, saj boste s tem preprečili neustrezno obravnavo, okužbe rane ter omogočili hitrejšo in boljše celjenje. Predvsem boste deležni navodil in

RED PONOVNIM PREVEZOM ALI OB MENJAVANJU GAZ ALI OBLIŽEV RANO PREDHODNO NAMOČIMO S FIZIOLOŠKO RAZTOPINO, DA PREPREČIMO ALI ZMANJŠAMO BOLEČINE IN PONOVNE POŠKODBE ZASUŠENE RANE.

pripomočkov pa tudi ocene stanja. Idealno bi bilo najprej razkužiti roke z razkužili, protibakterijskimi robčki ali uporabiti sterilne rokavice. Rano nato obilno spiramo in mehansko čistimo s spiranjem s fiziološko raztopino, sterilno gazo in pazimo, da nismo pregrobi. Če je v rani na površini tujek, ga previdno sami odstranimo. Odstranjevanje globljih in večjih tujkov, kot so npr. koščki stekla, pesek ..., pa raje prepustimo zdravnikom. Po čiščenju in spiranju rano osušimo, pokrijemo s sterilno gazo, z obližem ali s sodobno oblogo. Pred ponovnim prevezom ali ob menjavanju gaz ali

obližev rano predhodno namočimo s fiziološko raztopino, da preprečimo ali zmanjšamo bolečine in ponovne poškodbe zasušene rane, kar bi vodilo do podaljšane celjenja. Tovrstne zaplete zmanjša uporaba sodobnih oblog za rane, ki so na voljo v lekarnah in imajo številne pozitivne lastnosti: pospešujejo celjenje ran, se ne sprimejo z rano, ne puščajo ostankov na rani, vzdržujejo primerno temperaturo in vlažnost rane, ne povzročajo bolečin in poškodbe novonastalega tkiva ob prevezih, so ustrezno vpojne in prepustne in omogočijo dihanje rane ter ne nazadnje omogočajo redkejšo prevezo, kar izboljša nemoteno celjenje rane.

PRASKE, ODRGNINE, BRAZGOTINE

Pri površinskih ranah lahko uporabimo tudi mazilo s pantenolom ali hialuronsko kislino, ki pospešujeta celjenje. Po zaceljenju rane je čas za preprečevanje brazgotin. Nekateri ljudje tvorijo zelo močne, drugi pa komaj opazne brazgotine. Proces brazgotinjenja traja do šest tednov. Brazgotine zmanjšujemo z masažo z mastnimi kremami ali pa s silikonskimi mazili oz. z oblogami. Potrebna je

tudi zaščita pred soncem s kremami z zaščitnim faktorjem 50, da preprečimo hiperpigmentacijo brazgotin. Obstajajo tudi homeopatski pripravki in kreme, ki pospešujejo celjenje ran in zmanjšajo bolečine (Arnica Montana, Bellis perenis, Ruta graveolens, Bryonia cretica).

ZA SAMOOSKRBO SO PRIMERNE SAMO OPEKLINE PRVE STOPNJE. PRI NJIH JE PRIZADETA LE VRHNJA PLAST KOŽE, IN TO NA ZELO MAJHNI POVRŠINI.

UDARNINE

Tudi udarnine brez površinsko vidne poškodbe potrebujejo ustrezno oskrbo. Poslužujemo se hlajenja z ledom oz. vrečkami s posebnim gelom, ki se hrani z zmrzovalniku, obstajajo tudi blazinice s suhim ledom, ki ga aktiviramo z udarcem. Hladimo nekaj minut (do 20), do 4-krat dnevno. Nastanek večjih oteklin preprečujemo s kompresijskimi povoji in z dvigom ter imobilizacijo poškodovanega uda.

NASTANEK VEČJIH OTEKLIN PREPREČUJEMO S KOMPRESIJSKIMI POVOJI IN Z DVIGOM TER IMOBILIZACIJO POŠKODOVANEGA UDA. PRIPOROČAMO MAZILA S HEPARINOM, KI OMOGOČAJO HITREJŠE NOTRANJE CELJENJE POŠKODBE.

Priporočamo mazila s heparinom, ki omogočajo hitrejšo notranje celjenje poškodbe. Zgodnje razmigovanje do praga bolečine pa omogoča hitrejšo in boljše okrevanje, kar nam olajša tudi uporaba protibolečinskih zdravil.

OPEKLINE

Za samooskrbo so primerne samo opekline prve stopnje. Pri njih je prizadeta le vrhnja plast kože, in to na zelo majhni površini. Opečeno mesto začnemo hladiti z mrzlo vodo, ledu ne polagamo na rano. V lekarnah priporočamo še nanos pripravkov, ki vsebujejo lokalni anestetik, da oblaži bolečino in pripravke, ki vzpodbujajo



BIGSTOCK



KDAJ STA POTREBNA PREGLED IN OSKRBA PRI ZDRAVNIKU?

Posebno pozornost potrebujejo globoke vreznine ali rane, pri katerih se krvavitev ne ustavi, zmečkanine, odtrganine in obsežnejše rane, rane na obrazu, močno umazane rane, rane z

večjimi ali globljimi tujki, rane, okrog katerih se pojavi rdeča vnetja kože, ki se širi, in ko se pojavlja tudi pekoča ali kljuvajoča bolečina. V to skupino spadajo tudi pridružena povišana telesna temperatura ali gnojni izcedek, rane v prebavnem traktu ali dihalih, ki se kažejo kot bruhanje/izkašljevanje krvi ali krvavitve iz zadnjične odprtine, ugrizne rane živali ali ljudi, strelne rane. Pri poškodbah s kmetijskimi stroji in z orodji predstavlja dodatno nevarnost še v zemlji pogosto prisotna bakterija Clostridium tetani, ki povzroča tetanus. Cepljenje je del cepilnega programa otrok in mladine, ponovno cepljenje pa je potrebno ob pojavu vsake rane, če je od zadnjega cepljenja minilo več kot deset let. Zdravnik večje rane oskrbi kirurško (čiščenje, odstranitev

zahtevnih tujkov, šivanje ...) in pogosto predpiše antibiotik, po potrebi tudi drugo sistemsko zdravljenje (infuzija, transfuzije ...). Pri ugrizninah neznanih živali vas napoti še v antirabično ambulantno (zaradi možnosti stekline). Pri večjih poškodbah pa čim prej pokličemo nujno pomoč na telefonsko številko 112.

ZAKLJUČEK

V lekarnah farmacevtski pacientovo stanje strokovno ocenimo in se odločimo glede samozdravljenja ran ali potrebe po zahtevnejši strokovni pomoči zdravnika.

PRI VEČJIH POŠKODBAH PA ČIM PREJ POKLIČEMO NUJNO POMOČ NA TELEFONSKO ŠTEVILKO 112.

Nekaj osnovnih pripomočkov za samooskrbo manjših ran naj bo vedno v naši »domači lekarni« oz. vsekakor tudi »potovalni lekarni«, ki jo vzamemo s seboj na dopust in nam omogoča hitro pa tudi ustrezno oskrbo rane. Želim vam čim lepši prihajajoči dopust, in to brez nezgod.

Za dodaten nasvet nam pišite na: lekarna.zup.jama@siol.net ali obiščite našo spletno stran: <http://www.lekarna-zup-jama.si/>

celjenje in hladijo. Na voljo so: obliži, kreme, emulzije za opekline.

ŽULJI

Žulje oskrbimo enako kot površinsko rano, umijemo z vodo ali milnico, razkužimo in pokrijemo s hidrokoloidnim obližem za žulje, ki pospeši vlažno celjenje rane.

AFTE

So majhne rane oz. razjede na sluznicah, največkrat ust. Priporočamo uporabo dezinfekcijskih raztopin za izpiranje in nanos pripravkov, ki tvorijo tanek zaščitni film na površini afte. S tem sluznico zaščitimo pred zunanji vplivi in dražljaji, zmanjšamo bolečino in pospešimo celjenje.

Microdacyn® varen kot voda

Raztopina in hidrogel za enostavno oskrbo vseh akutnih in kroničnih ran, razjed, ureznin, odrgnin in opeklin.



KAdermin pršilo v prahu in krema

Medicinska pripomočka, KAdermin krema in KAdermin pršilo v prahu se uporabljata za oskrbo in celjenje manjših ran, prask, odrgnin in opeklin.

