

Δερματικά Τραύματα και Εκδορές

Σοβαρά κοψίματα του δέρματος

Τα τραύματα από τα οποία αναβλύζει αίμα (βαθείς πληγές) πρέπει να αντιμετωπίζονται με την εφαρμογή πίεσης κατ' ευθείαν πάνω από την πληγή: αφαιρέστε τα ρούχα γύρω από την πληγή, επιθέστε μια καθαρή γάζα (στην ανάγκη ένα καθαρό πανί ή πετσέτα) πάνω από το κόψιμο και πιέστε την. Στην ιδανική περίπτωση, ένα αντικολλητικό επίθεμα πρέπει να τοποθετείται πάνω στο τραύμα κάτω από τον επίδεσμο, αν υπάρχει. Αν είναι δυνατόν, ανασηκώστε το μέρος του σώματος που έχει την πληγή πάνω από το ύψος της καρδιάς. Αν ο επίδεσμος γεμίσει με αίμα, μην τον βγάλετε, αντίθετα βάλτε έναν ακόμα επίδεσμο από πάνω. Συνεχίστε να πιέζετε μέχρι να εξασφαλίσετε βοήθεια από εκπαιδευμένους νοσηλευτές ή προσωπικό πρώτων βοηθειών.

Καλέστε ασθενοφόρο αν έχετε βαθύ τραύμα και ταυτόχρονα οποιοδήποτε από τα ακόλουθα:

- ◆ Αισθάνεστε λιγοθυμία, δύσπνοια ή έχετε πόνο στο στήθος.
- ◆ Η αιμορραγία συνεχίζεται πιο έντονα από μια αργή ροή στάλα-στάλα και δεν μπορείτε να τη σταματήσετε.
- ◆ Νομίζετε ότι υπάρχει επίσης σπασμένο κόκαλο (κάταγμα).
- ◆ Η πληγή επεκτείνεται μέσα στο βολβό του ματιού.
- ◆ Αν παίρνετε φάρμακα που αραιώνουν το αίμα.

Διαφορετικά, όλα τα βαθιά τραύματα πρέπει να τα εξετάζει χωρίς καθυστέρηση ένας γιατρός ή νοσοκόμα, στην ιδανική περίπτωση μέσα σε 2 ώρες.

Άλλα τραύματα που χρειάζονται ιατρική εξέταση

Πρέπει να δείτε ένα γιατρό ή νοσοκόμα μέσα σε 2—6 ώρες για οποιοδήποτε από τα ακόλουθα:

- ◆ Οποιαδήποτε πληγή, κόψιμο ή γδάρισμα/αμυχή (εκδορά) όπου δεν μπορείτε να σταματήσετε την αιμορραγία.
- ◆ Οποιαδήποτε πληγή ή κόψιμο που είναι πιο βαθιά από μερικά χιλιοστά και όπου τα πλάγια του τραύματος δεν εφαρμόζουν καλά μαζί από μόνα τους (δηλαδή υπάρχει χάσμα στο τραύμα). Αυτά μπορεί να κλείσουν με ράμματα, κόλλα για ιστούς ή συνδετήρες.

- ◆ Οποιοδήποτε τραύμα στο βλέφαρο (θλάση/ρήξη βλεφάρου) που είναι βαθύτερο από μια φανερά επιπόλαιη γρατσουνιά.
- ◆ Οποιοδήποτε δάγκωμα από άνθρωπο ή ζώο, ή κόψιμο στο χέρι που έγινε γρονθοκοπώντας κάτι.
- ◆ Τραύμα όπου δεν μπορείτε να δείτε το βάθος της πληγής, ειδικά αν είναι πάνω από μια άρθρωση, π.χ. μια άρθρωση των δαχτύλων του χεριού ή πάνω από το γόνατο.
- ◆ Οποιοδήποτε κόψιμο ή εκδορά που έγινε σε βρώμικο νερό.
- ◆ Οποιοδήποτε κόψιμο που συνεχίζει να πονά ολοένα και περισσότερο μετά από μια περίπου ώρα.

Πριν πάτε στο γιατρό ή τη νοσοκόμα:

- ◆ Αν η πληγή αιμορραγεί, εναποθέστε μια γάζα ή επίδεσμο και εφαρμόστε άμεση πίεση όπως και για ένα βαθύ τραύμα, και αν χρειαστεί, σηκώστε ψηλά το πληγωμένο μέρος του σώματος.
- ◆ Αν η πληγή δεν αιμορραγεί ενεργά:
 1. Πλύνετε την με άφθονο καθαρό νερό από τη βρύση, και αφαιρέστε τυχόν ακαθαρσίες ή άλλα ορατά ξένα σώματα (αγκίδες/σκήθρες κλπ).
 2. Εναποθέστε μια γάζα (ή καθαρό πανί ή πετσέτα) πάνω από την πληγή. Στην ιδανική περίπτωση, μια αντικολλητική γάζα, αν υπάρχει, πρέπει να χρησιμοποιείται ακριβώς πάνω από την πληγή.

Μικροτραύματα και εκδορές (γρατσουνιές/γδαρσίματα)

Τα πιο ελαφρά τραύματα και εκδορές μπορούν συνήθως να αντιμετωπίζονται στο σπίτι. Η διαδικασία που πρέπει ν' ακολουθείτε έχει ως εξής:

1. Πλύνετε πολύ καλά την πληγή και αφαιρέστε όλες τις ορατές ακαθαρσίες ή άλλα ξένα σώματα (αγκίδες κλπ). Συνήθως ο καλύτερος τρόπος να το κάνετε αυτό είναι με τη χρήση άφθονου καθαρού νερού από τη βρύση και, αν χρειαστεί, λίγη γάζα ή ένα καθαρό πανάκι για να ξεκολλήσει η ακαθαρσία. Μην χρησιμοποιείτε αντισηπτικά υγρά, σαπούνια ή απορρυπαντικά, αφού αυτά δεν παρέχουν κανένα όφελος όσον αφορά την καθαριότητα και μπορούν να βλάψουν τους ήδη τραυματισμένους ιστούς. Αν δεν μπορείτε να αφαιρέσετε όλη την ακαθαρσία και τα ξένα σώματα, δείτε ένα γιατρό ή νοσοκόμα μέσα σε 2—6 ώρες.

Δερματικά Τραύματα και Εκδορές

2. Επιθέστε έναν καθαρό επίδεσμο πάνω από την πληγή ή την εκδορά. Για μικρά κοψίματα, ένα τσιρότο Band-Aid® ή κάτι ανάλογο είναι συχνά αρκετό. Για μεγαλύτερες περιοχές και μέρη του σώματος με ακανόνιστο σχήμα όπως τα δάχτυλα, δείτε τον τοπικό σας φαρμακοποιό για το κατάλληλο επίθεμα. Μπορεί να μην είναι πρακτικό να βάλετε επίθεμα σε μια πληγή ή εκδορά αν είναι σε δύσκολο μέρος όπως στο τριχωτό της κεφαλής ή κοντά στο μάτι. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, συνήθως αρκεί να μην βάζουμε επίθεμα αλλά να διατηρούμε το μέρος όσο πιο καθαρό και στεγνό γίνεται.
3. Οι αντισηπτικές κρέμες δεν είναι απαραίτητες. Η συνηθισμένη αιτία μιας πληγής που μολύνεται είναι η ακαθαρσία μέσα στο τραύμα, και μια αντισηπτική κρέμα δεν πρόκειται να το διορθώσει αυτό.
4. Διατηρείτε το επίθεμα καθαρό και στεγνό εκτός από το καθημερινό πλύσιμο και αλλάζετε το καθημερινά, π.χ. όταν θα κάνετε ντους ή μπάνιο. Αφαιρείτε το επίθεμα στο τέλος του ντους ή του μπάνιου, καθαρίζετε ελαφρά το τραύμα ή την εκδορά, και βάζετε καινούργιο επίθεμα.
5. Διαφορετικά, διατηρείτε την πληγή όσο γίνεται πιο στεγνή μέχρι να επουλωθεί. Αποφεύγετε το κολύμπι όταν έχετε τραύματα πιο σοβαρά από ένα απλό γδάρισμα.
6. Δείτε το γιατρό σας αν αυξάνεται ο πόνος ή η κοκκινίλα γύρω από το κόψιμο ή αν αρχίσει να εκκρίνει πύον.

Οδηγίες:

Έχετε πληγωθεί από κόψιμο στον/στην/στο _____
_____ το οποίο έχει αντιμετωπιστεί με _____.

Το τραύμα σας καλύφθηκε με επίδεσμο _____
_____. Μπορείτε να κάνετε ντους έχοντας
αυτόν τον επίδεσμο στη θέση του για _____ μέρες.

Δείτε τον/την _____ σε _____ μέρες.

Αναζήτηση βοήθειας:



Σε περίπτωση ιατρικής έκτακτης ανάγκης
πηγαίνετε στο πλησιέστερό σας τμήμα επειγόντων
περιστατικών ή τηλεφωνήστε στο 000.

Τέτανος

Ο τέτανος είναι μια σοβαρή (δυσνητικά θανατηφόρα) μόλυνση που περνά από την ακαθαρσία στο δέρμα μέσα από μια πληγή και επηρεάζει όλο το σώμα. Η πρόληψή του γίνεται με εμβολιασμούς τετάνου. Το σημερινό πρόγραμμα εμβολιασμού είναι 3 εμβόλια τετάνου που γίνονται σε βρέφη στους πρώτους 6 μήνες της ηλικίας τους, με ενισχυτικά εμβόλια στα 4 χρόνια και στο σχολείο στο Έτος 7 (Πρώτη Τάξη Γυμνασίου). Στο παρελθόν υπήρχαν διαφορετικά προγράμματα εμβολιασμού.

Δείτε γιατρό ή νοσοκόμα για εμβόλιο τετάνου εντός μίας ημέρας εάν έχει κοπεί ή γδαρθεί το δέρμα σας και ισχύουν ταυτόχρονα οποιαδήποτε από τα ακόλουθα:

- ◆ Έχουν περάσει πάνω από 10 χρόνια από τότε που κάνατε το τελευταίο σας εμβόλιο τετάνου, ή δεν μπορείτε να θυμηθείτε πότε εμβολιαστήκατε.
- ◆ Κάνατε λιγότερους από 3 εμβολιασμούς για τέτανο στη ζωή σας, ή δεν είστε σίγουροι πόσα εμβόλια κάνατε.
- ◆ Έχουν περάσει πάνω από 5 χρόνια από τον τελευταίο σας εμβολιασμό για τέτανο, και υπήρχε κάποια ακαθαρσία μέσα στην πληγή ή το γδάρισμα, ή το τραύμα είναι βαθύ.

Τι να θυμάστε:

- ◆ Αν από την πληγή αναβλύζει αίμα, εφαρμόστε άμεση πίεση και ανασηκώστε το πληγωμένο μέρος πάνω από το ύψος της καρδιάς.
- ◆ Τα βαθιά τραύματα χρειάζονται άμεση ιατρική εξέταση.
- ◆ Τα ελαφρά τραύματα και εκδορές μπορούν συνήθως να αντιμετωπίζονται στο σπίτι, αλλά πρέπει να ζητάτε ιατρική βοήθεια για πληγές που δεν μπορούν να καθαριστούν καλά, για δαγκώματα από άνθρωπο ή ζώο, κοψίματα στα χέρια που προκαλούνται από γρονθοκόπημα, κοψίματα στα βλέφαρα ή πάνω από αρθρώσεις ή κοψίματα που έγιναν μέσα σε βρώμικο νερό.
- ◆ Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει όλους τους προβλεπόμενους για τον τέτανο εμβολιασμούς σας.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES