

FORUM:

Κακώσεις μαλακών μορίων σε εφήβους Η συμβουλή του φαρμακοποιού

Γράφει ο Ιάσων Πετρούτσας, Ορθοπαιδικός χειρουργός,
Foot & Ankle specialist, Δρ. Πανεπιστημίου Βιέννης, Foot & Ankle
Fellow στο Orthopädisches Krankenhaus Gesthof, Vienna, Austria



Η ιδιαιτερότητα του εφήβου έγκειται στο ότι ο σκελετός του είναι ακόμη αναπτυσσόμενος. Τα οστά μεγαλώνουν κυρίως από συγκεκριμένα σημεία τους, τους αναπτυξιακούς χόνδρους. Αν λοιπόν ένα χτύπημα αφορά και αυτό το τμήμα, ενδέχεται να υπάρξουν συνέπειες στην ανάπτυξη του συγκεκριμένου οστού. Από άλλη πλευρά, το θετικό στοιχείο είναι ότι τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν ιστούς με μεγάλη ελαστικότητα και ικανότητα αναγέννησης. Έτσι ανακτούν την κινητικότητα και την εν γένει λειτουργικότητα του σκελετού αρκετά εύκολα. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στις κακώσεις της ποδοκνημικής (αστραγάλου), όπου ο αναπτυξιακός χόνδρος εκεί μπορεί να πάθει πολύ χαρακτηριστικά «ύπουλα» κατάγματα. Οφείλει λοιπόν κανείς να είναι υποψιασμένος και να μη «βαφτίσει» την κάκωση διάστρεμμα, πριν ελεγχθεί το πόδι από ορθοπαιδικό.

Στις κακώσεις των μαλακών μορίων (συνδέσμων και μυών) ουσιαστικά ή κάτι τεντώνεται παραπάνω από ό,τι αντέχει, το λεγόμενο «τράβηγμα», ή σκίζονται οι ίνες από τις οποίες αποτελείται, μιλάμε δηλαδή για «ρήξη». Σε αυτές τις καταστάσεις, πρέπει να διακρίνουμε μεταξύ μερικής και πλήρους ρήξης, γιατί αυτό συνήθως καθορίζει τη βαρύτητα του περιστατικού. Στην πλήρη ρήξη δεν μπορεί να εκτελεστεί η αντίστοιχη κίνηση, για την οποία είναι υπεύθυνος ο συγκεκριμένος μυς. Μία ρήξη επιφέρει και εσωτερική αιμορραγία και αυτό δεν είναι καθόλου κακό, γιατί το αιμάτωμα είναι το βιολογικό υπόστρωμα από όπου ξεκινάει η επούλωση. Λίγες ώρες ή και μέρες μετά, το αιμάτωμα μπορεί να απλωθεί και να φανεί κάτω από το δέρμα.

Ο πόνος: Η ένταση του πόνου, του πρηξίματος και το πόσο περιορίζεται η κίνηση του τραυματισμένου τμήματος του σώματος εν γένει προδίδει και τη σοβαρότητά του. Αυτό όμως είναι μόνο προσανατολιστικό. Αν το χτύπημα ήταν πολύ βίαιο ή αν επιμένει ο πόνος, έστω και αν είναι μέτριος, χρειάζεται σαφώς ιατρική εξέταση. Η λαϊκή σοφία «αφού το κουνάς δεν το έσπασες» και άλλες συναφείς συχνά διαψεύδονται από την πραγματικότητα.

Αντιμετώπιση:

1. Όσον αφορά την αντιμετώπιση, οι κακώσεις χρειάζονται ως πρώτο μέτρο κρίο και ακινητοποίηση (π.χ. κρέμασμα του άνω άκρου σε τρίγωνη ανάρτηση ή επίδεση του καρπού, του γόνατος ή της ποδοκνημικής με ένα ελαστικό επίδεσμο, όχι πολύ σφιχτά, αλλιώς πιέζονται τα αγγεία). Σε αυτό λοιπόν, η συμβολή του φαρμακοποιού -τόσο με το κατάλληλο υλικό όσο και με τη συμβουλή του- μπορεί να είναι πολύτιμη, τόσο για να μη χαθεί χρόνος όσο και για να αποφευχθούν λανθασμένες «θεραπευτικές» κινήσεις.
2. Φάρμακα χρειάζονται πολύ σπανιότερα, γιατί με τη σωστή ακινητοποίηση, ο πόνος μετριάζεται αισθητά. Αν πάλι είναι αναγκαίο, συνήθως αρκούν απλά παυσίπονα, όπως η παρακεταμόλη. Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη είναι μεν δημοφιλή, υποτιμάται όμως ο κίνδυνος ανεπιθύμητων ενεργειών που εγκυμονούν, ενώ μπλοκάρουν και τη φλεγμονή που, ως αντίδραση του οργανισμού στο συμβάν, είναι και αυτή μέρος της επουλωτικής διαδικασίας.

ΦΑΚΕΛΟΣ ΑΝΑΡΤΗΣΗΣ ΧΕΡΙΟΥ MASTER AID SPORT

Από τη Health Plus



Ο φάκελος ανάρτησης χεριού της Master Aid Sport εγγυάται την άριστη προστασία του τραυματισμένου ή με γύψο χεριού, προσφέροντας απόλυτη άνεση

στον τραυματία. Συνιστάται σε περιστατικά καταγμάτων και διαστρεμμάτων για πλήρη αποκατάσταση και σε ανάρρωση και αποκατάσταση ημιπληγίας. Ανακουφίζει από τον πόνο στα χέρια, καθώς όλο το βάρος του χεριού υποστηρίζεται από έναν εύκολα προσαρμόσιμο ιμάντα, που εκτείνεται κατά μήκος της πλάτης και του ώμου, εξασφαλίζοντας τη μέγιστη άνεση και τη σωστή θέση του άκρου.

MASTER AID SPORT: ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ ΕΛΑΣΤΙΚΗ

Από τη Health Plus



Η πολύ ελαστική επιγονατίδα της Master Aid Sport εγγυάται την άριστη προστασία στο γόνατο χάρη στο ειδικό πολυελαστικό ύφασμα που αφήνει το δέρμα να αναπνέει.

Συνιστάται σε περιπτώσεις που το γόνατο πρέπει να κρατηθεί σταθερά στη θέση του και μετά από κατάγματα, διαστρέμματα, κακώσεις χιαστών συνδέσμων και εξαρθρώσεις. Κυκλοφορεί σε τρία μεγέθη: Medium (33-37cm), Large (41-44cm) και XL (44-49cm).

ΧΡΟΝΙΑ
28

ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ

MASTER-AID®



Health Plus s.a.
PHARMACEUTICALS - COSMETICS
Υγεία και Ομορφιά πάνε μαζί

Αθήνα: Λεωφόρος Αγίας Μαρίας 9, ΒΙ.ΠΕ. Κορωπίου, 19400, Κορωπί • τηλ.: 801.700.77.01 (αστική χρέωση), 210 9641162 • fax: 210.9600.954 • e-mail: info@health-plus.gr • web site: www.health-plus.gr

Θεσσαλονίκη: Μακρυγιάννη 42, 57001, Θέρμη • τηλ./fax: 2310.540575

Αντιπρόσωπος Κύπρου: IAMA Pharmaceuticals Ltd • τηλ.: 2520.9500

Like Us On
facebook

Φαρμακείο: Οι πρώτες βοήθειες για τα πιο συχνά ατυχήματα των παιδιών



Είναι σημαντικό τόσο οι φαρμακοποιοί όσο και οι προϊστάμενοι των σχολικών εγκαταστάσεων να γνωρίζουν τις βασικές οδηγίες προστασίας αλλά και αντιμετώπισης των πιο συχνών τραυμάτων.

Οι βασικές οδηγίες είναι:

Τα παιδιά να συνοδεύονται από ενήλικες και να είναι πάντα από τη

μέσα πλευρά του δρόμου. Να φορούν ανοιχτόχρωμα ρούχα. Στο αυτοκίνητο, να κάθονται στο πίσω κάθισμα, δεμένα με το σωστό τρόπο και στο ανάλογο κάθισμα. Στη χρήση ποδηλάτου να ενημερώνονται ότι έχουν τις ίδιες υποχρεώσεις με τα άλλα οχήματα.

Απαραιτήτως: Να υπάρχει σχολικός τροχονόμος, ασφαλή σχολικά κτήρια, κλειδωμένοι οι χώροι του χημείου, συχνές εκπαιδεύσεις για περιπτώσεις σεισμού ή φωτιάς.

Το φαρμακείο του σχολείου και των καλοκαιρινών camp

Όλες οι εγκαταστάσεις πρέπει να διαθέτουν πλήρες φαρμακείο για την παροχή Α΄ Βοηθειών, με κάποιον υπεύθυνο για αυτό, και αν είναι δυνατόν ένα νοσηλεύτη. Σημαντικό είναι ακόμη οι γονείς να ενημερώσουν έγκαιρα το ιατρείο του σχολείου εάν το παιδί τους τυχαίνει να έχει κάποια αλλεργία. Απολύτως απαραίτητα είναι:

- Αποστειρωμένες γάζες
- Ελαστικοί επίδεσμοι
- Αντισηπτικά δέρματος και ιστών
- Αυτοκόλλητα επιθέματα και αυτοκόλλητες ταινίες
- Αντιβιοτικές και κορτιζονούχες κρέμες

Πρώτες βοήθειες σε περίπτωση τραυματισμού/καθαρισμός και επίδεση

Καθαρίστε τα χέρια σας με κάποιο ήπιο απολυμαντικό χεριών, εάν υπάρχει. Εάν πρόκειται για κάποιο ρυπαρό τραυματισμό, που ενδεχομένως εμπεριέχει χώματα, χορτάρια και άλλες ακαθαρσίες, ιδανικά η αντισηψία γίνεται με κάποιο μη αλκοολούχο αντισηπτικό ιστών. Σε μικρούς τραυματισμούς χρησιμοποιείτε ένα απλό κολλητικό επίθεμα, στην περίπτωση εκδοράς ή εγκαύματος τριβής, επιλέξτε είτε την κάλυψη με γάζα είτε αφήστε το τραύμα ανοικτό να στεγνώσει. Εφόσον υπάρχει σοβαρός τραυματισμός και υποψιάζεστε ότι έχει τραυματιστεί κάποιο αγγείο, νεύρο, οστό ή άλλο όργανο, καλέστε άμεσα ένα ασθενοφόρο.

Αιμορραγία

Τοποθετήστε αποστειρωμένες γάζες πάνω στο τραύμα και εφαρμόστε εξωτερική πίεση. Μπορείτε να τυλίξετε το τραυματισμένο μέλος σφιχτά με έναν ελαστικό επίδεσμο. Η επίδεση αυτή μπορεί να παραμείνει για περίπου 1 ώρα, χωρίς να προκαλέσει βλάβες στο άκρο. Ρωτήστε αν έχουν γίνει όλες οι αναμνηστικές δόσεις αντιττανικού εμβολιασμού.

Ρινική αιμορραγία

Πιέστε εξωτερικά τη μύτη για 1 λεπτό, κρατώντας το κεφάλι του παιδιού ελαφρώς προς τα πίσω. Εάν υπάρχει αθρόα αιμορραγία, υπάρχει κίνδυνος να περάσει πολύ αίμα στο στομάχι προκαλώντας εμετό. Εφόσον η ρινορραγία συνεχίζεται μετά το λεπτό, πιθανόν χρειάζεται να γίνει ταμπονάρισμα. Ιδανικά τοποθετήστε μια γάζα όσο μπορείτε πιο βαθιά, κρατώντας την άκρη της πάντα έξω από τη μύτη και επαναλάβετε τη διαδικασία με το πάτημα για 1 λεπτό. Εάν δε σταματήσει, επισκεφτείτε ιατρό.

Έγκαυμα

Βάλτε το σημείο κάτω από δροσερό τρεχούμενο νερό. Εάν δείτε έγκαυμα με φουσκάλες, απλά τοποθετήστε αποστειρωμένες γάζες μέχρι να μεταφερθεί το παιδί στον κατάλληλο ιατρό.

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Από την Ecofarm



Το φορητό φαρμακείο πρώτων βοηθειών της Ecofarm περιέχει: γάζες αποστειρωμένες 15 x 15cm Ecofarm, βαμβάκι 100g Ecofarm, ρολό αυτοκόλλητη ταινία 1,25cm x 5m, ελαστικό επίδεσμο 8cm x 4.5m, επίδεσμο γάζας 7cm x 2.5m, τσιρότα, οξυζενέ 100ml Ecofarm, μαντηλάκια οινόπνευματος Ecofarm, αιμοστατικό λάστικο, γάντια λάτεξ μιας χρήσης, ψαλιδάκι, τσιμπιδάκι και ένα εγχειρίδιο Α΄ Βοηθειών. Από την Ecofarm κυκλοφορεί επίσης Καθαρό Οινόπνευμα 95° σε συσκευασίες 100ml, 150ml, 200ml, 350ml, 500ml και 1L. Το Υδατικό Οξυγονούχο Διάλυμα 3,1% της Ecofarm κυκλοφορεί σε συσκευασίες 100ml, 240ml, 500ml, 1000ml και 100ml Spray.

ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΜΕΝΕΣ ΓΑΖΕΣ ΑΠΟ 100% ΒΑΜΒΑΚΙ

Από την Ecofarm



Από την Ecofarm κυκλοφορούν επιθέματα γάζας από 100% βαμβάκερα υδρόφιλα νήματα άριστης ποιότητας και αντοχής, αποστειρωμένα και απορροφητικά. Οι άκρες είναι κομμένες και διπλωμένες χωρίς ατέλειες. Κάθε γάζα περιέχεται σε ατομικό περιέκτη περιτυλιγμένη από χαρτί ειδικού τύπου μη πορώδες και μπορεί να ξεδιπλωθεί ή να διπλωθεί πολλές φορές ανάλογα με τη χρήση. Είναι κατάλληλες για χρήση στην περιποίηση των τραυμάτων και ως κομπρέσες για μικροεπεμβάσεις. Κυκλοφορούν στα εξής μεγέθη: 15x15, 15x30, 17x30, 36x40. Το προϊόν συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις της Οδηγίας 93/42/EEC για τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα.

Διακοπές σημαίνει ξεγνοιασιά!



Η πληρέστερη σειρά
φροντίδας & αντισηψίας



12° χλμ. Ε.Ο.Α.Λ. 14451 Μεταμόρφωση • 800 11 23020 • ecofarm@ecofarm.net