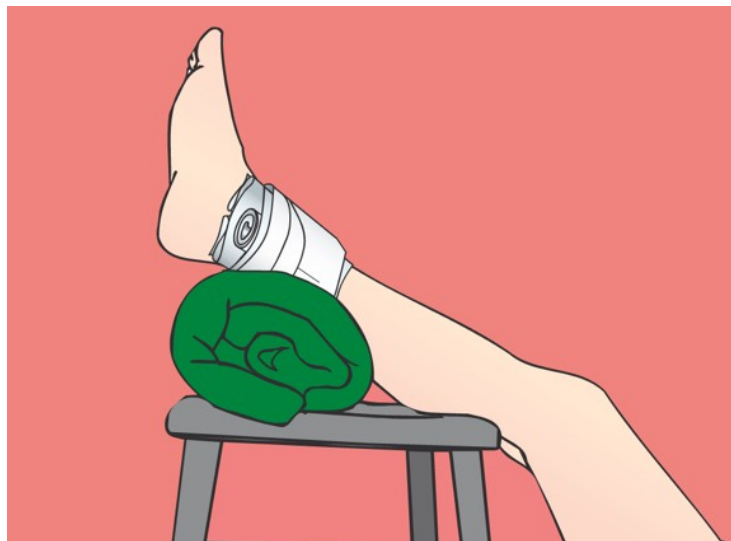


Liten sårskola

Här följer lite tips och praktiska råd om sårvård. Om du skadar dig och får ett sår, är det viktigt att du gör rent det direkt för att undvika infektioner. Spola bort jord, stickor, glasskärvor och andra föremål som kan ha kommit i såret. Tvätta rent med mild flytande tvål eller sårtvättare även runt såret, annars kan bakterier från huden eller omgivningen skapa infektion. Torka huden runt såret med en ren kompress eller bomullstuss.

Större eller mycket smutsiga sårskador, bitsår eller brännskador ska du inte tvätta själv. Lägg bara ett skyddande och blodstillande förband och åk till närmaste vårdcentral eller sjukhus för vård.



Mindre skärsår

Spola och tvätta först rent såret och tryck ihop kanterna. Håll det skadade stället högt och tryck med hjälp av en ren kompress eller bomullstuss tills blödningen avstannar. Försök att dra ihop sårkanterna genom att fästa ett plåster på ena sidan av såret och sedan sträcka det över såret. Ibland kan man dra ihop sårkanterna med en bit kirurgtejp. Låt plåstret/tejpen sitta några dagar, så att sårglipen hinner läka.

Djupa skärsår

Om såret är djupt, framförallt när det sitter på händerna, ska du alltid söka sjukvård. Ett djupt skärsår ska sys inom 6 timmar. Om man skurit sig i handen eller ett finger, nära en led eller en sena är det viktigt att se om man kan röra fingrarna i alla leder. Om detta gör mycket ont, eller om du inte kan röra lederna ska du genast söka sjukvård.

Större sår

När ett plåster inte räcker till lägger du istället en eller flera kompresser över såret. Fäst kompressen med kirurgtejp eller textiltejp. Behöver du fästa ytterligare lindor du gasbinda över kompressen.



Stora blödande sår

En sprutande eller pulserande blödning tyder på en skada i en större pulsåder. Låt den skadade ligga ner. Lyft den skadade kroppsdel och håll den kvar i högläge. Stoppa blödningen med ett tryckförband över såret – ett första förband – eller bomull som hådrullats i en kompress. Linda elastisk gasbinda runt tryckförbandet, men inte för hårt. Om det fortsätter att blöda trycker du med handen över förbandet. Det är viktigt att få stopp på blödningen och att snabbt komma iväg till vårdcentral eller sjukhus. Ring 112 för hjälp.

Fuktiga sår läker snabbare

Idag vet vi att sår kan läka betydligt snabbare i fuktig miljö än i torr och luftig. I den fuktiga miljön bildas nya celler snabbare och risken för ärrbildning och infektioner minskar. Och nu finns det specialplåster som är tillverkade i ett extremt tunt och följsamt material vilket kapslar in såret och fungerar som en reservhud som ersätter sårskorpan. Du kan också duscha och bada med den här typen av plåster, eftersom de utestänger vatten till 100 %. Kom bara ihåg att göra rent såret extra noga och aldrig sätta täta plåster på infekterade sår.

Vad händer när såret läker?

Kroppen försöker reparera sårskadan själv genom en rad finurliga åtgärder. Blödningen stoppas genom att fibrinogen läcker ut från blodkärlen och bildar fibrin som blir till ett slags nät. Här fångas blodplättar och röda blodkroppar upp och det bildas en naturlig blodstoppare – en sårskorpa. Vita blodkroppar strömmar till sårområdet och tar hand om bakterierna. Nu kan huden runt sårområdet bli lite röd – det har utvecklats en inflammation, kroppens normala sätt att läka ut en sårskada.

Har man bara mindre tecken på infektion precis runt ett litet sår, så kan man behandla det med sårtvätt. Men om det är för många bakterier eller om bakterierna är mycket livskraftiga blir huden runt såret ilsket röd, svullen och ömmande. Såret börjar vätska sig och ibland formas en varblåsa. Röda ränder upp mot närbelägna lymfkörtlar, svullnad och ömhet i lymfkörtlarna och/eller feber är allvarliga tecken på en spridning av infektionen. Du bör då kontakta närmaste vårdcentral/sjukhus för vård.