

Ihon pintahaavojen hoito

Asiantuntijat: Maria Honkala, auktorisoitu haavahoitaja, Suomen Haavanhoitoyhdistys ry, ja Jaana Huhtanen, jalkojenhoitaja, Diabetesliitto

Haavat saattavat parantua tavallista hitaammin, jos sinulla on diabetes. Näin voi käydä erityisesti, jos diabetes on heikentänyt jalkojen verenkiertoa tai vaurioittanut hermotusta. Hoida pienetkin ihovauriot viivyttämättä, sillä niistä voi kehittyä nopeasti vaikeahoitaisia haavoja. Hoito-ohjeet saat tästä esitteestä.

Tarkkaile jalkojesi kuntoa joka päivä.

Jos jalkojen tunto on heikentynyt, et huomaa vammoja katsomatta. Ota tavaksi tarkistaa jalkojen iho päivittäin.

Näkyykö iholla pintahaavoja – hiertymiä, rakkoja (kuvassa) tai halkeamia? Punoittaako ja kuumoittaako iho? Onko varpaanväleissä hautumia?



Aina ei tarvita heti antibioottia.

Kun iho rikkoutuu, rikkouman reunoille ilmestyy usein punoitusta, kuumoitusta ja turvotusta. Kipu varoittaa vaarasta, jos tunto on tallella. Tämä ei vielä vaadi antibioottikuuria. Myöskään antiseptisiä, iholle levitettäviä bakteereja tuhoavia tuotteita ei tarvita.

Hoida itse – mutta älä liian pitkään. Ota yhteys hoitopaikkaasi, jos

◆ **pintahaavassa ei näy paranemisen merkkejä viikossa**

◆ **pintahaavaan tulee bakteeritulehduksen merkkejä:** haava tai haavan reuna punoittaa voimakkaasti, haava erittää märkäistä vuotoa tai siihen tulee paha tuoksu, haavassa on kova kipu, ihovaurio suurenee nopeasti tai sinulle nousee kuume

◆ **pintahaavan pohja muuttuu keltaiseksi, ruskeaksi tai mustaksi**

◆ **jalassa on paksu känsä tai kovettuma, jonka alla näkyy tummaa väriä**

Tarvitset hoitoa ja mahdollisesti antibioottia. Terveystieteiden ammattilainen puhdistaa haavan, poistaa känsät ja kovettumat sekä tarkistaa, ettei niiden pohja ole haavautunut. Hän suojaa vauriokohdan ja antaa sinulle omahoito- ja seurantaohjeet.

Hoitajan/ jalkaterapeutin/jalkojenhoitajan nimi: _____

Puhelin: _____

Näin hoidat itse jalkojen ihon pinnalliset halkeamat, hiertymät ja rakot

Jokaisessa kohdassa on tilaa yksilöllisille lisäohjeille.



1. Suihkuta

Suihkuta haavaa kädenlämpöisellä vedellä kaksi minuuttia niin, että näkyvä lika ja epäpuhtaudet irtoavat haavan pinnalta. Jos juomakelpoista vettä ei ole saatavissa, käytä apteekin fysiologista keittosuolaliuosta.



2. Kuivaa ja puhdista

Kuivaa haava taputtaen varovasti puhtaalla pehmeällä kuitukangastaitoksella. Jos ihovauriosta irtoaa karstaa,

poista sitä kuitukangastaitoksia apuna käyttäen.

Jalkojen omahoidon ensiapulaukku:

- perusvoide
- lampaanvillaa
- kynsileikkurit ja kynsiviila
- sidoksia (kuitukangastaitoksia, ihoon tarttumattomia haavasidoksia)
- kiinnitysmateriaaleja (esimerkiksi kuitukangasteippiä)
- paikallishoitoon tarkoitettu antiseptinen tuote
- keittosuolaliuosta
- antibioottiresepti - kysy hoitopaikasta, tarvitsetko reseptin varalle



3. Suojaa

Peitä haavautunut, kudonestettä ja verta erittävä alue puhdistuksen jälkeen haavaan tarttumattomalla sidoksella. Se pitää haava-alueen kosteana ja lämpimänä ja edistää näin paranemista. Kuivaavia ilmakylpyjä ei suositella. Haavaan tarttumattomia sidoksia ovat muun

muussa polyuretaanivaahtolevyt, joita saa apteekista.

Kiinnitä haavasidos esimerkiksi kuitukangasteipillä. Jos ihosi on herkistynyt liimoille tai rikkoutuu helposti, valitse silikonilla kiinnittyvä hoitotuote tai kiinnitä sidos joustositeellä.

Paranemisen loppuvaiheessa ihon pinnallinen suojakerros peittää vähitellen haavan, eikä haava enää eritä. Tällainen väriltään usein vaaleanpunainen haava on kuitenkin vielä hauras, joten suojaa vauriokohtaa haavaan tarttumattomalla sidoksella jonkin aikaa.



4. Poista rasitus

Paine ja hankaus hidastavat haavan paranemista. Haava-alue on tärkeää suojata rasitukselta. Poista käytöstä kengät, jotka painavat tai hankaavat tai ovat muuten epäsojivat. Ihorikkouma on voinut saada alkunsa niistä.

Saatat tarvita ammattilaisen apua. Jalkaterapeutti

tai jalkojenhoitaja poistaa haitallisen rasituksen haava-alueelta yksilöllisillä jalkaan puettavilla tai liimattavilla tuotteilla tai apuvälineillä. Tätä kutsutaan haavan kevennishoidoksi.

Askeleiden vähentäminen voi olla tarpeen, jos keventäviä suojia ei ole käytettävissä.