

Η φροντίδα των ανοιχτών πληγών

Ενημερωτικό δελτίο του τμήματος επειγόντων περιστατικών

Γενικό

Τι είναι πληγή;

Οι περισσότερες πληγές ταξινομούνται σαν *τομές* (κοψίματα), *αμυχές* (αμβλεία κοψίματα), ή *εκδορές* (γρατσουνιές).

- Οι **τομές** προκαλούνται συνήθως από ένα αιχμηρό αντικείμενο να σχίζει το δέρμα, όπως ένα μαχαίρι ή κατά τη διάρκεια εγχείρησης. Συμβαίνουν συχνά και συνήθως συμβαίνουν στο στήρι ή κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου. Οι περισσότερες τομές συμβαίνουν στο κεφάλι, το πρόσωπο και τα χέρια. Μπορεί να προκληθεί μεγάλη αιμορραγία αν επηρεαστούν τα αιμοφόρα αγγεία που βρίσκονται από κάτω. Μια βαθιά τομή μπορεί να επηρεάσει τα νεύρα, τους μύες, τους τένοντες και ακόμη και οστά. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα θα έχουν ελέγξει για βλάβες σε αυτές τις δομές.
- Οι **αμυχές** προκαλούνται από αμβλύ τραυματισμό, που σχίζει το δέρμα (όπως όταν σας χτυπήσουν με μπαστούνι του κρίκετ). Είναι αμβλείες ή ανώμαλες (δεν είναι ακριβείς ή ίσιες σαν κόψιμο).
- Οι **εκδορές** συμβαίνουν όταν το επιφανειακό στρώμα του δέρματος (*επιδερμίδα*) έχει τριφτεί ή γρατσουνιστεί. Τα γόνατα, οι κνήμες, οι αστράγαλοι και οι αγκώνες είναι το πιο πιθανό να γρατσουνιστούν (ιδίως στα ενεργά παιδιά), καθώς αυτά είναι κοκαλιάρικα και έχουν λεπτό δέρμα. Οι γρατσουνιές μπορεί να είναι οδυνηρές, καθώς προκαλούν βλάβη στις μικροσκοπικές καταλήξεις των νεύρων στο δέρμα.

Θεραπεία

Η θεραπεία σας θα εξαρτηθεί από τους τραυματισμούς σας.

- Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να καλύψετε, ή να επιδέσετε μια πληγή. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα θα επιλέξουν το καλύτερο για την πληγή σας. Οι απλές πληγές που δεν μολύνθηκαν κάνει να παραμείνουν ανοιχτές για να τις αφήσετε να στεγνώσουν και να επουλωθούν. Άλλες πρέπει να διατηρηθούν υγρές για τη βελτίωση της επουλώσης.
- Πληγή θα καθαριστεί τελείως καθώς η σκόνη και η βρωμιά μπορεί να προκαλέσουν μόλυνση. Αυτό μπορεί να γίνει με ασφάλεια με νερό βρύσης Μπορεί να χρειάζεται ακτινογραφία για να εξεταστεί αν γυαλί ή άλλα ξένα αντικείμενα μπορεί να είναι ενσωματωμένα στο δέρμα.
- Αν μια πληγή έχει πολλή βρωμιά και θραύσματα μέσα της, ο γιατρός ή η νοσοκόμα μπορεί να χρειαστεί να την καθαρίσουν και να την αφήσουν ανοιχτή για δύο ή τρεις ημέρες για να μειώσουν την πιθανότητα μόλυνσης. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να απαιτούνται αντιβιοτικά ή χειρουργική επέμβαση
- Οι εκδορές θα πρέπει να καθαρίζονται καλά και, ανάλογα με το πόσο βαθιές είναι, μπορεί να χρειαστούν επίδεσμο.
- Ορισμένες πληγές θα επουλωθούν καλύτερα αν τα άκρα κρατούνται μαζί. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα μπορεί να κλείσουν την πληγή με ειδικές γάζες (όπως τα *Steri-Strips*), συνδετήρες (κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης), ράμματα (*ραφές*) ή ειδική κόλλα (όπως το *Dermabond*). Άλλες πληγές (όπως οι μικρές πληγές στο χέρι) θεραπεύονται εξίσου καλά με ένα απλό επίδεσμο (όπως το *Band-Aid*).

- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί νοσοκομειακή κόλλα (σαν το *Dermabond*) για τη θεραπεία απλών κοψιμάτων, καθώς είναι γρήγορη και σχετικά ανώδυνη να αλειφθεί. Η κόλλα αποκολλάται από μόνη της σε μία ή δύο εβδομάδες, περίοδο κατά την οποία η πληγή θα έχει επουλωθεί. Υπάρχει μια μικρή πιθανότητα ότι η πληγή μπορεί να ανοίξει πριν από αυτό.
- Ειδικό επίδεσμο που ονομάζονται *Steri-strips* μπορεί να παραμείνουν για 10 ημέρες ή μέχρι να πέσουν.
- Η αφαίρεση των ραμμάτων θα εξαρτηθεί από το είδος της πληγής και τη θέση της. Τα περισσότερα ράμματα αφαιρούνται μετά από πέντε έως 10 ημέρες. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας θα σας ενημερώσουν πότε θα πρέπει να αφαιρεθούν τα ράμματα. **Κανονίστε ραντεβού με το γιατρό της περιοχής σας για την αφαίρεση των ραμμάτων.**

Οικιακή περίθαλψη

- Ο επαγγελματία υγειονομικής περίθαλψης θα σας συμβουλευτεί ποιο επίπεδο δραστηριότητας ενδείκνυται. Ένας αναρτήρας ή δεκανίκια μπορεί να συσταθούν σε ορισμένες περιπτώσεις.
- Αν το παιδί σας έχει πληγή, να το παροτρύνετε περίοδο ησυχίας και ανάπαυση, όπως ανάγνωση ή ζωγραφιά.
- **Διατηρήστε την πληγή καθαρή και στεγνή μέχρι να επουλωθεί.** Αν η πληγή σας είναι κλειστή αλλά δεν είναι καλυμμένη, μπορείτε να πλυθείτε ή να κάνετε ντους μετά από 24 ώρες. Μην βυθίζετε την πληγή στο νερό και να εξασφαλίσετε ότι κατόπιν είναι στεγνή (στεγνώστε αγγίζοντας απαλά την περιοχή με μια καθαρή πετσέτα).
- Εάν πονάτε, να **πάρτε απλά παυσίπονα φάρμακα** όπως την παρακεταμόλη (σαν το *Panadol* ή το *Dymadon*) ή παυσίπονα με συνταγή γιατρού, σύμφωνα με τις οδηγίες. Αν το παιδί σας πονά, να ελέγξετε προσεκτικά την ετικέτα για τη σωστή δόση και να βεβαιωθείτε ότι δεν δίνετε στο παιδί σας οποιαδήποτε άλλα προϊόντα που περιέχουν παρακεταμόλη (όπως κάποια φάρμακα για το βήχα και τον πόνο και παρασκευάσματα για το κρύο και τη γρίπη).
- Αν οι επίδεσμοι ή οι γάζες βρεχτούν, θα χρειαστεί να αλλαχτούν. Αν δεν μπορείτε να το κάνετε μόνοι σας, δείτε το γιατρό ή τον επαγγελματία υγειονομικής περίθαλψης της περιοχής σας.
- Όταν έλθει ο καιρός να βγάλετε μια γάζα, αυτό μπορεί να γίνει πιο εύκολα αν την αλείψετε με φυτικό έλαιο ή ελαιόλαδο για να χαλαρώσουν οι κολλημένοι επίδεσμοι, και κατόπιν τυλίγοντας τη γάζα με πλαστική μεμβράνη κουζίνας. Εναλλακτικά, μπορείτε να τη μουλιάσετε σε νερό ή να τη τραβήξετε απαλά. Ρωτήστε το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας να σας δείξουν.
- Πάνω από την πληγή θα σχηματιστεί μια κρούστα (κακάδι). Μην ξύσετε τη κρούστα, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει μόλυνση και ουλές. Η κρούστα θα πέσει από μόνη της.
- Όταν το δέρμα έχει επουλωθεί θα είναι ευαίσθητο και θα χρειαστεί επιπλέον φροντίδα και προστασία. Να αποφύγετε τον ήλιο, αν είναι δυνατόν. Να χρησιμοποιήσετε αντηλιακό SPF 30+ και να φορέσετε προστατευτικά ρούχα.

Θα έχω ουλή;

Όλες οι πληγές αφήνουν ουλή. Αρχικά, η ουλή θα είναι κόκκινη και χοντρή, μετά την πάροδο του χρόνου θα γίνει άσπρη, λεπτή, και πιο μικρή (μερικές φορές σχεδόν αόρατη). Το δέρμα επουλώνεται με διαφορετικούς συντελεστές, ανάλογα με παράγοντες όπως τη γενική κατάσταση της υγείας του ατόμου, την ηλικία, τη διαίτα και αν η πληγή έχει μολυνθεί ή όχι. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να δημιουργήσουν *χηλοειδή ουλή*, όπου η ουλή είναι πιο χοντρή και υπερυψωμένη. Ρωτήστε το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας για συμβουλές και τις δυνατότητες θεραπευτικής αγωγής για την θεραπεία αυτού του είδους ουλών.

Τι να περιμένετε

Όλες οι πληγές θα είναι οδυνηρές (σε διάφορους βαθμούς), πρησμένες, κόκκινες και μπορεί να ματώνουν. Τα συμπτώματα αυτά θα πρέπει να περάσουν σε δύο με τρεις ημέρες. Πάρτε απλό παυσίπονο φάρμακο όπως την παρακεταμόλη ή ότι σας έχει δώσει συνταγή ο προσωπικός σας επαγγελματίας υγείας. Αν ο πόνος είναι σοβαρός, παρά τη λήψη φαρμάκων για τον πόνο, δείτε τον γιατρό της περιοχής σας.

Τέτανος

Κάθε κόψιμο, έστω και μικρό, μπορεί να μολυνθεί με τα βακτήρια (μικρόβια) που προκαλούν *τέτανο*. Ο τέτανος είναι μια σπάνια ασθένεια, αλλά μπορεί να αποβεί μοιραία. Αυτά τα βακτήρια βρίσκονται στο έδαφος και στα περιπτώματα των ζώων (κοπριές). Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος στους νέους ή τους ηλικιωμένους. Μια επαναληπτική δόση του εμβολίου του τετάνου (ένεση) θα πρέπει να σας προστατεύει για μέχρι και 10 χρόνια. Αν δεν έχετε κάνει εμβόλιο τετάνου τα τελευταία πέντε χρόνια, ίσως να χρειάζεστε επαναληπτική δόση του εμβολίου. Ρωτήστε το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας για περισσότερες οδηγίες.

Πρώτες βοήθειες

Αν η πληγή σας αρχίσει πάλι να αιμορραγεί, προσθέστε νέες γάζες από πάνω από τις παλιές γάζες και πιέστε προς τα κάτω. Αυτές θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο καθαρές. Αν δεν γίνεται, βάλτε από πάνω μια καθαρή σερβιέτα ή πετσέτα υγείας.

Ασκήστε πίεση πάνω από την πληγή με τα χέρια σας για να σταματήσει η αιμορραγία. Κρατήστε την πίεση για τουλάχιστον πέντε λεπτά πριν ελέγξετε, αν η αιμορραγία έχει σταματήσει. Προσπαθήστε να ανυψώσετε το μέρος πάνω από το επίπεδο της καρδιάς σας (για παράδειγμα, αν είναι στο βραχιόνά σας, τότε ανασηκώστε το βραχιόνά σας πάνω).

Καλέστε ένα ασθενοφόρο (τηλεφωνήστε το 000), εάν η αιμορραγία είναι σοβαρή. Διαφορετικά επισκεφτείτε το γιατρό της περιοχής σας ή επιστρέψτε στο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Παρακολούθηση

Πολλές πληγές θα πρέπει να εξεταστούν από το γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής σας. Ο γιατρός του τμήματος επειγόντων περιστατικών θα σας ενημερώσει αν αυτό είναι απαραίτητο. Αυτό συμβαίνει για να εξακριβωθεί η επούλωση του τραύματος και να ερευνηθούν για τυχόν σημεία μόλυνσης.

Οι ενδείξεις μόλυνσης μπορεί να περιλαμβάνουν (και συνήθως αναπτύσσονται δύο μέχρι τρεις ημέρες μετά τον τραυματισμό):

- την αύξηση του πόνου, παρά τη λήψη παυσίπονων
- μια πληγή θερμή, κόκκινη, και πρησμένη ή κοκκίνισμα που εξαπλώνεται στο γύρω δέρμα
- το δέρμα που βρίσκεται δίπλα στην πληγή γίνεται ζεστό στην αφή/πρήζεται, κόκκινο ή επώδυνο
- πύο (κίτρινο ή πρασινωπό έκκριμα) ή μια άσχημη μυρωδιά
- ένα μαλακό εξόγκωμα στην βουβωνική χώρα ή την μασχάλη
- πυρετό (θερμοκρασία πάνω από 37,5°C σε ενήλικες ή 38°C σε παιδιά) ή συμπτώματα παρόμοια της γρίπης
- η πληγή δεν επουλώνει (μετά από περίπου πέντε ημέρες).

Αν χρειάζεστε βοήθεια



Σε ένα **επείγον ιατρικό περιστατικό** πηγαίνετε στο πλησιέστερο νοσοκομείο επειγόντων περιστατικών ή καλέστε ένα ασθενοφόρο (τηλεφωνήστε το 000).



Για τα άλλα ιατρικά προβλήματα να δείτε τον τοπικό σας γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα υγείας.



Για συμβουλές για την υγεία από Πτυχιούχο Νοσοκόμα μπορείτε να καλέσετε το **NURSE-ON-CALL 24 ώρες την ημέρα** στο **1300 60 60 24** με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στη Βικτόρια.*

Το **NURSE-ON-CALL** παρέχει πρόσβαση σε **υπηρεσίες διερμηνείας** για τα άτομα που καλούν που δεν έχουν αυτοπεποίθηση στη χρήση των Αγγλικών. Καλέστε το **1300 60 60 24**.

*Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα μπορεί να χρεώνονται σε υψηλότερη τιμή



Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

- Ρωτήστε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής σας.
- Επισκεφθείτε το **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Αν θα θέλετε να λάβετε αυτό έντυπο σε **προσιτή μορφή**, παρακαλούμε τηλεφωνήστε το 9096 0578 ή στείλετε ίμειλ στο edfactsheets@health.vic.gov.au

Δεκέμβριος 2010. Διατίθεται επίσης στο διαδίκτιο στο www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Αποποίηση ευθυνών: Αυτές οι πληροφορίες για την υγεία είναι μόνο για λόγους γενικής ενημέρωσης. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία του χώρου της υγείας για να βεβαιωθείτε ότι η πληροφορία αυτές είναι κατάλληλες για εσάς.

