

Esmaabi suvise trauma

Me võime küll arvata, et pika elu elanud täiskasvanu teab, kuidas trauma puhul käituda, aga šokiseisundis ununevad pahatihti lihtsamadki tõed.

Talvine libedus teeb meid harilikult valvsaks. Astume jalg jala ette hoolega pinnakatet uurides, et mitte kukkuda. Kevad toob kaasa murretuse, heidame pea päikese poole kuklasse ja ... olemegi kõhuli asfaldil. Niisuguseid õnnetusi juhtub sageli just reisidel, kus hing avali ja silmad sihitud igale poole mujale kui jalge ette.

Selleks ei peagi tingimata mõnd jäset murdma, et õnnetusest šokk saada. Piisab sellestki, kui huul verd purskab ning ninani ja kõrvuni üles paistab.

Uurisn kiirabiarst Mare Liigerilt, millised on need esmaabivõtted, mida n-ö une pealt teadma peaksime.

Seda, et haavad tuleb kõigepealt rohke puhta veega puhastada, peaksime kõik teadma. Kuigi vahel ka see ununeb. Kuid kust me teame, millisel juhul peaks traumapunkti pöörduma? Mille järgi otsustan, et haav vajab õmblemist?

Harilikult saab kukkudes kahjustada huule limaskest. Seda ei õmmelda, sest paraneb ajapikku ise. Õmmeldakse kudesid läbistavaid haavu. Ja neidki kindlasti kukkumispäeval, mitte järgmisel ega ülejärgmisel.

Kukkumisel jääb huul, õnnetuke, asfaldi ja hammaste vahele ning tekib muljumishaav.

Kudede trauma on suur ja paistetuse selle järgselt samuti. Erinevalt löikehaavast on kahjustatud kudesid ka kaugemal kui haavas ning need lagunevad ja eritavad vedelikku, mis pisikutega saastudes võib muutuda mädaks.

Selliste haavade korral ei tohi kunagi teha umbseid õmblusi – kirurgid jätavad sisse kummilindid, et haavaeritis välja pääseks. Kui organism on kahjustunud rakud vedeldanud ja välja viinud, algab kiire paranemisprotsess. See turse, mis tekkis, oli põrutada saanud koe reaktsioon.

SHUTTERSTOCK



Külm teeb haiget saanud kohale head ning aitab turset vähendada. Kuid hea oleks ka spetsiaalse külmakoti ja naha vahele panna käterätik, et vältida külmakahjustust.

Paistetuse mahavõtmiseks soovitatakse külmravi. Mulle on antud kahesugust nõu. Üks tohter soovitas 20 minutit jääd huulele, tund vahet ja jälle 20 minutit jne. Teine ütles, et vaid paar minutit ja kindlasti mitte otse tursele, vaid läbi käteräti.

Loomulikult tuleb haiget saanud kohta jahutada, aga kindlasti mitte külmutada. Jahutamiseks sobivad külmakotid, kuid otsest kontakti nahaga ei ole vaja. Sestap pannakse jääkuubikute ja naha vahele ikka käterätik. Kui hakkab külm, siis külm kompress eemaldatakse ja naha soojenemisel pannakse uuesti. Sest kui ka nt miinuskraadidest võetud juurviljad palja naha peale panna, saab külmakahjustuse küll. Seepärast soovitatakse ka spetsiaalset külmakotti hoida külmutuskapis tavalisel riivil, mitte sügavkülmas.

Tursed tekivad ka looduses jalga välja väänates, see on tüüpiline suvine trauma. Turse segab liikumist ja seega igapäevast elu. Räägime selle turse ravi veel kord läbi.

Ega turse vähendamiseks mingeid imevahendeid pole. Kõik sõltub muidugi põhjusest, miks turse tekib.

Ägeda trauma järgset turset vähendab ainult traumeeritud piirkonna jahutamine. Mõõdukas jahutamine (10–12 kraadi) pikema aja jooksul on palju efektiivsem kui lühiaegne külmutamine.

See, et naha ja külmakoti vahel peaks olema mingi riidematerjal, kehtib ka külmasprei korral: seda on mõistlik pihustada ikka sidemele, mitte otse nahale.

Edasi sobib jahutamiseks külm vesi või liigesetrauma korral sidemele vee valamine ja näiteks venti-

laator. Jahutamine peab olema pigem meeldiv.

Teine turse põhjus on kudede laialdane kahjustus. Näiteks põrutus- ja lömastustraumad. Võrreldes löikevigastusega on turse alati palju suurem ja peale piirkonna jahutamise pole targemat nõu anda, kui et aeg on ainus, mis aitab.

Sageli tekib sellistest haavadest ka eritis. Kui see ei ole kollakas või paks punakas pasta, pole tegu mäda, vaid organism lammutab kahjustunud rakud ja viib need haava kaudu välja.

Kolmas turse põhjus on infektsiooni lisandumine. Turse tekib teisel-kolmandal-neljandal päeval ja läheb järjest suuremaks. Tursunud kohal on nahk punetav ja kuum, valu suureneb üha.

Turse on piirdunud alal ja haavast võib tulla venivat kollakat või punakat paksu mäda. Võib tekkida ka palavik. Siin on arsti pilk hädavajalik. Väikeste, kuid "kurjalt" punetavate haavade korral on abiks emulsioon, mida vabamüügist kahjuks enam ei saa – Sulfargin. Tegemine ei ole antibiootikumi sisaldava emulsiooniga, toimeaine on hõbesulfasiin, mis väga hästi ravib põletikulisi haavu. Vastutulelik perearst peaks andma digiresepti ilma probleemi-deta.

Millisel juhul peaks kindlasti EMOsse (erakorralise meditsiini osakonda) pöörduma?

Haavade korral peaks EMOsse pöörduma siis, kui on vaja teha õmblus. Selleks on üsna kindlad kriteeriumid. Haav on sügav, pikem kui kaks-kolm sentimeetrit, haava servad hoiavad laiali, tuleb tugevasti verd.

Põhiliselt õmmeldakse nahahaavu, limaskestade kahjustusi (suu, huulte sisepind) õmmeldakse väga harva, põhiliselt läbivate vigastuste korral.

Tingimata tuleks EMOsse pöörduda, kui haav on saastunud mulla või poriga ja teetanuse kaitsesüstist on möödas rohkem kui viis aastat.

Tegelikult suudab EMO triaaziõde päris täpselt ütelda, kas haav vajab õmblemist või mitte. Lastepuhul on peale õmblemise veel üks kaval nipp, kuidas haav sulgeda ilma last torkimata – erilised kleepu-