

Açık yaralar, kesikler ve sıyrıkların bakımı

Acil bölüm bilgi metni

Genel

Yara nedir?

Yaraların çoğu *kesitler* (kesikler), *yırtıklar* (kaba kesikler) ya da *sıyrıklar* olarak sınıflandırılır.

- **Kesikler** çoğu kez, bıçak ya da ameliyat sırasında keskin bir cisim tarafından derinin kesilmesi sonucunda oluşur. Sıkça görülen bu yaralar çoğunlukla evde ya da dinlenme zamanlarında meydana gelir. Kesikler çoğunlukla baş, yüz ve ellerde oluşur. Kan damarlarının kesikten etkilenmesi durumunda kanama çok fazla olabilir. Derin bir kesik, sinirleri, kasları, tendonları ve hatta kemikleri dahi etkileyebilir. Doktor ya da hemşire, bu yapılar da oluşabilecek zararları kontrol edecektir.
- **Yırtıklar**, keskin olmayan bir cismin darbesi nedeniyle (bir kriket sopasıyla vurulma gibi) derinin yarılmasıdır. Bunlar kaba görünümde bulunurlar (kesik gibi pürüzsüz ya da düzgün değildirler).
- **Sıyrıklar**, derinin üst tabakasının (*epiderm*) zedelenmesi ya da sıyrılması sonucunda oluşurlar. Dizler, diz ile ayak bileği arası ve dirsekler daha kemikli ve buralarda derinin daha ince olması nedeniyle, sıyrıklar için en uygun bölümleri oluştururlar (özellikle hareketli çocuklarda). Sıyrıklar, deri içinde bulunan sinir uçlarını zedelemeleri nedeniyle, acı verici olabilirler.

Tedavi

Yaralarınızın durumuna göre tedavi uygulanır.

- Yaranın pansumanı ve sarılması için birçok değişik yöntem uygulanır. Doktor ya da hemşireniz, yaranız için en uygun yöntemi seçecektir. Basit ve iltihaplanmamış yaralar, kuruyup iyileşmeleri için açık durumda bırakılabilirler. Diğer türlerin, iyileşmeyi hızlandırmak amacıyla nemli durumda tutulmaları gerekir.
- Toz ve kir enfeksiyona neden olabileceği için, yaranız titizlikle temizlenir. Bu işlem, musluk suyu kullanılarak güvenle uygulanabilir. Derinin içinde gömülü olabilecek cam ya da diğer yabancı maddelerin araştırılması amacıyla, röntgen çekilmesi gerekebilir.
- İçinde çok miktarda kirliliği ve pis maddeler bulunması durumunda, doktor ya da hemşirenin yarayı temizledikten sonra, enfeksiyon olasılığını azaltmak amacıyla bazı durumlarda, iki ya da üç gün süreyle açık durumda bekletmesi gerekebilir. Bazı durumlarda antibiyotik uygulaması ya da ameliyat gerekebilir.
- Sıyrıklar iyice temizlenmelidir ve derinliklerine göre sargıyla kapatılmaları gerekebilir.
- Yaralar çoğunlukla, kenarları birleştirilmeleri durumunda daha çabuk iyileşirler. Doktor ya da hemşire yarayı, özel bir pansumanla (*Steri-Strips* gibi), zımbalayarak (ameliyat yapılırken), dikerek (*sütürler*) ya da özel zambak (*Dermabond* gibi) kapatabilir. Diğer yaralar, (hafif el yaraları gibi) basit bandajla (Band-Aid gibi) kapatılırlar ve öbürleri gibi iyileşirler.

- Hastane zambakı (*Dermabond* gibi), etkisini çabuk göstermesi ve uygulanmasında diğerlerine kıyasla daha az acı vermesi nedeniyle, basit kesiklerin kapatılmasında kullanılabilir. Yaranın iyileşme süresi olan bir ya da iki hafta içinde zambak kendiliğinden çıkar. Az bir olasılıkla bu süreden önce yarada açılma oluşabilir.
- *Steri-strips* olarak adlandırılan özel yara bantları, 10 gün süreyle ya da kendiliğinden düşene kadar yaranın üstünde bırakılabilir.
- Dikişlerin alınması yaranın türü ve durumuna bağlıdır. Dikişler çoğu kez beş ile 10 gün sonra alınır. Dikişlerin ne zaman alınması gerektiğini doktorunuz ya da hemşireniz size söyleyecektir. **Dikişlerin alınması için yerel doktorunuzdan randevu alın.**

Evde bakım

- Ne düzeyde etkinlikte bulunmanızın uygun olacağını, sağlık bakım uzmanınız açıklayacaktır. Bazı durumlarda, askı ya da koltuk değneği kullanımı tavsiye edilebilir.
- Bir yarası bulunması durumunda, çocuğunuzu, okuma ya da resim yapma gibi sakin zaman geçirtecek, dinlendirici etkinliklere özendirin.
- **Yarayı temiz ve kuru durumda tutun.** Yaranızın kapanmış ancak üstü örtülmemiş olması durumunda, 24 saat sonra yıkanabilir ya da duş alabilirsiniz. Yarayı suyun içine sokarak ıslatmayın ve yıkandıktan sonra kuru olmasını sağlayın (yaranın bulunduğu bölgeye temiz bir havluyla hafifçe dokunarak kurutun).
- Ağrınız olması durumunda, parasetamol (*Panadol* ya da *Dymadon*) ya da reçeteye verilmiş **basit ağrı giderici** ilaçlar alın. Çocuğunuzun ağrısı olması durumunda, doğru dozu uygulamak için ilaç tarifini dikkatle kontrol edin ve parasetamol içeren başka ilaçların (bazı öksürük ve ağrı giderici ve soğuk algınlığı ile grip ilaçları gibi) verilmemesini sağlayın.
- Sargınızın ya da pansumanınızın ıslanması durumunda değiştirilmeleri gerekir. Bunun için yerel doktorunuzu ya da sağlık bakım uzmanınızı görün.
- Bitkisel yağlar ya da zeytinyağı uygulaması ile yapışkan bantlar gevşetilerek pansumanın çıkarılması kolaylaşır ve cling wrap (ince plastikten yapılmış yapışkan ambalaj malzemesi) ile sarmalanır. Başka bir yöntem olarak, pansumanı suyla ıslatarak ya da yavaşça çekerek çıkartabilirsiniz. Bu uygulamanın nasıl yapılacağını göstermeleri için doktorunuza ya da hemşirenize sorun.
- Yaranın üstünde bir kabuk oluşacaktır. Kabuğu kopartmayın, çünkü bu bir yara izi kalmasına ya da enfeksiyon oluşmasına neden olabilir. Kabuk kendiliğinden düşecektir.
- Deri iyileştikten sonra hassas durumda olacaktır ve ayrıca özen gösterilmesini ve korunmayı gerektirecektir. Mümkünse güneşten kaçının ve koruyucu SPF 30+ kremi ve koruyucu giysi kullanın.

Yara izim olacak mı?

Tüm yaraların izi kalır. İlk önceleri yara izi kırmızı ve kalın olur. Zaman geçtikçe beyazlaşır, inceler ve küçülür (bazen neredeyse hiç görülmez). Deri, kişinin genel sağlık durumu, yaşı, gıda rejimi ve *yarasının* iltihaplanmış olup olmaması bulunması gibi etmenlere bağlı bulunarak, değişik sürelerde iyileşme gösterir.

Neler olabilir

Tüm yaralar acı vericidir (değişik derecelerde), şişmiş ve kızarıklık olurlar ve kanayabilirler. Bu belirtilerin iki ya da üç gün içinde hafiflemesi gerekir. Parasetamol ya da sağlık uzmanınızın reçetesiyle verilmiş basit ağrı giderici ilaçları alın.

Tetanos

Herhangi bir kesik, küçük olanı dahi, tetanosa neden olan bakteri (mikrop) ile enfekte olabilir. Tetanos az görülen bir hastalık olmasına karşın öldürücü olabilir. Bu bakteriler toprakta ve hayvan dışkılarında bulunur. Bu hastalığın en yüksek riski genç ya da yaşlılardadır. Bir tetanos aşısı pekiştirmesinin (enjeksiyon ile) sizi 10 yıla kadar koruması gerekir. Geçen beş yıl içinde tetanos aşısı olmamış bulunmanız durumunda, bir aşı pekiştirmesine gereksiniminiz olabilir. Daha fazla bilgi edinmek için doktor ya da hemşireniz ile görüşün.

İlk yardım

Yaranızın tekrar kanamaya başlaması durumunda, eski pansumanın üstüne yeni pansuman koyun ve aşağı doğru bastırın. Bunların olabildiğince temiz bulunmaları gerekir. Aksi durumda, temiz bir tıbbi ped (tampon) ya da havlu kullanın.

Kanı durdurmak için ellerinizle yaranın üstüne basınç uygulayın. Kanamanın durup durmadığını kontrol etmeden önce, en az beş dakika süreyle basınç uygulamasını sürdürün. Yaralı bölgeyi, kalp düzeyinizin üstüne yükseltmeyi deneyin (örneğin; yaranın kolunuzda bulunması durumunda, kolunuzu yukarı kaldırın).

Kanamanın şiddetli olması durumunda, bir ambulans çağırın (000 numarayı arayın). Aksi durumda, yerel doktorunuzu görün ya da acil servise geri dönün.

İzleme

Yaraların birçoğunun, yerel doktorunuz ya da sağlık bakım uzmanınız tarafından muayene edilmesi gerekecektir. Acil servis doktorunuz bu muayenenin gerekli olup olmadığını size bildirecektir. Muayenenin amacı, yaranın iyileşmekte olup olmadığını ve herhangi bir enfeksiyon belirtisinin bulunup bulunmadığını kontrol etmektir.

Enfeksiyon aşağıda açıklanan belirtileri içerebilir (bu belirtiler genellikle yaralanmadan iki ile üç gün sonra ortaya çıkar):

- ağrı giderici ilaçların alınmasına karşın ağrının artış göstermesi
- yaranın, sıcak, kırmızı ve şişkin bir hal alması ve bu durumun civarındaki deriye yayılma göstermesi
- yara çevresindeki derinin sıcak, şiş, kırmızı ya da dokunulduğunda acı veriyor olması
- cerehat (sarı ya da yeşilimsi bir akıntı) ya da kötü bir koku bulunması
- kasık ya da koltuk altında yumuşak bir yumru oluşması
- ateş (yetişkinlerde 37.5° Santigrat'ın üstünde ya da çocuklarda 38° Santigrat'ın üstünde) ya da grip benzeri belirtiler bulunması
- yaranın iyileşmemekte olması (yaklaşık beş gün sonra).

Yardım isteme



Acil tıbbi hizmete gerek duyulması durumunda, en yakın hastanenin acil servisine gidin ya da bir ambulans çağırın (000 numarayı arayın).



Diğer sağlık sorunları için yerel doktorunuzu ya da sağlık bakım uzmanınızı görün.



Bir Kayıtlı Hemşire'ye danışmak için, **günün 24 saati süresince 1300 60 60 24** numaralı telefondan, Victoria Eyaleti içinde bulunan herhangi bir yerden, yerel telefonla arama ücreti karşılığında **NURSE-ON-CALL** hattını arayın.*

NURSE-ON-CALL, İngilizce konuşma yeteneğine güvenemeyen kişilere **sözlü çeviri hizmetine** erişim olanağı sağlar. **1300 60 60 24** numaralı telefonu arayın.

*Cep telefonlarından yapılacak aramalara daha yüksek ücret uygulanabilir



Daha fazla bilgi mi almak istiyorsunuz?

- Yerel doktorunuza ya da sağlık bakım uzmanınıza sorun
- **Better Health Channel** websitesini ziyaret edin www.betterhealth.vic.gov.au

Bu yayımı erişilebilir formatta almak **istemeniz durumunda**, lütfen 9096 0578 numaralı telefonu arayın ya da edfactsheets@health.vic.gov.au adresine e-posta yollayın.

Aralık 2010. Bu ayrıca, www.health.vic.gov.au/edfactsheets websitesinden çevrimiçi de sağlanabilir.

Yadsıma: Burada açıklanan sağlık bilgileri yalnızca genel eğitim amaçlıdır. Söz konusu bilgilerin sizin için uygun bulunup bulunmadığından emin olmak için, lütfen doktorunuza ya da diğer sağlık uzmanınıza danışın.

