

Doplňující tisková informace

Jak správně ošetřit letní poranění? Rady lékárníků, které se vám budou hodit na dovolené u rybníka, na horách i u moře

Praha 11. června 2021

Správné ošetření je při hojení ran nejdůležitější

Hojení ran je závislé na mnoha faktorech, nejdůležitější je však jejich správné ošetření. Každé poranění vyžaduje ošetření, některá stačí po vydezinfikování zalepit náplastí, jiná vyžadují složitější postup a některá patří do rukou lékaře.

Dezinfekce a odstranění nečistot je pravidlem číslo jedna

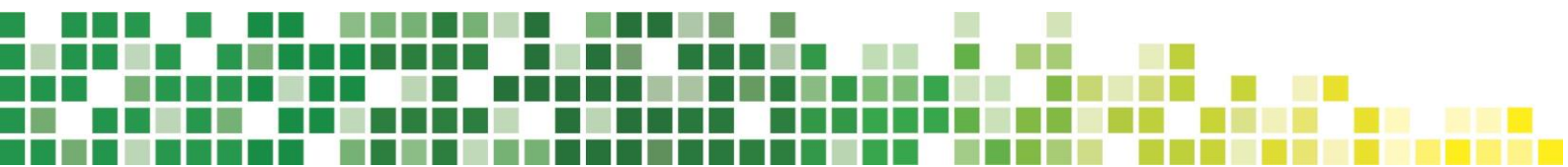
Pravidlem číslo jedna při ošetření jakéhokoliv poranění je jeho správná dezinfekce a odstranění případných nečistot z rány. K dezinfekci pokožky nebo sliznic u člověka se používají antiseptika dostupná ve spreji, roztoku či masti. Antiseptické přípravky obsahují různé účinné látky, např. benzalkonium chlorid, benzododecinium, karbethopendecinium, octenisept nebo jód, který však může u některých jedinců způsobit alergickou reakci a nesmí se používat u dětí mladších šesti měsíců. Na webu www.lekarnickekapky.cz je k dispozici i komplexní článek věnovaný přehledu možných dezinfekcí dle typu zdravotních obtíží.

Jak vybrat vhodný obvazový materiál?

Obvazový materiál ránu ochrání před možnou infekcí a zajistí ideální prostředí pro proces hojení. V mnoha případech totiž jen náplast nestačí. V domácí lékárnice je vhodné mít k dispozici i další obvazové materiály, které slouží k ošetření, překrytí, ochraně a zpevnění poraněné části těla. I s jeho výběrem vám pomůže odborný personál v lékárnách. V současné době je při léčbě akutních ran upřednostňována metoda tzv. vlhkého hojení. Tu je možné využít při akutních povrchových poraněních, kdy není rána hluboká. Proto by součástí moderní lékárníčky měl být mastný tyl a amorfní gel, které jsou základem pro vlhké hojení. Velmi praktickým pomocníkem jsou hotové obvazy, které fungují jako 2 v 1, protože zároveň obsahují kompres a obvaz. Další vhodné obvazové materiály jsou například postříkové obvazy, náplasti s polštářkem, hydrokoloidní náplasti, náplastové stehy, fixační obinadla, cívkové náplasti, pruban nebo trojcípý šátek.

Jak na odřeniny, škrábance a „silniční lišej“

K ošetření povrchových a řezných ran na prstech a jejich špičkách jsou vyráběny náplasti ve speciálních tvarech. Rány nemažeme mastmi ani je nezasypáváme. Vytvoří se strup a pod ním se postupně tvoří nová kůže. Strup nestrháváme, až bude nová pokožka pod ním dostatečně odolná, odloučí se přirozeně sám. Zejména u dětí k odřeninám, škrábancům a drobnému krvácení občas dochází. Jistou prevencí při sportovních aktivitách mohou být ochranné pomůcky, ale i tak je dobré s možností vzniku odřenin počítat a být na jejich ošetření připraveni. Na tzv. silniční lišej lze využít metodu vlhkého krytí, kdy po mechanické očištění a dezinfekci poraněné plochy nanese amorfní gel. Při této metodě nevzniká strup, ale pod odlupující se starou kůží vzniká nová. Výhodou je rychlost hojení.



Drobné hlubší (řezné) rány

V případě řezných nebo tržných ran, které zasahují do hlubších vrstev kůže, je důležité nejen ránu vydezinfikovat, ale také zajistit, aby hlubší vrstvy kůže srostly. Ve vážnějších případech je samozřejmostí návštěva chirurgické ambulance, v méně závažných případech nebo mimo dosah zdravotní péče lze využít náplastové stehy, které okraje rány stáhnou k sobě a umožní tak rychlý srůst bez vzniku velké nebo nevzhledné jizvy.

Puchýře nestrhávejte a při nepříjemném tření kůže ihned preventivně nalepte náplast

Na již vzniklé puchýře na noze je vhodné použít náplast hydrokoloidní, která při kontaktu s puchýřem vytvoří ochranný gel. Puchýře nikdy nestrháváme. Pokud je puchýř opravdu velký, hodně naplněný a hrozí, že samovolně praskne, je vhodné ho propíchnout sterilní nebo alespoň vyvařenou a vydezinfikovanou jehlou. V jiných případech ho nepropíchujeme. Omyjeme ho a osušíme. Je-li puchýř již prasklý, omyjeme ho vodou a vydezinfikujeme vhodným přípravkem. Prevencí vzniku puchýřů je dobře zvolená velikost a materiál obuvi. Obecné doporučení je také nechodit v botách naboso a při nepříjemném tření nalepit na postiženou oblast náplast, ideálně pěnovou, ještě před vznikem puchýře.

Popáleniny vyžadují včasnou a správnou první pomoc

Důležitá je včasná a správná první pomoc bezprostředně po popálení, tedy intenzivní chlazení proudem studené vody. Na ránu a její okolí lze poté použít šetrnou dezinfekci. V dalším kroku použijeme vhodné, ideálně mastné krytí, které zajistí vlhké prostředí, jenž je pro hojení rány neoptimálnější. K dohojení je žádoucí popálené místo pečlivě promazávat. Vhodné jsou masti s obsahem dexpanthenolu, výtažku heřmánku nebo vitamínů A a E. Jednou z častých příčin popálenin je popálení způsobené slunečním zářením. Tomuto je vhodné předcházet dodržováním zásad při pobytu na slunci a používáním kvalitních opalovacích prostředků s dostatečným UV faktorem. Pokud jsou popáleniny většího rozsahu, hluboké nebo došlo k přiškvaření oděvu, je vždy nezbytné vyhledat lékařskou pomoc. Přiškvařený oděv nikdy z rány nesundávejte a do příjezdu záchranné služby chladte popáleninu přes oděv.

Pravidelná kontrola a ošetření rány je základem rychlé a nekomplikované léčby

Povrchová poranění, řezné rány i popáleniny nebo rány chronické je důležité ošetřovat pravidelně. Ideálně jednou za 24 hodin. Pozornost je dobré věnovat odstranění starého krytí tak, aby nedošlo k porušení nově se tvořící tkáně. Pokud takové krytí nelze odstranit bez poškození kůže, lze ránu vložit do proudu vody, dokud se krytí neuvolní. Pro prevenci přilnutí kompresu na ráně je vhodné použít mastné krytí. Po odstranění obvazového materiálu je ránu vhodné umýt, čímž odstraníme odumřelé buňky a jiné mechanické nečistoty. Následně po uschnutí nebo šetrném osušení nanese dezinfekci a opakujeme celý proces ošetření rány.

Štípance zchlad'te gelem s protisvědivým účinkem

Komáři, ovádi a jiný hmyz, kteří se vyskytují v našich zeměpisných šířkách, nepředstavují příliš vážnou hrozbu. Jako prevence proti štípancům a bodnutí se doporučuje aplikace

Pro další informace:

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK:

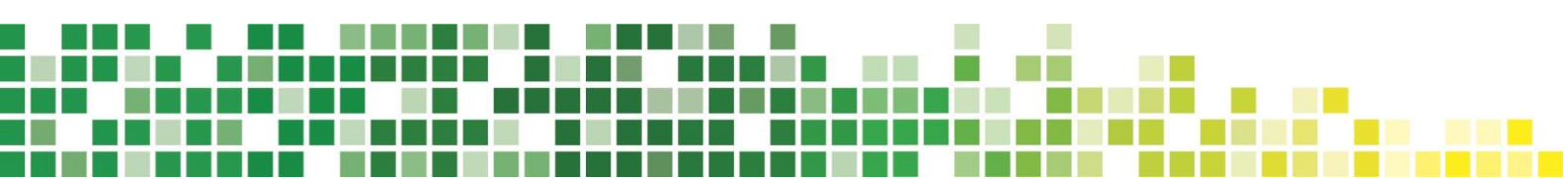
+420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz

PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK:

+420 604 344 754, kopecky@lekarnici.cz

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz



nejrůznějších druhů repelentů a používání přístrojů na odpuzování hmyzu. Vhodný repelentní přípravek si vyberete přímo v lékárně po konzultaci s lékárníkem. V případě bodnutí hmyzem existuje celá řada lokálních přípravků na ztišení projevů štípnutí ve formě chladivých gelů s protisvědivým účinkem a snižujícími otok nebo novějších průhledných náplastí s obsahem zklidňujících látek. Pokud se setkáte s hmyzem vylučujícím do rány při bodnutí jed (včely, vosy, případně sršni) nebývají za normálních okolností reakce na bodnutí silné. Většinou se objeví otok, bolest a zarudnutí postiženého místa. V rámci první pomoci je třeba místo chladit, event. podat protialergické přípravky ve formě gelů či tablet. Pokud máte ve svém okolí člověka s prudkou alergickou reakcí na včelí nebo vosí bodnutí, je nutné aplikovat adrenalin pomocí autoinjektoru. Vždy byste měli vědět, kde autoinjektor je a jak se používá.

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. - 29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákony a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

