

Imikute ja
väikelaste

põletustraumade
vältimine



Koostajad: Tiiu Kaha, Hanna-Liis Lepp, Aidula-Taie Kaasik

Kujundus ja fotod: Sotapota OÜ

Toimetajad: Pille Javed, Aili Laasner

Vajadusel saate lisainfot ja nõu oma perearstilt ja pereõelt või helistades perearsti nõuandelefonile 1220.

ISBN 9985-9643-1-4

Lege Artis 2005

Väljaandmist on finantseerinud Eesti Haigekassa. Tasuta jagamiseks.



lege artis

Igal aastal registreeritakse Eestis üle 5000 põletustrauma, neist umbes 2000 (40%) lastel. Tõsiste põletuste ravi on pikk ja keeruline. Paljudel juhtudel vajab viga saanud laps ravi jätkamist aastaid.

Põletus on kõrgest temperatuurist (tulised vedelikud, leek, teised tulised ained, sh metallid), elektrivoolust või kontsentreeritud keemilistest ainetest põhjustatud kudede kahjustus.

OHUD JA ENNETUS

Tulised vedelikud

Tulised vedelikud on ligi 90% juhtudel imikute ja väikelaste tõsiste põletustraumade põhjuseks. Tuline vedel aine – vesi, supp, puljong jms – põletab kehapinda laialdaselt, haarates sageli üle 10% kehapinnast (1% vastab ligikaudu lapse peopesa suurusele). See on väikesele lapsele eluohtlik. Põletushaavade sügavus sõltub kõrge temperatuuri toimeajast ja esmaabi kvaliteedist. Kuna lapse nahk on õrn, vajavad sellised põletused tihti nahasiirdamist. Sageli jäävad pärast paranemist inetud armid ning sidekoestumised, mis takistavad näiteks pea pööramist (enamik tuliste vedelike põhjustatud põletusi tabab näo-, kaela- ja rinnapiirkonda).

Sagedasemad ohuallikad on

- kuum toit ja jook (tee, kohv, supp, puljong, püree jms)
- kuum pesuvesi (kraanivesi, dušš, sauna pesuvesi)
- kuum vesi purunenud radiaatorist või veeboilerist
- kuum inhalatsioonivedelik

Ära iialgi joo kuuma jooki,
hoides last süles



Tuliste vedelike põletuste vältimine

- Ära iialgi joo kuuma jooki (nt kohvi või teed) siis, kui laps on süles. Ootamatu siputus- või haardeliigutusega paiskub kuum jook lapse näole, kaelale või rinnale. See on üks sagedasem viga, mida tehakse.
- Ära kasuta laudlina, kui laps on väike: ripuvad servad ärgitavad haarama!
- Kuum toit ja jook hoia lapse käeulatusest eemal!
- Kuum nõu koos sisuga võib lapsele peale kukkuda ka otse pliidilt (kas ema käest või ulatub laps ise nt pannisaba haarama). Selle vältimiseks peaks igas väikelapsega peres olema pliidile paigaldatud kõrgendatud servad. Kui see ei ole võimalik, siis kasuta tagumisi pliidiplaatide ning hoia panni- ja potisangad seina poole!
- Veekeetjate, kohvimasinate jms juhtmed olgu lapse haardeulatusest väljas: ripuvad või maas vedelevad juhtmed kutsuvad haarama! Ära kunagi pane kuumi nõusid põrandale ega kergesti ümberminevatele alustele (nt taburetile)!
- On ohutum, kui laps ei ole köögis kuuma toidu valmistamise ajal. Kui see pole võimalik, siis olgu laps turva- või söögitoolis või mänguaias, mis on ohutul köögilalal, aga mitte lihtsalt köögipõrandal, kus on suur risk lapsele midagi peale pillata.
- Lapse vannitamiseks vala vanni või kaussi kõigepealt külm ja seejärel kuum vesi. Sega vesi hoolega. Imikule on kõige sobivam vee

temperatuur 37–38 °C. Kontrolli!

- Ole äärmiselt ettevaatlik, kui soojendad pesuvett ise: kuuma vee anumad olgu seal, kuhu laps ligi ei pääse!
- Hoolitse, et veekraani(de)st ei tuleks põletavalt kuuma vett! Vannitoa kraanivee temperatuur võib olla kuni 40 °C ja köögivesi, mille juurde laps iseseisvalt ei ulatu, maksimaalselt 55 °C. Veetemperatuuri saab reguleerida veeboileri termostaadi kaudu ja/või kraani veesegisti fiksaatori abil, mis hoiab temperatuuri vajalikul tasemel. Kui fiksaatorit pole, siis jälgi imikut kraani all pestes, et siputav jalake ei saaks kraanile sattudes veetemperatuuri muuta. Last duši all pestes lase veejoal langeda ka oma käsivarrele!

Ära pane põrandale ega
taburetile anumad tulise vedelikuga



- Lapsed on saanud tõsiseid põletusi koduse inhalatsiooni- ehk aurutegemise protseduuriga. Ohutum on kasutada tööstuslikult valmistatud inhalaatorit. Kui seda pole võimalik hankida, siis küsi arstilt nõu alternatiivsete võimaluste kohta. Kui siiski vanamoodsat kodust protseduuri peetakse vajalikuks, tee seda suure ettevaatusega:
 - Ära iialgi tõsta last auru sissehingamiseks kuuma pliidi kohale!
 - Auruallikas olgu kindlal toetuspinnal, mitte aga nt taburetil, mis võib ümber minna.
 - Protседuuri on soovitatav teha kahekesi, et hoolega kontrollida auruallika kuumust ja vältida võimalikke lapse ootamatutest liigutustest põhjustatud õnnetusi.

Leek

Leegipõletuste oht kasvab koos lapse vanusega.

Sagedasemad ohuallikad on

- küünlaleek, nt põlevad küünlad sünnipäevatordil või jõulukuusel
- lõke ja grillimine
- kulu ja prahi põletamine
- küdev ahi, pliit või kamin
- tulekahju, mis on tekkinud täiskasvanu hooletusest, amortiseerunud elektrisüsteemist või lapse valveta jätmisest ohuallikate (avatud tulekolle, tuletikud) juurde

Ära jäta last järelevalveta tuppa, kus on põlev küünal või ahi



Leegipõletuste vältimine

- Ära kunagi jäta last omapead küdeva ahju, pliidi või lahtise kaminaga ruumi! Hoia laps ohutus kauguses grillist või lõkkest! Lisaks põletusohule võib tekkida ka tulekahju oht, sest lapsed võivad visata tulle midagi kergesti süttivat või plahvavatavat.
- Lahtisele kaminale pane ette klaasuksed või piirdeaed, et laps ei pääseks sellele ohtlikult lähedale.
- Jaanipäeval ja muudel lõkketulega üritustel ära pane lapsele selga kergesti süttivast materjalist rõivaid!
- Tikud, tulemasinad ja süütevedelik hoia väikelapsele kättesaamatus kohas.
- Jälgi suitsuanduri korrasolekut! Kui suitsuandurit pole, paigalda! See ei maksa palju, kuid võib päästa elu, signaalseerides õigeaegselt tulekahju ohust.
- Soovitatav on hoida kodus kergestikäsitsetavat pulberkustutit, mis aitab tule puhkedes ära hoida raskemaid tagajärgi.
- Soovitatav on koju osta tuletekk, millega saab kustutada väiksemat tulekollet. Sellega saavad hakkama ka need, kes ei jõua pulberkustutit tõsta (korralik kustuti kaalub 6 kg). Kui tuletikki pole, kasuta tule lämmatamiseks käepärast tekki või vaipa, mõtlemata selle kallidusele, sest inimelu ja kodu on kallimad!
- Ära iialgi püüa pannil või pliidil süttinud toitu kustutada veega! Vesi suurendab sellist leeki. Lämmata leek tuleteki, teki või vaibaga!
- Ära põleta küünalaid kuusel või tordil, kui sul on väike laps! Küünaldega kaunistatud pidupäevad on mitmete perele lõppenud vägagi traagiliselt.
- Õpeta lapsele mitte ainult sõnades, vaid mängulises vormis, kuidas tulekahju või suitsu tuppa tungimise korral tegutseda: kuidas välja joosta, appi hüüda jne. Muidu käitub laps instinktiivselt: poeb ohu korral peitu.

MIDA TEHA, KUI TULI ON VÄLJUNUD KONTROLLI ALT?

- ▶ Kui võimalik, lahku viivitamatult põlevast ruumist ja hoonest!
- ▶ Hoidu maadligi, sest seal on õhku hingamiseks, kuna suits tõuseb üles!
- ▶ Enne ukse avamist veendu, et tuli ei ole selle taha jõudnud. Selleks katsu käega ukse pinda: kas kuum või jahe!
- ▶ Kui uste alt imbub suitsu ja ruumist pole võimalik lahkuda, siis topi uksepraod võimalikult tihedalt kinni ja püüa kiiresti abi kutsuda (telefoni abil või hüüdes avatud aknast)!
- ▶ Kui lapse riided on tuld võtnud, pane ta kiiresti kõhuli (et ta ei hingaks tuld ja vingugaasi sisse) ning kata tule lämmatamiseks paksu teki või vaibaga.
- ▶ Laps peab teadma, et kui tema riided süttivad ning kõrvalist abi pole, siis ei tohi ta ringi joosta, vaid peab kiiresti maha heitma ja ennast maapinnal rullima.
- ▶ Päästeteenistuse telefoninumbreid peavad olema teada kõigile ja kirjutatud telefoni kõrvale, kuna paanikamomendil võivad need ka täiskasvanul meelest minna.

Kontaktpõletused

Kontaktpõletused tekivad suhteliselt väikese kehapinna kokkupuutel tulise esemega. Kahjustuse ulatus sõltub temperatuurist, eseme suurusest ja kokkupuute ajast. Ka väga lühiajaline kokkupuude võib lapse õrnas koes tekitada sellise sügava põletushaava, mis vajab haiglaravi ja nahasiirdamist.

Sagedasemad ohuallikad on

- kuum radiaator
- kuum triikraud
- pliidi, ahju või kamina uks, pliidiplaat
- saunaahi, isoleerimata kuumaveetoru jms

Kontaktpõletuste vältimine

- Tõkesta piirete või restidega küttekehad (radiaatorid, raud- või plekkahjud, saunaahjud ja -kerised), mille temperatuur tõuseb põletusohlikule kõrgusele!
- Ära kunagi kasuta lahtise küttespiraaliga elektriküttekehasid, kui kodus on väike laps! Need on äärmiselt ohtlikud nii põletuse kui tulekahju tekitajana!
- Hoolitse, et laps ei ulatuks kuuma pliidirauani. Vajadusel kata see kaitseplaadiga. Kasuta alati elektri- ja gaasipliidi seinapoolsemaid plaate!
- Hangi endale nn lapsekindla praeahjuga pliit! See on varustatud sulguriga, mida laps ei oska avada. Praeahju ukse klaas olgu kas mittekuumenev või kaetud mittekuumeneva kilega.
- Unustada ei tohi ka kuumaveetorustike ja veepaakide voorderdamist või nende muutmist ligipääsmatuks, sest katmata torustikud võivad muutuda just pärast kasutamist väga kuumaks.
- Hoiu laps eemal triikrauast ja selle juhtmetest! Triigi lapse uneajal ning seejärel pane triikraud kindlale alusele lapse käeulatusest kaugemale!
- Valusaid põletusi võib saada ka lambipirnidel, mistõttu laua- ja muud lambid olgu lapse käeulatusest kõrgemal!
- Laps võib põletada saada ka suvel autos, kui tema turvahälli või -tooli rihmade klambrid on päike tuliseks kütnud: kontrolli turvatooli metall-osi enne, kui lapse sinna asetad! Kata turvatool linaga, kui on oht, et päike võib selle kuumaks kütta!

Kõik elektrijuhtmed ja pistikupesad peavad olema töökorras ja lapse eest kaitstud



Elektripõletused

Kudedesse tungimisel muutub elektrienergia soojusenergiaks, mis põhjustab koe põletuse, samal ajal toimib ka elektrivool.

Olenevalt sisenemis- ja väljumiskohast võib elektrivool põhjustada tõsiseid südame rütmihäireid ning seiskustki. Elektrikahjustusi saavad lapsed kokkupuutel katkiste elektrijuhtmete või seinakontaktidega. Sagedamini tekib põletus labakäe või suu piirkonnas. Madalpingevoolu tekitatud põletushaavad on küll suhteliselt väikesed, kuid sageli sügavad. Tihti lõpeb nende ravi sõrmede või nende osade amputatsiooniga.

Elektrivigastuste vältimine

Hoolitse, et kõik elektriseadmed ja -juhtmed oleksid terved. Pistikupesad peavad olema kas lapse käeulatusest kaugemal (nt kõrgemal) või kaetud kaanega.

Elektririistad olgu allikast lahtiühendatud, kui neid ei kasutata.

Põrandale, lapse liikumisalale ei tohi jätta pikendusjuhtmeid. Blokeeri (kleebi teibiga) kindlalt pikendusjuhtmete pesad ka seal, kuhu esmapilgul laps ei ulatu. Püsivalt pistikupesas olevad pistikud kinnita (nt tugeva laia teibiga) nii, et laps ei saaks neid välja tõmmata. Vannitoa elektrile on soovitatav paigutada rikkevoolu kaitse lühise eluohtlikkuse vähendamiseks.

Keemilised põletused ehk söövitused

Söövitused tekivad naha kokkupuutel kontsentreeritud hapete ja leelistega.



Kuna kodudes kasutatakse selliseid kemikaale üha vähem, on söövituste arv aastatega vähenenud. Siiski ei tohi unustada, et ka torusiilid võivad põhjustada raskeid söövitusi.

Söövituste vältimine

- Kõik keemilised puhastusvahendid, lahused ja ravimid hoidke lukustatud kapis ning märgistage!
- Iialgi ärge pange neid (kas või ajutiselt) joogipudelisse!
- Lastele tuleb seletada, mida erinevate lahustega tehakse ja miks neid muudmoodi kasutada ei tohi.

Päikesepõletus

Päikesepõletust on meie kliimas suhteliselt harva. Aeg-ajalt siiski unustatakse, et lapse nahk on täiskasvanu nahast palju tundlikum ka päikesekiirte suhtes. Juba mõnetunnine rannas viibimine võib põhjustada haiglaravi vajava põletuse.

Päikesepõletuse ja -piste vältimine

- Jälgi, et laps ei oleks päikese käes paljalt kauem kui pool tundi päevas! Päikesekaitseks sobivad puuvillasest või linasest materjalist särgike ja püksikud.
- Kindlasti määri katmata kehaosad kaitsekreemiga!
- Varja lapse pead (müts pähe!) ka nõrga päikesekiirguse puhul!
- Anna kuumadel suvepäevadel lapsele jahedat jooki

ESMAABI PÕLETUSE KORRAL

Õige esmaabi väldib põletushaavade süvenemist, vähendab valu ja hoiab ära põletusšoki. Korralik esmaabi on oluline kannatanu hilisema tervise ja isegi elu huvides.

Esmaabi kuuma eseme, vee ja tulega põletuse korral

1. Jahuta kiiresti põletuspiirkonda!

- ▶ Kuuma saanud käsi või jalg või muu kehaosa pane kiiresti jaheda (18–20 °C) voolava kraanivee alla! Jahuta vähemalt 15–20 minutit. NB! Jahutamiseks ei sobi jää või jäävesi. Tugev külm võib kahjustust isegi süvendada. Kui vett ei ole käepärast, võib kasutada jääd mähituna puhtasse riidesse.
- ▶ Kui tegemist on tulisest vedelikust põhjustatud põletusega, vabasta kahjustatud kehaosa kiiresti riietest ning siis jahuta!
- ▶ Leegipõletuse korral toimetage kannatanu ohutusse kohta, asetage kõhuli, kustuta teki või vaiba abil rõivad ning alusta kiiresti jahutamist. Jahutamiseks võib kannatanu panna ka vanni või veekogusse, kuid mitte kauemaks kui paarikümneks minutiks. Jahutamise järel kata vigastatud koht puhta linaga ja kata kannatanu soojalt!

2. Anna lapsele juua!

3. Hoolda põletushaava! Oluline on hoida haav puhtana!

- ▶ Kui põlenud nahk punetab, kuid tundlikkus, niiskus ja karvkate on säilinud, siis on põletus pindmine. Kahjustatud koht tuleks katta puhta kuiva sidemega (et laps seda kohta suhu ei paneks ega muul moel traumeeriks).
- ▶ Ulatuslikumale põletusele võib asetada põletuse esmaabiks ette nähtud sideme või geeli (nt Burnshield, Solace, Kold Wrap), mis väldivad turse tekkimist, on jahutava ja valuvaigistava toimega, hoiavad haaval niiske keskkonna ning on lihtsad kasutada. Kui neid ei ole, siis kata haav puhta kuiva linase riide või käterätiga. Pärast esmaabi andmist otsi professionaalset abi.
- ▶ Ära pane põletushaavale või põletusele mitte mingeid muid aineid ega rahvameditsiinis tuntud vahendeid (või, õli, hapukoor, aaloe, mesi, vaseliin jne).

Esmaabi keemilise põletuse korral

1. Eemalda kiiresti ja võimalikult täielikult kemikaal nahalt! Selleks:
 - ▶ Loputa vastavat kohta nii ruttu kui võimalik ja korduvalt vähemalt 30 minuti jooksul, et eemaldada kemikaal ja peatada selle kahjustav toime. Happe või leelise sattumisel nahale loputa eriti hoolikalt ja kaua, happeid ca 2 tundi ning leeliseid kuni 12 tundi, st võimaluse korral ka lapse transportimise ajal haiglasse.
 - ▶ Kunagi ei tohi hakata hapest põhjustatud söövitust neutraliseerima leelisega ja vastupidi.
 - ▶ Ütle arstile, milline kemikaal last söövitab, et arst oskaks efektiivsemalt ravida!
2. Kui laps on söövitavaid või mürgiseid aineid alla neelanud, helista otsekohe kiirabisse või perearstile ning küsi nõu. Arstiga konsulteerimata ära kutsu esile oksendamist! See võib kahjustust süvendada.

Esmaabi elektritrauma korral

- ▶ Katkesta vool lüliti või kaitsekorgi väljalülitamise abil, et vältida abistaja sattumist vooluahelasse!
- ▶ Eemalda laps võimalikult kiiresti elektrivoolu ahelast!
- ▶ Kui voolu ei saa välja lülitada, vabasta laps vooluringist puust esemega (tool, harjavars, kepp, oks)! Samas isoleeri ennast elektrit juhtivast aluspinnast (kummtallaga jalanõud, kuiv laud, raamatud jms)! Äärmiselt ettevaatlik tuleb olla märjal murul või pesuruumis (vannitoas, saunas).
- ▶ Kui vooluvõrgust vabastatud laps ei hinga, alusta kiiresti elustamisvõtetega kuni hingamise taastumiseni.
- ▶ Samal ajal kutsu kiirabi või organiseeri kiirabi kutsumine (eelistades elustamisvõtete tegemist kiirabi kutsumisele). Elektritrauma saanud laps vajab tervise kontrollimist raviasutuses.

Elustamine

Kui laps ei hinga, ei ole aega oodata kiirabi saabumist, vaid tuleb viivitamatult ise asuda last elustama. Sellega peab toime tulema iga lapsevanem või hooldaja.

Elustamiseks aseta laps lamama kõvale liikumatule alusele, painuta pea ettevaatlikult kuklasse ja alusta suust suhu hingamist, kattes oma suuga nii lapse suu kui ka ninasõõrmed.

- ▶ Hinga normaalselt sisse ja puhu õhk lapse kopsudesse! Jälgi, kas rindkere tõuseb. See näitab, et õhk läheb kopsudesse. NB! Ära painuta lapse pead liiga taha. See võib hingamisteed sulgeda! Ära puhu liiga suurt hulka õhku lapse kopsudesse, lapse kopsud on väiksemad!
- ▶ Kontrolli pulssi unearteril hingetoru kõrval kaela eesmisel külgmises osas. Kui pulss on tunda, jätku kunstliku hingamise tegemist.
- ▶ Kui pulssi ei ole, alusta ka südamemassaažiga. Selleks pane oma sõrmed lapse rinnakule, väikese imiku puhul aitab ühest või kahest sõrmest, ning vajuta nii, et rindkere vajuks umbes 1–1,5 cm. Surumissagedus sõltub lapse vanusest: imiku südame löögisagedus on 120–160, suurematel väikelastel kuni 100 korda minutis.
- ▶ Kui oled üksi, siis tegutse vaheldumisi: üks hingamine ja viis vajutust rinnakule. NB! Kui vajutuse lõpetad, ära eemalda lapse rinnakult käsi järsku, vaid lase rinnakul sujuvalt koos kätega tõusta.
- ▶ Ära vajuta liiga tugevasti: võid põhjustada rinnaku või roidemurru!

Jätka elustamist hingamise ja pulsi taastumiseni või kiirabi saabumiseni.



8-kuune tüdruk sai kodus katkisest elektrijuhtmest elektripõletuse. Laps vajab nahasiirdamist.

1 aasta ja 3 kuu vanune pois tõmbas kodus endale peale tulise teega tassi. Põletushaavu oli kokku 10% kehapinnal. Laps vajab nahasiirdamist.



KOKKUVÕTTEKS

Põletustraumad, nagu enamik vigastusi, on välditavad, kui peame kinni vajalikest ohutusnõuetest, millest olulisemad on järgmised:

- Ära paku lapsele tuliseid jooke või toitu, sest lapsel puudub kogemus temperatuuri hindamisel.
- Ära iialgi joo kuuma jooki, hoides last süles.
- Ära pane põrandale ega taburetile anumat tulise vedelikuga.
- Vanni vala enne külma, seejärel tuline vesi ja veendu sobivas veetemperatuuris enne lapse vannitamist.
- Kontrolli kraanivee temperatuuri ja fikseeri see alla 40 °C, kui kraan on lapsele iseseisvalt kättesaadav!
- Köögis hoia kohvikannud jm majapidamismasinad vooluvõrgust väljas, kannud soovitatavalt tühjana.
- Pliidil valmista toite tagumistel plaatidel või kasuta spetsiaalset turvaserva.
- Lase paigaldada praeahju uksele lastelukk või osta pliit, mis oleks lapsele turvaline.
- Kaminad ja ahjud kaitse lapse eest turvaekraaniga.
- Ära jäta last järelevalveta tuppa, kus on põlev küünel või ahi.
- Aseta tikud ja tulemasinad lastele kättesaamatusse kohta.
- Hoiu lapsed eemal grillahjudest ja lõkkeest.
- Hoiu kemikaale lastele kättesaamatus kohas lukustatud kapis. Kemikaalipudelid märgista ühemõtteliselt.
- Kontrolli üle elektrijuhtmed ja pistikupesad, aseta juhtmed lastele kättesaamatusse kõrgusesse. Kasuta tänapäevaseid elektritarbeid.
- Aruta ja mängi lapsega käitumist võimaliku tulekahju korral!
- Muretse koju suitsuandur ning esmased tulekustutusvahendid!
- Õpeta last otsima abi võimaliku õnnetuse korral ning teavitama sellest tuletõrjet või mõnda lähedal asuvat täiskasvanut.
- Hoolitse, et telefoni läheduses oleks nähtav päästeteenistuse telefoninumber.

