



Väiksemad nahavigastused

ja nende käsitus

Nahk on inimese suurim organ ning põhiline kaitse väliskeskkonna eest. Nahk võib enda kaitsefunktsiooni täites saada traumeeritud. Tekkinud terviklikkuse häire võib soodustada infektsiooni ja põletiku teket. Seetõttu on oluline tagada võimalikult hea keskkond haava kiireks paranemiseks, et taastuks kvaliteetne nahabarjäär.



Oliver Taul

arst-resident
dermatoveneroloogia erialal
Tartu ülikooli kliinikum

Nahatraumad võivad tekkida mitmete mõjurite tagajärjel. Selles artiklis annan soovituslikud käitumisjuhised torke-, löikevigastuste, marrastuste, naharebendite ja põletusvigastuste korral, ehk olukordades, kus pindmine nahakiht on kaotanud oma terviklikkuse.

Kõikide vigastuste korral on ülioluline tagada puhtus haavas ja haava ümber. Enne haava puutumist tuleb esmalt ära pesta käed seebi ja veega. Selle järel tuleb puhastada haav leige, joomiseks kõlbliku jooksva vee all. Kasutama peab õrnatoimelist seepi. Antiseptikuid puhaste haavade puhul üldiselt vaja ei ole, kuna need võivad nahka lisaks traumeerida ja paranemist aeglustada. Need on sobilikud mustade haavade korral, kuhu on sattunud näiteks mulda või muid võõrkehaseid. Kui haav on puhas, kuid esineb veel veritsus, siis on vaja see peatada, asetades peale puhas marliside või muu riideese. Tavaliselt piisab 1-2-minutilise survest. Suuremate avatud haavade korral tuleb vajadusel haava õmmelda vigastuse sulgemiseks. Väheses pingega avatud haavade korral aitavad haavasulgurteid haavaservasid lähendada.

Põletustrauumade korral on oluline vigastatud naha kohene jahutamine 10–15 °C vee all või külmade kompressidega. Vigastatud ala tuleb jahutada ligikaudu 10–20 minuti jooksul või kuni valu möödumiseni. Kiire jahutamine aitab väl-

tida kuumuse sügavamale jõudmist ning põletustrauuma pindmises. Kui põletushaava pind on suurem kui vigastatu käelaba või tegemist on sügava põletusega, tuleb pärast esmaabi andmist pöörduda arsti juurde. Kui naha vigastamise järel tekib vill nagu põletustrauumade või marrastuste korral, on soovituslik villi mitte avada. Avamisel võib villikatte alla sattuda mustus ja risk infitseerumisele on suurem.

Kui haav on korralikult puhastatud ning enam ei veritse, siis tasub haavapind katta. Oluline on tagada haavas niiske keskkond. Niisutatud nahas toimub angiogenees ehk uute veresoonte kasv ning kollageeni süntees ladusamalt, mistõttu fibrinist ning nekrotiseerunud koest vabanetakse kiiremini. Väga hästi sobivad haavapinna kaitseks ja sobiva keskkonna tagamiseks vaseliini baasil tehtud kreemid ja salvid. Vaseliin kaitseb haavapinda kuivamise ja kooriku tekkimise eest. Samuti väheneb sügelustunne haava kohal. Vaseliini võib määrada vedelal kujul haavale, samuti on apteegis olemas valmis haavavõrgud vaseliinkattega. Head lisaefekti

Proviisori vaade



Ave Niidu

Südameapteegi proviisor

Haava õige hooldus on oluline, sest nii välditakse haava saastumist ja põletiku tekkimist.

Väiksemaid haavu saab puhastada ja hooldada kodus. Suurema haava või tugevasti verd jooksva haava või võõrkehi sisaldava haavaga tuleb pöörduda arsti juurde, sest need võivad nakatuda ja tuua kaasa tõsiseid tagajärgi. Enamik kriimustusi, marrastusi ja löikehaavu paraneb siiski ilma suuremate probleemideta neid ise kodus ravides.

Enamasti esineb kahte tüüpi vigastusi: kinnised ja lahtised. Esimesed varieeruvad väikestest sinikatest siseelundite kahjustuseni. Lahtised haavad ulatuvad pindmistest marrastustest sügavate torkehaavadeni.

paranemisele on täheldatud dekspantenooli sisaldavatest lokaalsetest baaskreemidest. Dekspantenool toetab kudede remodelleerumist, toetab rakkude paljunemist ning kaitseb infektsiooni eest. Haava katteks sobivad veel hästi hüdrogeelid. Neil on hea niisutav kui ka haava liigset eksudaati vähendav efekt.

Niisutatud haava pind tuleb lõpuks katta steriilse haavasidemega. Haavaside kaitseb haavapinda kor-

Haavatüübid

- **Marrastusi** põhjustab kukkumine või libisemine kõvale või karedale pinnale.
- **Põrutushaavad** on tavaliselt sakiliste servadega ning võivad põhjustada suure verejooksu ja olla saastunud.
- **Löikehaavad** on tekitatud noa või klaasiga ja on sirge servaga. Sügavad löikehaavad võivad olla ohtlikud, sest sügavamal paiknevad veresooneid, kõõlused ja närvid võivad olla vigastatud. Sügavate löikehaavadega tuleb kindlasti pöörduda arsti juurde.
- **Torkehaavad** on enamasti tekitatud pika orataolise esemega ja võivad oma ulatuse poolest olla ohtlikud.
- **Hammustustega** tuleb kindlasti pöörduda arsti juurde, sest nendega kaasneb peaaegu alati infektsioonirisk. Nakatunud haav vajab hoolikat jälgimist ja ravimist. Kui haava pole asjatundlikult ravitud, põhjustavad nii koera- kui inimesehammustus suure tõenäosusega infektsiooni, mida ravitakse antibiootikumidega.
- **Sinikate ehk hematoomide** puhul on terve naha värvus muutunud, sest veresoontest väljunud veri värvib selle punakaslillaks, hiljem kollakasrohelisteks.
- **Mustuse ja võõrkehadega** saastunud haavadega tuleb pöörduda arsti juurde, et vähendada infektsiooniohtu. Isegi tillukesed haava sattunud võõrkehad võivad tekitada märkimisväärset valu ja põhjustada täiendavaid prob-

duva välise trauma eest ning aitab tagada puhtust. Haavasidemeid tuleb võimalusel vahetada iga päev. Haavavalu korral võib vajadusel võtta suukaudseid valuvastaseid ravimeid. Kui haava tekitas must objekt ja vigastus ulatub sügavale, siis on oluline täpsustada, kas viimase 10 aasta jooksul on tehtud teetanuse vaktsiin, ja vajadusel see ära teha.

Üldiselt on pisitraumade korral patsiendipoolne haavaravi ise-

leeme. Kui viimasest teetanusevastasest vaktsineerimisest on möödunud üle kümne aasta, siis on õnnetuse korral vajalik täiendav vaktsineerimine.

Haava puhastamine

Enne haava puhastamist tuleb pesta käed sooja vee ja seebiga puhtaks.

- **Haava loputamise**ga eemaldatakse võõrkehad, saastatus ja osaliselt ka kahjustatud kude. Jaheda lahusega loputamine aitab peatada ka väiksemat verejooksu. Puhta, mittesaastunud haava loputamiseks sobib ka puhas vesi, saastunud haava puhastamiseks tuleb kasutada antiseptikumit (Prontosan, Octenisept, Asept). Haavasalvid on vajalikud juhul, kui tekib põletikuline protsess.
- **Pärast puhastamist** tuleb haav katta steriilse plaastri (väiksemad haavad) või sidemega. Suuremate haavade puhul on ideaalne kasutada haava külge mitte kleepuvat sidet.
- **Haava ohtlikkus** sõltub selle asukohast ja suurusest, samuti selle saastatusest. Kergemate, pindmiste haavade hooldusega saab inimene tavaliselt ise hakkama, kuid suurte, sügavate ja saastunud haavadega (sh loomade hammustused) on vajalik professionaalne abi.
- **Korralik haavahooldus** on väga oluline, et ei tekiks põletikku ja ei jääks koledaid ja inetuid arme.
- **Haavade kiire ja tuisistusetu paranemine** sõltub haavaravist.

enesest mõistetav ning tuisistusi on vähe. Eelnimetatud soovitusi järgides on haavaravi üldiselt lüüsi ning haavainfektsioonide ja armistumise risk väiksem. 🌱

Kasutatud kirjandus

1. Ameerika Dermatoloogide Assotsiatsiooni soovitusel väikeste nahatraumade korral. – www.aad.org/public/everyday-care/injured-skin/burns (08.02.2022)
2. Baron, J. M., Glatz, M., Proksch, E. Optimal Support of Wound Healing: New Insights. *Dermatology* 2020, 236 (6), 593–600.