

Småskader og Sykdommer på tur



Fjellmedisinkurs 4.-6. oktober 2019

Småskader og enkel førstehjelp på tur

- Innhold

1. Prinsipper for sårbehandling
2. Gnagsår
3. Brannskader
4. Stikk og bitt
5. Allergi
6. Diabetes mellitus («sukkersyke»)
7. Krampeanfallet

1 Sårskader

- Definisjon
 - Skade på hud eller slimhinne (for eksempel munnhule) av ulike skademekanismer og alvorlighetsgrad
- Symptomer og tegn
 - Smerte, hevelse, rødhet og etter hvert varme rundt såret
 - Gult puss i infiserte sår (NB: friskt tilhelningsvev kan ha en gulig karakter)
 - Feber og ev. blodforgiftning ved alvorlig infeksjon i såret
- Undersøkelse
 - Få kontroll på blødning
 - Skaff oversikt: Hvor stort er såret? Er det synlig blodåre, sener, muskulatur eller ben?
 - Er såret tilskitnet? (for eksempel jord)
 - Normal bevegelse og sirkulasjon nedenfor skaden?
 - Andre skader hos pasienten enn det som nå er undersøkt?

1 Sårskader

- Tiltak

- Fjern fremmedlegemer (de som sitter fast skal ikke fjernes)
- Spyl med rent eller sterilt vann for å redusere infeksjonsfaren.
 - Bruk gjerne en plastssprøyte.
 - Alternativer å skylle med, spar til slutt: Klorhexidin, Pyrisept eller kraftigere jodholdig middel)
- Ved fortsatt partikler forsiktig skrubbing eller fjerning med pinsett/skalpell
- Skyll på nytt og tørk lett
- Lukking av såret; karakter/type og størrelse avgjøre egnet hjelpemiddel
 - For eksempel kirurgisk tape, «strips» eller syng. Vurdere behovet for for bandasjering.
- Følg med ved å åpne en gang daglig for å avdekke infeksjon
- Er den forulykkede vaksinert mot stivkrampe (tetanus)? Vaksinevarighet er 10 år.

2 Gnagsår

- Råd og forslag til forebygging

- Bruk inngåtte sko med riktig lest og størrelse
- Velg gode sokker (ull er gull), som regelmessig byttes i løpet av turen
- Beskyttende og/eller friksjonsreducerende lag før turstart:
 - Compeed®
 - Sportstape
 - Kirurgisk tape
 - Silkesokk/-strømpe
 - Gnagsårsokk
- Daglig vask/renhold av føttene
- Gå uten sko på hyttene, luft beina i teltet

2 Gnagsår

- Når gnagsåret er et faktum
 - Stopp dersom antydning til friksjonssmerte under marsj
 - Vann-/blodblemme:
 - Blemme beskytter og bør forbli intakt dersom ikke infeksjon
 - Ev. punktering fra utenfor blemmen og inn med steril nål
 - Overliggende hud etter punktering fjernes kun ved infeksjon
 - Avlastende smultring (forslag til materiale):
 - Reston 3M[®] selvklebende skumpute
 - Flere typer «kunstig hud», eks DuoDerm[®] hydrokolloidplate
 - Alternative materialer: Appelsinskall, bind osv.

3 Brannskader

- Definisjon

- Skade av vev (oftest hud) pga høy varme eller kjemikalier.
- Alvorlighetsgrad defineres av dybde (1.-3. grad) og utbredelse

- Tiltak under brann

- Sørg først for egen sikkerhet
- Fjern person fra kilden. Redde, varsle, slukk, rekkefølge avhengig av situasjon*.

- Tiltak

- Skyll skaden med rent, mildt (ca 20°C) vann av drikkevannskvalitet i ca 30 min
- *Avhengig av skadeomfang: Umiddelbar transport til lege eller sykehus*
- Smør evt. skade med antiseptisk krem
- Egnede spesialkompresser (feks Jelonet) finnes, gasbind og støttebind skal skiftes hver dag
- Blemmer punkteres bare ved tegn på infeksjon (puss)
- Smertestillende ved behov
- Hvis åpen brann: Vurder røykeeksponering (inånding)

4 Stikk og bitt

- Insektstikk
- Flåttbitt
- Huggormbitt

4 Insektstikk

- Stikk med veps, bie, humle, klegg, mygg og maur
- Kun farlig ved:
 - Allergisk reaksjon
 - Stikk i munnhule/på tunge som medfører luftveishinder
 - Ring 113. Sett adrenalinsprøyte hvis tilgjengelig.
- Lokalbehandling
 - Nedkjøling med ispose mot hevelse
 - Kløestillende kremer på stikkstedet, antihistamin i tablettform
 - Ved kraftig lokalreaksjon kan steroider (Prednisolon) vurderes

4 Flåttbitt

- Definisjon

- Flått er en midd som lever på større pattedyr
- Finnes langs norskekysten, økende utbredelse
- Bærer for mikroorganismer - 30% infisert av bakterien *Borrelia burgdorferi* som kan gi borrelia
- Liten smitterisiko dersom flått fjernes innen to døgn
- Kun 1-2% av de som blir bitt utvikler sykdom

4 Flåttbitt

- Symptomer og tegn
 - Umiddelbart: Utslett, sår eller feber
 - Over dager: Potensiell utvikling av «blinkliknende», rød hudforandring rundt bittstedet. Økende i størrelse. Kontakt lege snarest mulig.

4 Flåttbitt

- Forebygging og behandling

- Undersøk kroppen før sengetid hver kveld, særlig ved opphold langs kysten
 - Typisk lokalisasjon: under armer, i lysker og rundt kjønnsorganer.
- Flåtten trekkes ut snarest mulig. Bruk «flåttjekk» eller pinsett.
 - Det er ikke farlig om flåttens kjeveparti blir sittende igjen, dette vil falle av)
 - Ingen hensikt å smøre flåtten inn med petroleum, olje eller annet
- Antibiotikabehandling (flåttsenteret.no):
 - **Ikke rutinemessig ved flåttbitt.** Konsulter lege ved blinkformet utslett, diameter >5 cm, sår eller feber første måned etter bitt
- Innleggelse i sykehus ved mistanke om senmanifestasjoner (utvikles først etter måneder-år)

4 Huggormbitt

- Symptomer og tegn

- Akutt lokal smerte
- Reaksjon rundt to små hull i huden med avstand ca 0,5 cm
- Generelle symptomer som kvalme, brekninger, diare og tretthet

- Prognose

- Alvorlige symptomer i 10-15% av tilfellene
- Tørre bitt (uten giftinjeksjon) i 30% av tilfellene
 - Hvis det ikke er lokale eller generelle symptomer innen 6-8 timer ansees bittet som tørt
- Gift penetrerer ikke intakt hud, dvs: ingen bittmerker ingen giftinnsprøytning

4 Huggormbitt

- **Behandling**

- Pasient holdes i ro, ev. fraktes på bære
- Kroppsdel med bitt holdes høyt (men ikke tourniquet)
- Uansett reaksjon skal alle med huggormbitt vurderes av lege

5 Allergisk reaksjon

- **Definisjon**

- Overfølsomhetsreaksjon hos kroppens immunforsvar

- **Symptomer**

- Kraftig kløe i hud/slimhinner, rød hud evt. med blemmer, hevelse i ansiktet, åndenød

- **Tiltak**

- Fjern utløsende element, for eksempel nøtter
- Sett adrenalinsprøyte hvis tilgjengelig
- Få personen til legevakt eller sykehus: Adrenalin kan ha kortvarig effekt på reaksjonen

6 Diabetes – «sukkersyke»

- **Definisjon**

- Stoffskiftesykdom som gir nedsatt evne til blodsukkerregulering
- Type 1 (lav produksjon av insulin) og type 2 (dårlig virkning av insulin)
- Lavt blodsukker farlig på kort sikt, høyt blodsukker farligere på lengre sikt

- **Symptomer**

- Tidlige tegn: Svakhet, utmattelse, sultfølelse og redusert konsentrasjon
- Alvorlige tegn: Irritabel atferd, forvirring, redusert bevissthet, kramper og koma

- **Forebygging**

- Kartlegging av sykdommer hos deltakerne før turstart (anonymt for øvrige deltakere)
- Tilstrekkelig med stopp, også når «vi er nesten framme»

- **Tiltak**

- Hvis våken: Sjokolade, sukkerdrikk, samt «langsomt sukker» (eks. brødsriver)
- Hvis komatøs/sløv: Raske karbohydrater (for eksempel honning) på munnslimhinner

7 Krampeanfall

- Definisjon

- Muskelsammentrekninger som følge av elektriske utladninger i hjernen

- Ulike, fjellrelevante årsaker

- Epilepsi - en samlebetegnelse på sykdommer og skader i hjernen som kan gi anfallsvis forstyrrelse i hjernens elektriske signaler
- Lavt blodsukker
- Feber
- Forgiftninger (medikamenter, rusmidler)

7 Krampeanfoll

- Anfoll

- Brå debut, evt forvarsel i form av «aura»
- Fjernhet og manglende kontakt
- Utstrakte, stive armer og ben
- Rykninger i deler av eller i hele kroppen
- Avgang av urin og avføring er vanlig
- Fråde/skum fra munnen
 - Blandet med blod hvis tungen blir skadet ved bitt

7 Krampeanfallet

- Akuttbehandling
 - Frie luftveier (ikke putt fremmedlegeme i munnen)
 - Hindre skade (fjerne gjenstander i omgivelsene)
 - Hvis tilgjengelig og kompetent personell tilstede: Gi diazepam (Vival/Stesolid)
- Etter anfallet
 - Stabilt sideleie
 - Observer etter anfallet (postiktal fase): Kan observere tretthet, forvirring, mm.

Kildeliste

- Førstehjelp på tur
 - 2017, Fauske & Bruland, ISBN: 9788293090052
- Legevakthåndboken
 - www.lvh.no
- eHåndboken Oslo Universitetssykehus
 - <https://ehandboken.ous-hf.no/>
- Bonuslesning: Hvor finnes de ulike sykdommene.
 - <http://www.euro.who.int/en/health-topics/communicable-diseases>