



Paleltumavamma

Paleltumavamma on kylmyyden aiheuttama kudosisvaurio. Kylmyyden lisäksi paleltumille altistavat kosteus ja tuuli, ääreisverenkiertoa heikentävät taudit (ASO), diabetes, alkoholin käyttö, psyykkiset sairaudet ja korkea ikä. Myös pakkasvoiteiden käyttö altistaa paleltumavammoille.

Ensioireita ovat pistely ja kipu, jotka vamman edetessä häviävät. Joskus paleltuma saattaa syntyä potilaan huomaamatta, jolloin on tärkeää selvittää siihen johtaneet tekijät / sairaudet. Lääkäri luokittelee paleltumavamman syvyyden mukaan. **Pinnallisissa vammoissa** paleltuma paranee parissa viikossa, koska kuoliota ei ole syntynyt. Näissä vammoissa iholla voi olla rakkuloita, joissa neste on kirkasta. **Syvien vammojen** rakkuloiden neste on veristä. Jos vaurio on niin syvä, että sormet, varpaat tai raaja alkavat vähitellen muumioitua, jäädään odottamaan kuolleen kudoksen rajautumista 3-6 viikon ajaksi.

Paleltumavamman hoito

Paleltumavammojen ensiapuun kuuluu raajan / ihmisen lämmittäminen, kivunhoito ja tetanusrokote ellei se ole voimassa. Irtonainen iho ja rakkulat poistetaan ja päälle asetetaan infektiota ehkäisevät sidokset tai rasva. Sidokset pyritään asettamaan siten, että potilaan on mahdollista liikuttaa niveliään jäykistymisen estämiseksi. Jos paleltuma-alue on kuiva / muumioitunut, voidaan alue suojata esteettisyyden vuoksi.

Paleltumavammojen jälkeen on suuri riski saada yleistulehdus jo aikaisessa vaiheessa. Tulehduksia seurataan ja otetaan tarvittaessa bakteerinäytteitä. Jos paleltumavamma on laaja, aloitetaan antibioottihoito.

Kirurgi poistaa muumioituneet kärkejäsenten osat yleensä amputoimalla. Hyväkuntoiset, omaoimiset potilaat saavat lääkärin harkinnan mukaan odottaa leikkausta kotona.

Ihohakaset / ompeleet poistetaan lääkärin antamien ohjeiden mukaisesti. Katso erillinen **Haavanhoito-ohje ja ompeleiden poisto** -lomake.

Leikkausriskit

Riskitöntä leikkausta ei ole. Aikaisempien leikkausten aiheuttamat kiinnikkeet, ylipaino ja rakenteelliset poikkeavuudet lisäävät riskejä. Iän, painon, elintapojen, fyysisen suorituskyvyn ja perussairauksien aiheuttamat riskit arvioidaan jokaisen potilaan kohdalla erikseen. Leikkauksessa on lisäksi verenvuoto-, laskimotukos- ja infektiovaara.

Leikkaus on rasite elimistölle ja se vaatii mahdollisimman hyvän terveydentilan. Perussairaudet (mm. diabetes, sydänsairaudet) tulee hoitaa parhaalle mahdolliselle hoitotasolle ennen leikkausta.

Tupakointi

Tupakointi on suuri riskitekijä. Se heikentää verenkiertoa varsinkin raajojen kärkeissä ja lisää tukostaipumusta. Tupakointi heikentää haavan paranemista sekä huonontaa lääkkeiden vaikutusta ja lisää leikkausalueen tulehdusriskiä. Paleltumavamman paranemisen edellytys on välttää tupakointia ja nikotiinikorvaustuotteita.



Alkoholi

Runsas, jatkuva alkoholinkäyttö vaatii asianmukaista hoitoa hyvissä ajoin ennen suunniteltua leikkausta. Vieroitusoireet vaikeuttavat leikkauksesta toipumista ja kuntoutumista.

Liikkuminen

Raajaa kannattaa pitää turvotuksen ehkäisemiseksi koholla. Fysioterapia on tärkeä nivelten jäykistymisen estämiseksi jo alkuvaiheessa. Lääkärin / fysioterapeutin antamia yksilöllisiä ohjeita liikkumisesta, asentorajoituksista ja tukisidoksien käytöstä tulee noudattaa.

Ravinto

Monipuolinen ravinto ja riittävä nesteen saanti edistävät haavan paranemista ja lisäävät kudosten vastustuskykyä tulehduksille. Jos koet, että ruokavaliosi on ollut huono, ravintolisän käyttöä on syytä harkita ennen leikkausta ja / tai sen jälkeen. Hoitohenkilökunta antaa lääkärin määräyksestä tarvittaessa Sinulle ravintojuomia. Kotiutumisen jälkeen voit ostaa niitä Keskusairaalan kanttiinista tai apteekista.

Leikkauspäivänä Sinun on oltava syömättä ja juomatta klo 24 jälkeen. Leikkauksen jälkeen saat aluksi vettä suun kostuttelua varten. Ellei Sinulla ole pahoinvointia, saat ruokailla jatkossa normaalisti.

Henkilökohtainen hygienia

Huolellinen käsihygienia on tärkeää erityisesti sairaalassaoloaikana. Sairaalan seinillä olevat käsidesinfektioaineet ovat myös potilaiden ja heidän vieraidensa käytettävissä. Leikkaus, saamasi lääkkeet ja muutos niin ruokailurytmissä kuin olosuhteissa aiheuttavat herkästi ummetusta. Tarvittaessa Sinulle voidaan antaa suun kautta otettavaa ulostetta pehmentävää lääketta ja pienoisperäruiske.

Kivunhoito

Paleltumavammat voivat aiheuttaa kipua yksilöllisesti. Sinä voit itse arvioida kipuasi, kuinka voimakasta se on ja miltä ja missä se tuntuu. Hoitajat hoitavat kipuasi lääkärin antamien ohjeiden mukaan. Kivunhoito kannattaa ennakoida ennen sidosten vaihtoja.

Tavoitteena on, ettet joudu kokemaan kovaa kipua ja pystyt hengittämään ja liikkumaan kunnonlla. Näin ollen on tärkeää, että pyydät itse lääkettä kivun muuttuessa lievistä kohtalaisen kovaksi. Lievään kipuun voi auttaa asennon vaihtaminen, rentoutuminen, ajatusten suuntaaminen pois kivusta (lukeminen, television katselu, musiikin kuuntelu). Kotiutuessa saat kipulääkereseptin mukaasi ja ohjeet, miten lääkkeet vähennetään pois.

Jälkioireet / ongelmat

Kylmänarkuuden lisääntyminen, viileät jalat, ihon tuntohäiriöt, nivelten jäykkyys ja hikoilun lisääntyminen vaurioalueella ovat tyypillisiä oireita.

Uimisen ja saunomisen voit aloittaa vasta kun paleltumavamman alue on täysin parantunut. Saunominen kannattaa aloittaa varovasti, sillä paleltuma-alue on arka kuumalle ja kylmälle.

Tuulisella ja kylmällä säällä paleltuma-alue tulee suojata riittävällä vaatetuksella.



Osasto 4

Kotiutuminen ja jatkohoito

Lasku annetaan kotiutettaessa tai postitetaan kotiin. Kotiuttava hoitaja tilaa Sinulle tarvittaessa lääkärin luvalla taksikyydin (paaritaksi jos matka yli 30 min), jolloin maksat vain omavastuun taksissa. Varaudu esittämään Kela-korttisi kuljettajalle.

Lääkärin seurantakäyntiä ei yleensä sovita. Jos saat seurantakäynnin, se on plastiikkakirurgian poliklinikalla. **Katso seurantakäynnit erillisestä lomakkeesta.**

Mikäli toipumisessasi on ongelmia (esimerkiksi tulehdusoireet, hengenahdistus, lisääntyvä kipu tai muut toimenpiteeseen liittyvät asiat) ota ensisijaisesti yhteyttä virka-aikana omaan terveyskeskukseesi tai tarvittaessa voit kysyä toimintaohjeita Lapin keskussairaalan perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon yhteispäivystyksestä (016) 322 4800 tai hakeutua hoitoon edellä mainittuihin paikkoihin.

Mikäli Sinulle jäi kysyttävää osastolla tapahtunutta hoitoasi koskien, voit soittaa osastollemme (016) 328 4200 (mielellään iltapäivisin). Jos asiasi koskee seurantakäyntejä, ole yhteydessä plastiikkakirurgian poliklinikkaan (016) 328 2312.

Jos kipu tuntuu leikkauksen jälkeen poikkeuksellisen voimakkaana tai jatkuu poikkeuksellisen pitkään, voit kysyä neuvoa myös akuutin kivun hoitajalta p. 328 7401 (ma – pe klo 9-13).

Toivotamme hyvää vointia!

Lähteet:

Kumpuniemi, Hanna-Kaisa 2012. Lshp, potilasohjeiden pohja.
Juutilainen, Vesa – Hietanen, Helvi 2012. Haavanhoidon periaatteet.
Lyhki-yksikkö 2009. Lshp, potilasohjeiden pohja.
Manninen Kati 2013. Lshp, tekonivelleikkauksen potilasohje.