

Førstehjælp





Førstehjælp.

Førstehjælp til havkajakroere:

Der er altid en mulighed for at komme til skade, når man opholder sig ud i naturen, derfor er kendskab til førstehjælp meget vigtig, specielt når man opholder sig et stykke væk fra civilisationen. Tænk bare på, hvor meget en "banal" hovedpine kan ødelægge en fantastisk kajaktur, men også mere alvorlige ting kan opstå. Der er mange muligheder for at få et kursus i førstehjælp, Holbæk Kajak Klub afholder løbende kurser i førstehjælp, som er tilpasset kajakroerens lidt specielle forhold.

Vaccination før kajaktur.

Alle kajakroere, som går i land ude i naturområder, hvor der også er dyr, bør vaccineres mod TBE, specielt hvis turen går til Bornholm eller de østsvenske skærgårde. TBE er en form for hjernehindebetændelse, der bliver overført til mennesker via skovflåter. Man kan ikke se på skovflåten, om den er bærer af TBE. Det er noget under 1% af flåter der bærer TBE-virus. Bliver man smittet med TBE-virus er behandlingsmulighederne meget begrænsede, eller for at sige det lige ud, der er ingen effektive behandlingsmuligheder, derfor er det vigtigt at blive vaccineret. TBE vaccinationen holder i 5 år, derefter skal der revaccineres.

Det er også klogt at forny sin stivkrampevaccination efter gældende regler.

Almindelige bemærkninger:

Hvis du tager medicin, så husk at tage den, som du plejer. (og husk at få den med).

Drik rigeligt med vand under kajakturen.

Lær førstehjælp med hjerte-lungeredning.

Undersøg hvordan du får fat i hjælp under forberedelserne (læge m.m.).

Førstehjælpstasken:

Alle kajakroere bør have en lille førstehjælpstaske med på ture. Den kan indeholde en lille flaske spritgel, plaster, steril forbindelse, støttebind, compeed-plaster (til vabler) og isoleringsfolie samt pincet, en god ren saks, som kun bruges i forbindelse med forbindingskassen, men også lidt medicin til den mest almindelige førstehjælp (fx hovedpinepiller, klorhexidin (desinficerende) og mepyramin creme (kløestillende). Derudover skal førstehjælpstasken indeholde et sæt flåtværktøj.

De ting, som netop du finder vigtigt, bør også være i tasken.

Den medicin, der er i forbindelsestasken, bør udskiftes ca. hvert år (se på holdbarhedsdatoen).

Konsultér altid din læge i tvivlsspørgsmål.



Førstehjælpstaske med diverse forbindelse, termotæppe pakket vandtæt. Et lille hæfte med instruktion i førstehjælp, flåtværktøj, saks, pincet. Mepyramin Compeed plaster og to slags smertestillende piller.

Forslag til indhold:

Ud over plaster og alm. forbindelse.

Værktøj:

Folietæppe.

Saks og skrå pincet.

Flåtværktøj "kobben".

Medicin:

Paracetamol (Pamol/Panodill). Smertesillende.

Ibuprofen som salve. Smertesillende muskler og led.

Mepyramin creme m. Klorhexidin. Kløe og desinficering.

Antihistamin (Bernadryl). Allergi og overfølsomhed.

Antibiotika (flåtbid m. problemer, skal anvises af læge).

Førstehjælp til småskader.

Astma:

Har du astma, er det vigtigt, at du, ud over at passe din behandling, fortæller dine rokammerater, hvordan de skal handle, hvis du får vejrtrækningsproblemer, og hvor du opbevarer din friske inhalator.

Brandmænd:



De røde gopler kaldes også brandmænd, og de er i alle vores farvande. De er røde eller orange med en masse tråde hængende efter sig. Det er trådene, der brænder.

Symptomer: Brandmænd brænder nogenlunde som kraftige brændenælder, men er egentlig ret harmløse, smerten går over efter nogle timer.

Behandling: Fjern nældetrådene med en kniv, som ved barbering eller skrub med sand. Skyl med havvand (kun havvand) og smør området m. Klorhexidin.

Diabetes:

Hvis du har diabetes, er det vigtigt, at du, ud over at passe din behandling, inden kajakturen fortæller dine rokammerater, hvordan de skal handle, hvis du bliver dårlig, og hvor du opbevarer din insulin og dit sukker.

Diaré:

Diaré er populært sagt tynd mave eller afføringer i store mængder. Diaré kan opstå pludseligt, og er da ofte af kort varighed. Diaréen kan skyldes indtagelse af mad, der er forurenede med bakterier (salmonelle og campylobacter). Det skyldes især utilstrækkelig varmebehandling af kød eller æg og specielt ved utilstrækkelig køkkenhygiejne. Smitte med bakterier eller virus fra andre smittede personer (husk at vaske hænder efter toiletbesøg) er også en hyppig årsag til diaré. Brug spritgel til håndhygiejne under kajakture. Husk, at man ikke kan lugte eller se på mad, om der er fare for diaré, når man spiser maden.

Symptomer: Nogle mennesker får tynd og hyppig afføring i stressede situationer og symptomerne er typisk appetitløshed, kvalme og opkastninger, mavesmerter og så kan der også forekomme lidt feber.

Behandling af diaré: Ved akut diaré: drik rigeligt med vand (gerne tre til fire liter dagligt). Meget gerne sukkerholdige drikke. Indtag noget med salt i (for eksempel suppe, chips og lignende). Sørg for god håndhygiejne da diaré smitter meget. Sørg generelt for god fødevarerhygiejne. Brug ikke vand fra en kilde eller bæk. Benyt forskellige knive og spækbrætter til kød og grønsager.

Fjæsingstik:

Fjæsingen findes på løs sandbund langs Jyllands østkyst og nordkysten på Sjælland.

Symptomer: Stærke smerter og hævelse omkring stikket.

Behandling: Fjern resterne af piggene. Dyp foden i så VARMT vand som muligt (40 – 45 grader), det neutraliserer giften. Tilkald hjælp 112.

Hvis du ringer 112, skal du huske at oplyse om følgende;

- Hvem du er, og hvor du ringer fra. Redningsnummer eller oplys GPS-koordinater
- Hvad der er sket
- Nøjagtig stedsangivelse - eller aftale om et mødested
- Undgå misforståelser. Få meldingen bekræftet af den, du taler med.

Forbrændinger:

I forbindelse med madlavning.

Symptomer: Rødme, Smerte, Blæredannelse.

Behandling: Køl straks med koldt vand til smerterne forsvinder. (*min. 30 min.*) Vask med klorhexidin og anlæg steril forbindelse. Ved større eller dybere brandsår: Søg læge eller skadestue Tilkald 112.

Hvis du ringer 112, skal du huske at oplyse om følgende;

- Hvem du er, og hvor du ringer fra. Redningsnummer eller oplys GPS-koordinater
- Hvad der er sket
- Nøjagtig stedsangivelse - eller aftale om et mødested
- Undgå misforståelser. Få meldingen bekræftet af den, du taler med.

Forstuvning:

Symptomer: Hævelse, ømhed, smerte, nedsat funktion. Ved mistanke om brud, søg hjælp.

Behandling: Løft det skadede sted. Køl området med så koldt vand som muligt i så lang tid som muligt, støt med støttebind.

Hugormebid:

Som regel vil hugormen forsøge at undgå mennesker. Men hvis den føler sig truet, kan den bide. For raske voksne er et hugormebid normalt ufarligt. Men du skal altid tage kontakt til en læge så hurtigt som muligt, og helst indenfor en halv time efter, at du har blevet bidt. Hvor alvorligt biddet er, afhænger af, hvor man bliver bidt og hvor meget gift, hugormen sprøjter ind. Personer, som er i særlig risikogruppe er: Børn under 12 år, ældre, gravide, allergiske personer, personer i dårlig almentilstand, eller de som er bidt andre steder end i arme og ben. For disse grupper er det vigtigt at komme på sygehus øjeblikkelig. Omtrent 30 procent af biddene er såkaldte tørre bid. Det vil sige et skræmmebid uden gift. Kun 10-15 procent af de bid, der bliver registreret hvert år (ca. 70 bid), er alvorlige.



Symptomer: Efter biddet er det eneste tegn på hugormebid to små tydelige stikmærker på bidstedet. Ofte vil du kun få lette symptomer som smerte, hævelse og rødme rundt om bidstedet, eller mavesmerter, kvalme og opkastninger. Mere alvorlige symptomer er chokudvikling, hjerte- og karsymptomer i form af lavt blodtryk og hjertebanken, besvær med vejrtrækning, svimmelhed, hævelser som spreder sig og evt. omfatter hele kroppen, koaguleringsforstyrrelser i blodet og bevidstløshed. Bliver du bidt, er det vigtigste, at du holder dig i absolut ro og ikke stresser, løber eller går. Holder du dig i ro, kan det dæmpe reaktionen. Du bør ikke gå selv, hvis det er muligt. Du kan ringe efter en ambulance på 112. Mens du venter på transport eller er på vej for at få behandling, skal du holde bidstedet i ro og helst lavere end kroppen. Du må ikke røre trykke eller klemme, og slet ikke skære eller suge i bidstedet. Det fører til hurtigere spredning af giften.

Behandling: Alle hugormebid skal undersøges af en læge.

Hvis du ikke har fået nogen lokal reaktion på bidstedet efter 30 minutter, er risikoen for, at du får en alvorlig reaktion lille. Men selv om den bidramte føler sig frisk og rask bør alle, som er blevet bidt, komme til undersøgelse hos en læge/skadestue så hurtigt som muligt.

Ringer du 112, skal du huske at oplyse om følgende:

- Hvem du er, og hvor du ringer fra. Redningsnummer eller oplys GPS-koordinater
- Hvad der er sket
- Nøjagtig stedsangivelse - eller aftale om et mødested
- Undgå misforståelser. Få meldingen bekræftet af den, du taler med

Insektstik Hvepse



Enkelte personer kan få stærke allergiske reaktioner efter insektstik. Stik i mund eller svælg er mest alvorligt og kan give kvælningssymptomer. Insektstik er meget sjældent alvorligt, men mange personer ved ikke om de er allergiske over for insektbid/-stik. Ved du, at du får allergiske reaktioner ved insektstik, skal du fortælle det til dem du er på tur med. Skal du have medicin efter insektbid/stik, skal gruppen

naturaligvis instrueres i hvordan du skal behandles.

Symptomer: De fleste reaktioner er milde og giver kun generende kløe og stikubehag. Der kommer en beskeden hævelse som forsvinder i løbet af en dag eller to. En forsinket reaktion kan give feber, smertefulde led, vabler og hævede kirtler. Du kan opleve både den umiddelbare og den forsinkede reaktion fra det samme stik. Ring 112 hvis nogen af følgende symptomer indtræder: Åndedrætsbesvær, Hævelse på læberne og i halsen, Besvimelsestendens, Forvirring, Hurtig puls, Vabler, Kvalme, opkastninger og kramper.

Behandling generelt:

1. Fjern brodden hvis det er muligt. Skrab, men klem ikke fordi brodden kan indeholde en giftsæk, og du kan risikere at klemme mere gift ud.
2. Afkøl stikstedet med koldt vand, eller en våd klud.
3. Ved stik i munden kan noget koldt at sutte på dæmpe hævelsen.
4. Tag et antihistaminpræparat (allergimedisin) hvis det er tilgængeligt.
5. "Hvil" stikstedet. Om muligt - hold det højt, indtil smerten og hævelsen aftager.

Ved nedsat bevidsthed eller åndedrætsbesvær

1. Sørg for at patienten kan trække vejret frit; bøj hovedet forsigtigt bagover og løft hagen frem. Løsn stramsiddende tøj, lad patienten sidde oprejst, og selv finde den bedste stilling.
2. Hvis ikke patienten kan klare at sidde oprejst: Læg patienten på siden, helst i sideleje. Hold øje med at patienten fortsat trækker vejret.
3. Hvis patienten holder op med at trække vejret: Start med mund-til-mund. Hvis der ikke er puls start også hjerte-lungeredning.

Ringer du 112, skal du huske at oplyse om følgende:

- Hvem du er, og hvor du ringer fra. Oplys om Redningsnummer eller GPS-koordinater.
- Hvad der er sket.
- Nøjagtig stedsangivelse - eller aftale om et mødested.
- Undgå misforståelser. Få meldingen bekræftet af den, du taler med.

Knoglebrud:

Symptomer kan være: Ændring i knoglens form, smerter, hævelse, misfarvning, føleforstyrrelse og følelsesløshed. Der behøver ikke være stærke smerter, en forstuvning gør som regel mere ondt end et brud.

Behandling: Anlæg støtteskinne, tilkald hjælp. Ringer du 112, skal du huske at oplyse om følgende:

- Hvem du er, og hvor du ringer fra. Oplys om Redningsnummer eller GPS-koordinater.
- Hvad der er sket.
- Nøjagtig stedsangivelse - eller aftale om et mødested.
- Undgå misforståelser. Få meldingen bekræftet af den, du taler med.

Kulde:

Hvad dør kajakroere af...?? Drukning...?? Nej – Kulde...?? JA.

Kulde er og bliver den hyppigste årsag til at man mister livet til søs og det er *absolut livstruende IKKE at få styr på vejtrækningen, INDEN man forsøger sig med redningsteknikker*. Refleksen vil ofte være at gispe efter luft – dette skal kontrolleres, ellers inhaleres vand!!

Symptomer: "Chokket af det kolde vand får ens vejtrækning til at blive fuldstændig ukontrollabel, og det medfører, at man bliver ude af stand til at klare sig selv. Skal man gøre sig forhåbning om at overleve, skal man derfor forsøge at få styr på vejtrækningen. Kan man det, kan man faktisk overleve forbausende lang tid, hvis man har tøj på." Forkert påklædning er lige så stor en årsag til hypotermi, som at ryge i vandet. Den langsomme afkøling sker ofte oven vande, simpelthen pga. forkert påklædning. Det burde være kendt af enhver at bomuld aldrig hører til på vandet, heller ikke om sommeren!! Kunstfiber eller uld er påklædningen.

Behandling: Hurtigst muligt op af det kolde vand, indpakning i termotæppe, mens det tørre tøj findes frem, få tørt varmt tøj på. Dette kan også foretages i en Bivuakshelter, hvor man kan skifte til tørt og varmt tøj, mens man bliver varmet op igen.

Er man alene på vandet, skal man hele tiden være bevidst om hvordan man har det. Føler man sig varm nok...?? Træthed, tørst og sult: Træthed kan være tegn på afkøling. Drik rigeligt med væske, manglende væske eller energi kan fremskynde afkølingen. Der er en udpræget tendens til ikke at drikke nok, når der ros i den kolde del af året. Ha det hellere lidt for varm end for kold – er man for varm er der jo koldt vand til afkøling lige ved hånden. Sejler man i gruppe er det en selvfølge at alle er bevidst om symptomerne ved afkøling, mestre makkerredninger – også i sø. Kajakklubberne holder hvert efterår arrangementer om hypotermi, som du bør (læs skal) deltage i, hvis du vil med på vandet om vinteren.

Myg:



De fleste myggemidler er såkaldte afskrækningsmidler (MyggA og Jungleolie) – det vil sige de indeholder et duftstof, som myggene ikke bryder sig om, eller som forvirrer dem og forhindrer dem i at opdage, at der er et menneske i nærheden. Det er kun hunmyg, der stikker – de har brug for dit blod for at kunne lægge æg. Hunmyggene bliver sultne omkring solnedgang og i de tidlige morgentimer, hvor luften er mest fugtig. Myg tiltrækkes af menneskers udåndingsluft, varme, kropslugt (sure tæer), parfume og lys. Stikkeaktiviteten begynder sidst i maj, kulminerer i juni og klinger af i august. Dog kan myg ved strandenge stikke i længere tid.

Der findes en række gamle husråd om, hvordan man undgår myg – langt de fleste virker ikke. Det gælder også myggelys. Man bør derfor holde sig til de midler, der er dokumentation for virker.

Forebyggelse af myggestik: Først og fremmest, vask fødder som noget af det første når lejren er etableret. Brug helst afskrækningsmidler som indeholder D.E.E.T. I DK kan man få Autan (indeholder

ikke D.E.E.T.), som består af 2 serier: Family og Active. Family er til familier med børn over 3 år og har en afskrækkende effekt på ca. 4 timer. Active er primært til aktive mennesker der færdes i naturen, og har en afskrækkende effekt på 6-7 timer. Findes i stift, pumpspray og lotion. Er der rigtig mange myg, brug myggenet. I test viser det sig, at Autan hører til de midler der har ringest effekt. De mest effektive myggemidler er: US 622, MYGGA som spray og rol-on. Jungleolie er knap så effektivt, da den også indeholder lidt parfume.

Behandling efter myggestik: Hvis uheldet er ude og det lykkes en myg at stikke, skal du helst lade den sidde, til den er færdig med at suge blod. Myggene suger en del af sit kløende giftstof (ensym) op igen, så hvis du afbryder den, risikerer du, at myggestikket klør mere end nødvendigt. Vask området grundigt og brug **Mepyramin creme** mod kløe og svie og det tager også lidt af hævelsen. Påføres i tyndt lag på de angrebne hudområder 2-3 gange daglig.

Reglerne for myggemidler:

De to mest effektive myggemidler indeholder det virksomme stof D.E.E.T, og hedder US 622, MyggA og Jungleolie. Midlerne kan købes i Danmark til husdyr. D.E.E.T. er sundhedsskadeligt i store mængder, men i myggemidler drejer det sig om ca. 20%, og så er sundhedsrisikoen minimal i forhold til de skader myggene giver. Hvis man er på kajaktur i f.eks. Sverige og har brug for et myggemiddel, må man gerne købe midlet dér, hvor man er på kajaktur. Man må bare ikke købe det med det formål at bruge det i Danmark. EU er i gang med en ændring på området, og tager meget lang tid at få det lovliggjort.

Skader på arme og skuldre:

Ved skade på arm, skulder eller kraveben kan der være behov for at støtte og aflaste armen. I mangel af et trekanttrklæde (som ikke er så velegnet ude på vandet), kan sprejdækket også anvendes. Skulderskader og en skulder der er gået af led, er ikke noget der skal eksperimenteres med, patienten skal under lægebehandling. Enhver form for forsøg på hjælp, kan gøre skaden værre.

Skovflåt:



Skovflåter bliver flere og flere, sammen med den større vildtbestand. Den findes især, hvor der er vildt (hjorte og ræve). Biddet mærkes ikke, men flåten opdages, når den sidder dér ved at det klør på kroppen eller direkte observation af flåten. Mulighed for tre alvorlige sygdomme. **Tryk aldrig** på en skovflåt, så kan flåtens maveindhold blive trykket direkte ind i huden, og så øges risikoen for infektion, fjern kun skovflåten med flåtværktøj.

1. Borelia: *Rødme omkring bid, rødmen breder sig.* Kan senere medføre lammelser. Ca 20% af skovflåter er bærer af Borelia.

Behandling: Medbring altid flåtværktøj på kajaktur. Flåten skal fjernes

hurtigst muligt og indenfor 24 timer. Ved rødmen over ca. 4 cm (5-krone) søg læge. Behandles med stor mængde antibiotika.

2. Borelia Miyamotoi. En ny Borrelia-bakterie, kaldet Borrelia Miyamotoi er opdaget i danske flåter. Den inficerer mennesker uden at efterlade det karakteristiske røde udslæt på huden. Den giver periodisk feber, og derfor kan læger blive snydt til at tro, at man fejler noget helt andet end borreliose.

Behandling: Alle flåter fjernes hurtigst muligt. Behandles med store mængder antibiotika.

3 . TBE: (Centraleuropæisk hjernehindebetændelse). Skovflåter inficeret med TBE findes på Bornholm, Nordsjælland, den Syd- og Østsvenske skærgård og Ålandsøerne, men områderne breder sig. TBE har allerede været på Sjælland i nogle år. TBE-smittede skovflåter smitter med biddet og giver en meget alvorlig infektion, hvor der ikke er nogen form for behandling, TBE kan være dødelig. I bedste fald vil helbredelse tage flere år. Derfor er forebyggelse vigtig.

Forebyggelse: Vaccination, som skal fornys hvert femte år. Inden man går i seng, kigges kroppen grundigt efter for flåter, hold godt øje med om der er en flåt på jagt efter et passende sted at bide sig fast. Læg aldrig rotøj, redningsvest og spreyskørt til tørre i højt græs – altid på tørresnor, som det allerførste, ved landgang, så hæng en tørresnor op.

Snitsår:

Vask med vand og sæbe, desinficer med klorhexidin og forbind med plaster. Hold øje med området og kig efter symptomer på betændelse og stikrampe.



Solskoldning:

Rødmen, kløe og blærer på huden.

Forebyggelse: Langærmet rotrøje og hat med stor skygge, der går godt ned over nakken. Du rammes også af reflekterende stråler fra havoverfladen. Solcreme faktor 15 til 40. BRUG MASSER AF SOLCREME!!!

Behandling: Køling med vand og drik meget, dyp hatten i vandet med jævne mellemrum. Er det helt galt, så tag lidt smertestillende.

Solstik:

Solstik eller hedeslag (kroppen koger) er en meget alvorlig tilstand, hvor kroppen i løbet af relativ kort tid er blevet overophedet. Det er en livsfarlig tilstand, som kræver hurtig lægehjælp. Unormalt forhøjet legemstemperatur (hypertermi) kan ses i flere forskellige situationer for eksempel, når solen, gennem længere tid, skinner på et utildækket hoved.

Symptomerne: Patienten har det ekstremt varmt. Tiltagende utilpashed, mathed, svimmelhed, hovedpine og evt. 'fjernhed'

Forebyggelse: Hold temperaturen nede, ophold i skygge, nedkøl håndled og fødder i vandet, beskyt hovedet ved at dyppe solhatten i havet med mellemrum.

Husk at drikke rigeligt med vand undervejs. Hold gerne siesta i middagsheden.

Behandling: Er skaden sket, skal patienten i skygge med god ventilation. Stramtsiddende tøj løsnes og patienten afkøles med koldt vand. Tilkald hjælp 112.

Hvis du ringer 112, skal du huske at oplyse om følgende;

- Hvem du er, og hvor du ringer fra. Oplys Redningsnummer eller GPS-koordinater.
- Hvad der er sket.
- Nøjagtig stedsangivelse - eller aftale om et mødested.
- Undgå misforståelser. Få meldingen bekræftet af den, du taler med.

Søsyge:

Søsyge kan forekomme hos kajakroere. Umiddelbart lyder det tåbeligt, men det kan ramme alle.

Symptomerne: Hovedpine, kvalme og opkast, koldsved, svaghed, ligegyldighed, i våd tilstand vil symptomerne blive forstærket.

Forebyggelse: Søsygeplaster spørg på apoteket eller få recept hos din læge.

Behandling: Hold blikket på horisonten og koncentrer dig om bølgerne. Hold især maven varm og tør. Det bedste råd - gå i land og sæt dig i skygge og læside, og drik rigeligt med vand.

Tørre sprukne læber:

Skyldes sol, saltvand og vind som udtørre huden og læberne.

Forebyggelse: Beskyt med en læbepomade med høj solfaktor eller smør solcreme på læberne.



Vabler:

Væskefyldte blærer på huden som følge af slid.

Forebyggelse: Evt. Sportstape på udsatte steder.

Behandling: Vablen dækkes med vabelplaster Compeed-plaster. Undlad at prikke hul på blæren med det samme, det øger risikoen for infektion, når der er prikket hul, så lad "blærelåget" blive siddende, det forøger helingen.

Når der er sket et uheld: Brug din sunde fornuft.

Kontakt om nødvendigt læge, skadestue eller andre relevante fagpersoner.

Når du ringer 112, skal du huske at oplyse om følgende;

- Hvem du er, og hvor du ringer fra, ejers mobiltelefon eller anden persons fastnet.
- Hvor du er. Oplys eventuel hvilken SOS Redningsstander du er i nærheden af. Der er efterhånden opsat SOS redningsstandere over alt langs de danske kyster. Hvis du kan oplyse hvilket nummer der står på den stander du er i nærheden af, så er der ingen tvivl hos alarmcentralen om, hvor du er, og hvor de skal køre hen.
- Oplys evt. GPS-koordinater. Husk at oplyse WGS 84 og den nøjagtige position i grader og minutter med mindst to decimaler på minutterne.
- Oplys om hvad der er sket.
- Undgå misforståelser. Få meldingen bekræftet af den, du taler med.

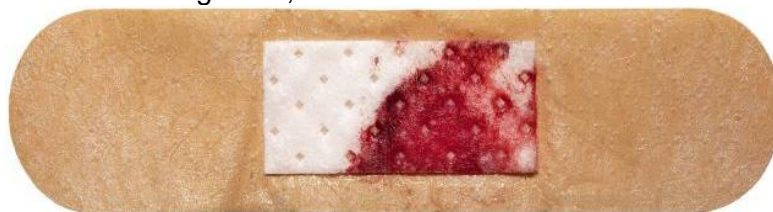
Sårbehandling

Bo Jørgensen, overlæge ved Videncenter for sårbehandling på Bispebjerg Hospital.

Når man færdes ude i det fri, er der stor mulighed for at komme lettere til skade. Det kan være meget smertefuldt, når huden hæver, revner og klør. Og det kan være svært at vide, hvad man skal gøre ved såret for at få det til at hele hurtigst muligt. Måske behøver man ikke gå ud og investere i dyre plastre eller desinficerende såret med medikamenter. Det har længe været påvist, at kroppen faktisk laver verdens bedste plaster - helt af sig selv. Kroppens plaster består af små fibre fra proteinet fibrin, der danner et tyndt lag beskyttende film på et sår. Filmen giver ifølge forskningen såret lov til at ånde, men er så tæt, at bakterier og nogle bestemte typer af vira ikke kan trænge igennem. Det nye er, at kroppens beskyttende film ifølge forskningen bliver ødelagt af olieprodukter.

Sådan renser du dit sår

Du kan selv gøre noget for at hjælpe helingen på vej. Kroppen er verdensmester i at helbrede sig selv, det skader ikke at give såret en kærlig hånd, hvis man er kommet til skade.



Det kan være en god idé at sætte et plaster på det overfladiske sår det første halve til hele døgn, når såret er lukket kan såret selv klare helingen.

1. Vask såret

Det sidste, man har lyst til at gøre, når man har et ømt sår, er at vaske og gubbe på såret. Men det er vigtigt at få vasket såret rent for at udgå betændelse. Såret kan være forurenet med skidt og møg, som skal vaskes ud af såret. Du kan vaske såret med lunkent vand eller bruge vand og sæbe til at rense med. Hvis du bruger sæbe, skal du efterfølgende huske at skylle såret grundigt med rent vand. Hvis du bliver forbrændt i sommervarmen og får et lille brandsår i form af en vabel, eller vablen er kommet fra pagajen, så skal du vaske og gubbe området forsigtigt med en blød skumklud. - Du skal fjerne blæren. Det er vigtigt, fordi der kan være et glimrende miljø for bakterier under blæren. Bo Jørgensen er fortæller for man fjerner blæren, og han må betragtes som ekspertisen.

2. Dup såret tørt

Når du har renset dit sår med vand og sæbe, eller den væskende vabel skal du duppe området tørt. Det er vigtigt, at duppe såret tørt med noget, der ikke har været på kroppen eller et andet snavset sted. Desuden skal du være forsigtig, så du ikke kommer til at duppe såret i stykker. Det må nemlig gerne være lidt fugtigt, når man sætter plaster eller bandage på.

3. Sæt bandage på såret

Selvom kroppen laver sit eget plaster, er det en god idé at beskytte området. Det kan man gøre ved at sætte en bandage på såret. Bandagen skal kunne lukke tæt om huden det første halve til hele døgn og behøver ikke at koste en formue, bare det er rent. Der er forskellige plastertyper. Nogle hænger lidt fast i såret, og andre gør ikke. Det er ikke det store problem. Bare det er rent, når det bliver lagt på.

4. Hold øje med såret

Når såret er blevet vasket, duppet og plastret til, er det vigtigt at holde øje med såret. Selvom der skal meget til, før der går betændelse i et sår, kan der nemlig snige sig fremmede bakterier ind i vævet, specielt når man færdes ude i naturen. Kommer der rødmen omkring såret eller op ad arme eller ben efter 3 – 4 dage, så er det tegn på, at en infektion er på vej ud i vævet. Så SKAL man opsøge en læge. Bakterierne kan især være svære at bekæmpe, hvis man har et nedsat immunforsvar. Det kan man for eksempel have, hvis man lider af diabetes.



Livreddende førstehjælp:

Stands ulykken: Stop op. Få ro på dig selv.
Hvad er der sket, hvad er ulykkens omfang?
Er der yderligere risiko for dig selv eller andre?
Skaf hjælp!

Det er af overordentlig stor betydning, at der bliver skabt ro, sikkerhed og overblik over situationen.

Undersøg patienten:

Bevidsthed inddeles i 4 niveauer:

1. Normal vågen
2. Omtåget
3. Sovende
4. Bevidstløs

På de tre første niveauer kan den tilskadekommande altid vækkes, enten med tiltale eller råb. En bevidstløs kan derimod ikke vækkes ved almindelig kontakt eller tilråb og kræver øjeblikkelig førstehjælp og tilkaldelse af kvalificeret hjælp (112).

Bevidstløshed skyldes påvirkninger af centralnervesystemet.

Når en person er bevidstløs, slapper alle muskler af, og personens reflekser forsvinder.

Rusk forsigtigt personens skuldre (hvis der ikke er risiko for brækket ryg). Tal højt eller råb til personen. Svarer eller bevæger personen sig ikke, fortsættes med at undersøge for "Frie luftveje".

Luftveje - Vejtrækning - Cirkulation

Frie Luftveje: Hvis den bevidstløse person kaster op, vil den normale afværgerefleks, der sørger for at opkastet ikke trænger ned i luftrøret, være ude af drift, og personen kan risikere, at blive kvalt. Hvis den bevidstløse ligger på ryggen, kan tungen falde tilbage i svælget og lukke for luftvejene. Hovedet bøjes let bagover med den ene hånd på issen, og den anden på underkæben. Underkæben løftes opad. Hvis der er synlige fremmedlegemer, fjernes de forsigtigt. Ved sekret (blod, slim, opkast mv.), drejes personen om på siden, så sekretet kan løbe ud. Rens eventuel munden forsigtigt med en finger.

Vejtrækning: Se, lyt og føl, mens du skaffer frie luftveje. Placer dit hoved få cm fra personens mund og kig hen over brystkassen og se om brystkassen hæver sig. Lyt efter vejtrækning og føl efter bevægelse. Gisp regnes ikke for vejtrækning. Er personen bevidstløs og uden normal vejtrækning, kan der yderligere være tale om hjertestop. Vejtrækningen er ikke en tilstrækkelig indikering, hvis den er overfladisk, meget langsom eller i form af gisp.

Hjælp:

Har du brug for hjælp, så ring 112.

Når du ringer 112, skal du huske at oplyse om følgende;

- Hvem du er, og hvor du ringer fra, ejers mobiltelefon eller anden persons fastnet.
- Hvor du er. Oplys eventuel hvilken SOS Redningsstander du er i nærheden af. Der er efterhånden opsat SOS redningsstandere over alt langs de danske kyster. Hvis du kan oplyse hvilket nummer der står på den stander du er i nærheden af, så er der ingen tvivl hos alarmcentralen om, hvor du er, og hvor de skal køre hen.
- Oplys evt. GPS-koordinater. Husk at oplyse WGS 84 og den nøjagtige position i grader og minutter med mindst to decimaler på minutterne.
- Oplys om hvad der er sket.
- Undgå misforståelser. Få meldingen bekræftet af den, du taler med.

Hjertestop:

Hvis der er konstateret hjertestop (ingen puls, ingen vejtrækning), skal der gives hjerte- lunge redning (HLR). Hjertemassage gives over brystbenet mellem brystvorterne. Trykstedet er lige mellem brystvorterne. Førstehjælpen udfører pumpefunktionen mekanisk ved at trykke brystbenet ca. 5 cm ned (voksne), således at hjertet sammenpresses mod rygsøjlen. Du starter med 30 tryk (= kompressioner / hjertemassage) på brystbenet. Overlevelseschancen forøges, hvis der hurtigt gives hjertemassage med så få pauser som muligt. Frekvensen er ca. 100 tryk i minuttet, eller lidt mere end et tryk i sekundet. Derefter gives to indblæsninger. Indblæsningerne gives i direkte forlængelse af kompressionerne med kortest mulige pauser. Hold hovedet, så luftvejene er frie. Klem den bevidstløses næse sammen. Læg din vidt-åbne mund over den bevidstløses åbne mund. Blæs (ikke puste) og kun til du kan se, at brystkassen hæver sig. En indblæsning skal vare ca. 1 sekund. Kikser en indblæsning tages den ikke om. Der veksles mellem 30 kompressioner og 2 indblæsninger, indtil ambulancen er fremme. Er I flere, må I skiftes, men bryd ikke rytmen. Gør alt hvad i kan til hjælpen er fremme.



Mund til næse metoden kan anvendes hvis mund til mund ikke er brugbar.

Hvis man, trods gentagne forsøg på indblæsninger, ikke kan få luft i personen kan der være et fremmedlegeme i halsen.

Prøv med et kraftigt slag i ryggen, eller tag rundt om personen under hans arme og giv et pludseligt, kraftigt og hurtigt tryk. Fortsæt under alle omstændigheder derefter med "30 : 2 - HLR".

Cirkulation. Er hjerte og kredsløb kommet i gang?

Tegn på cirkulation. Følelig puls.

Man skal umiddelbart ikke regne med, at der kommer liv i personen før anden hjælp er fremme.

Skulle personen komme til bevidsthed eller er personen ved bevidsthed lægges personen i stabilt sideleje indtil der kommer kvalificeret hjælp.

