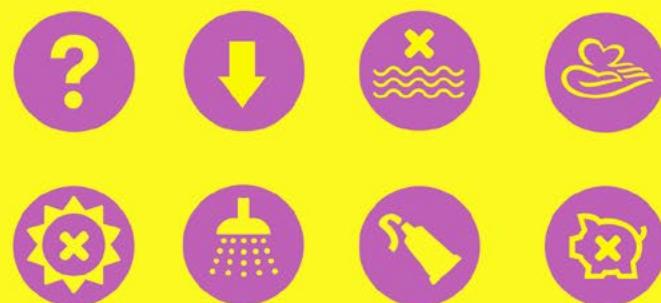




Vzniklo za podpory programu pro vyrovnání příležitosti
pro občany se zdravotním postižením MZ a FNKV.

KRÁČÍME DÁL

péče o popálená místa a vše
co s tím souvisí



Fakultní nemocnice
Královské Vinohrady
Klinika popáleninové
medicíny
Šrobárova 1150/50,
Praha 10, 100 34
www.fnk.cz



RADA LÉKAŘE

Každý člověk se hoji trochu jinak a každému může vyhovovat něco jiného. Radši si trochu upravte léčebný postup, hlavně když ho budete dělat pravidelně.

POZOR!

Hypertrofická jizva je odchylka v jizvení vedoucí k tuhé, zarudlé, vystouplé a svědící jizvě. Dá se však ovlivnit rehabilitací. K hypertrofickému hojení jsou náchylnější děti.

HLAVNĚ VYDRŽTE.

Právě do těchto dvou slov by se dala shrnout základní poučka, kterou by si měl odnést každý, kdo si tuto příručku přečte, prolistuje nebo do ni nakoukne jen koutkem oka. Ano, změny v hojení jsou pozvolné. Ano, stojí to nějakou námahu. Ale ANO, poctivá péče o popálené místa se nesmírně vyplatí.

Knížečka, kterou právě držíte v rukou by Vám měla sloužit jako pomůcka při ošetřování popálených míst a jako rádce, který zná odpovědi na většinu otázek, které vás v průběhu léčby napadnou.

Popáleniny jsou:

Povrchní - ideálně se zahojuje bez následků do 14 dnů a nezanechávají jizvy.

Hluboké - zahojuje se nejdříve po 3 týdnech, zanechají jizvy a někdy se musí operovat.

Před transplantaci odstraňujeme mrtvou kůži (nekrektomie) a na její místo přikládáme štěpy vlastní kůže (autotransplantace), které odebráme z nepopáleného místa (odběrové místo).

Po přihojení kožního štěpu vzniká v místě přiložení plošná jizva. Odběrové místo se zahojuje samo většinou bez jizvení.



Víte, že...

- Jizva se mění a vyzrává až 2 roky
- I když nikdy nedojde k úplnému návratu do původního stavu, rehabilitace má na kvalitní vyzrávání jizvy obrovský vliv
- Jizva je výsledkem procesu hojení rány a může být příčinou funkční poruchy - jizevnaté kontraktury (český výraz - stažení)



PÉČE O SPONTÁNNĚ ZAHOJENÁ A ODBĚROVÁ MÍSTA

Koupání a sprchování

● Sprchovat se můžete už po pár dnech po propustění z nemocnice.

● Myjte se **vlažnou vodou** minimálně jednou denně.

Používejte jemná mýdla s **neutrálním pH**, nejlépe ta určená pro dětskou pokožku.

● Čerstvě zahojená kůže může být citlivější k teplotě vody a **delší pobyt** ve vodě (ve vaně či bazénu) je vhodný nejméně **měsíc** po zahojení.

● Buděte ke kůži co nejopatrnejší.

Myjte minimálně jednou denně, vlažnou vodou a jemnými neutrálními mýdly.

Promazávání

● Plochy je nutné **promazávat** minimálně dvakrát až třikrát denně.

● Používejte neutrální a co nejméně alergizující masti a krémy s obsahem vody převyšujici 50 % objemu.

● Prípravky je vhodné střídat, tím se vyvarujete vytvoření exémů.

Zahojená popálená místa promazávejte minimálně 2x denně, neutrálními mastmi, s obsahem vody nad 50 %.

Mechanická ochrana

● Čerstvě zahojená místa jsou krehká a náchylná k mechanickému zatržení.

● Ochráňte je použitím bavlněného prádla nebo provizorních návleků typu Lastogrip ®.

Ochrana před UV

● Sluníčko a jizvy k sobě nepatří.

● Doporučujeme 2 roky bez přímého svitu a UV faktor nad 30.





/ Péče o spontánně zahojená a odběrová místa /

OTÁZKY:



Co mám dělat, když se mi v zahojené ploše udělá puchýř?

- Opakováně desinfikujte drobnou plochu roztokem Betadine. Vzniklé stroupy násilně neodstraňujte, vytvoří se pod nimi nová kůže.

Mohu se kupat v bazénu nebo moři?

- Koupání v bazénu či moři je lepší začít asi až měsíc po úplném zhojení. Po koupeli je třeba plochy promazávat.

Je dobré promazávat plochy vepřovým sádlem?

- Promazávání vepřovým sádlem nedoporučujeme, alergizuje pokožku a neproniká do hloubky plochy.

Mohu s odběrovými plochami sportovat?

- Záleží na typu sportu. Kontaktní sporty je dobré omezit na cca půl roku.

Po zahojení mi zůstala kůže barevnější, je to pořádku?

- Barevné změny na kůži mohou přetrvávat měsíce až roky po úrazu. U jedinců s tmavší pleťí mohou být barevné odlišnosti trvalé.

Je možné si koupit provizorní návlek Lastogrip v obchodě?

- Lastogrip je dostupný v prodejně zdravotnických potřeb. Pro pacienty z FNKV je zásobena prodejna zdravotnických potřeb u hlavní vrátnice.



PÉČE O JIZVY

1. Tlakové masáže a promazávání

- Tlakové masáže mají vliv na vyzravání jizev. Doporučujeme minimálně 2 až 3 x denně stlačit místo jizvy špičkou prstu po dobu 30 vteřin, až dojde k odbarvení a oploštění části jizvy. Poté posuneme prst o šířku dále a opakujeme stejnou techniku. Stejným způsobem se postupuje přes celou plochu jizvy. Postupně se síla tlaku na jizvu může zesilit, zpočátku by se na jizvě mohly objevit drobné puchýřky. Postupujeme od okrajové části postupně směrem k srdci.



2. Promazávání

- Protahování kloubů zabraňuje nepříznivým funkčním následkům v místech kloubů.
- Protahujte se vícekrát denně.
- Nepřemáhejte bolest. I kdybyste se měli protahovat méně intenzivně, ale vícekrát denně.
- Pokud to jde, kombinujte protažení s tlakovou masáží.

4. Silikonové přípravky

- Mají prokazatelně nejlepší vliv na vyzrávání jizev.
- Tělo si na silikon musí zvykat, začínějte opatrně dle návodu výrobce.
- Výhodná je kombinace silikonu s elasticním kompresivním návlekom.
- Jsou dostupné ve formě gelu nebo plátů.

5. Dlahy

- Slouží k udržení optimálního postavení v rizikových lokalitách, kde má jizva tendenci ke smršťování (mezi prsty, v podpaží, na krku,...)
- Využijte spánek dětí k použití dlahy, mimo něj je nutné rehabilitovat s dítětem aktivně.
- V případě špatného přiložení může dlahy popálenému místu škodit. O správné aplikaci se poradte s fyzioterapeutem.

Další ilustrace jsou dostupné na webových stránkách Kliniky popáleninové medicíny FNKV: www.fnkv.cz/klinika-popaleninove-mediciny-uvod.php

6. Laser

- Pozitivně ovlivňuje vyzávání jizev.
- Doporučujeme laserová pracoviště s dostatečnou erudicí a zkušeností s jizvami po popálení.

Jak hradí pojišťovna návleky?

- Pojistovny hradí 2/3 z ceny návleku, 1/3 doplácí pacient. Cena návleku je odvislá od lokality a pohybuje se kolem 1 tisice korun.

Máme po úrazu nárok na lázně?

- Lázeňská lečba je vhodná pro pacienty po rozsáhlých úrazech a v posuzování se postupuje individuálně dle indikačního seznamu lázeňské péče. Obvodní lékař vyplní základní formulář žádosti, my na KPM doplníme odbornou část a obvodní lékař odesle žádost do lázní.

Jak často mám cvičit?

- Fyzikální rehabilitace je individuální dle doporučení fyzioterapeuta. Výhodné je vytvoření individuálního domácího rehabilitačního plánu.

7. Rehabilitace specifických lokalit

- Mista jako obličej, ruce, nohy, loket podpaží a krk vyžadují specifické rehabilitační postupy. Podrobný návod najdete na našich stránkách: www.fnkv.cz/klinika-popaleninove-mediciny-uvod.php.

Čím mám jizvy mazat?

- Masti a krémy na mazání je dobré střídat. Každý pacient sám zjistí, která mast či krém mu vyhovuje nejlépe. Na našem pracovišti máme dobré zkušenosti s použitím například Bepanthenu, Calcium pantothenicum, měsíčkové masti, Indulony (té s olivovým olejem), ev. konopnou masti.

Kdy se mohu vrátit do práce?

- Návrat do práce závisí na charakteru práce, pracovním prostředí a tíži následků. Obecně se snažíme o co nejčasnější návrat pacienta do pracovního procesu.

Mohu s jizvami sportovat?

- Sportování je prospěšné, nedoporučujeme kontaktní sporty. O konkrétní sportovní aktivitě se určitě poraďte s fyzioterapeutem.

/ Péče o jizvy /
OTÁZKY:

Po silikonu se mi objevila při okraji vyrážka, mám přerušit podávání?

- Reakce kůže na silikon je poměrně častá. Dá se ji predchazet postupným zatěžováním jizvy silikonem dle návodu výrobce. Po objevení se reakce, je dobré použít na čas přerušit a postupně začít znova s kratšími intervaly. Adekvátní nahrazení silikonových plátů je gelová podoba.

Dítě vyrostlo, obleček je mu malý, mohu jej upravit doma?

- Pacient má nárok na 2 obleky na rok po dobu tří let. Pokud oblek nevyhovuje, je možné jej profesionálně upravit. Laické zásahy mohou ohrozit elasticitě vlastnosti návleku.

JAK TO ZVLÁDNOUT?

Popáleninový úraz se netýká jen našeho těla a někdy se může odrazit i na naši psychice. V případě, že zaznamenáte stresové poruchy, neurotické či deprezivní obtíže, narušené sebevinnáni, poruchy nálad, vztahové či rodinné problémy, nebojte se na nás obrátit a využít pomoc zkušených psychologů a psychiatrů FNKV. Stejně tak můžete vyhledat pomoc v mistě vašeho bydliště. Je těžké práct se se všemi problémy sám, ale když se někomu svěříte a necháte si pomoci, vše se zvládá lépe.



STALO SE TO MÉMU DÍTĚTI

Při péči o dite se závažným termickým úrazem je samozřejmě nejdůležitější vaše důkladná a dlouhodobá péče o popálená místa. Ta je na vás a ta pomůže nejvíce. Naopak tvrdý boj s následky úrazu a pomoc při návratu do společnosti může usnadnit setkávání se s dětmi s obdobnými obtížemi. Právě za tímto účelem vznikla nezisková organizace Bolito. Ta dětem pomáhá, aby v rámci terapeutických pobytů, při přirozených činnostech, například společených lyžařských zájezdech, pobytích u moře a dalších zážitkových aktivitách, znovu nalezly své místo ve společnosti a získaly ztracené sebevědomí.

Všechny potřebné informace najdete na www.bolito.cz