

## Bolezni in poškodbe kože

Koža je ves čas izpostavljena vplivom okolja. Na njej je prisotnih mnogo bakterij in gliv. Večina je za telo koristna, saj vzdržujejo zunanje okolje kože in s tem preprečujejo razvoj škodljivih bakterij, gliv ali plesni, ki bi kožo poškodovale. Zato je vzdrževanje zdrave kože izredno pomembno, saj s tem varujemo celotno telo.

Koža je izpostavljena izsušitvi, praskam in večjim poškodbam, rane na koži pa pogosto krvavijo. Ločimo ureznine, odrgnine, raztrganine, ugrize in ostale poškodbe kožnega tkiva.

### Prva pomoč

#### Prva pomoč pri poškodbah

Pri nudenju prve pomoči najprej ocenimo resnost poškodb. Najprej ustavimo močne krvavitve, da poškodovani ne bi izkrvavel. Nato oskrbimo hujše poškodbe (imobilizacija udov, odstranitev tujkov ...). Poškodbe kože, kot so udarnine ali odrgnine, ki za poškodovanega navadno niso usodne, oskrbimo nazadnje. Pri oskrbi ran moramo imeti čiste roke in uporabljati čiste rokavice. V rano ne pihamo in ne uporabljamo mazil ali praškov. Površinske rane lahko izpiramo s čisto vodo, prekrijemo s sterilno gazo in povijemo, nato pa hladimo. Tako ravnamo tudi pri ugrizih. Pri globljih ranah najprej ustavimo krvavitev. Če je v rani tujek, ki je rano povzročil, ga ne odstranjujemo, saj bi to lahko povzročilo nove krvavitve. Rano s tujkom oskrbimo, tujek v rani ovijemo tako, da se ne premika in počakamo na reševalce.



Spiranje rane z vodo

#### Globoka ureznina na roki

- Poškodovancu se približamo in mu razložimo potek oskrbe, da privoli v našo pomoč. Spremljamo odzivnost in dihanje poškodovanca.
- Vprašamo ga, kaj se je zgodilo. Ranjeno mesto pogledamo in ocenimo poškodbo.
- V primeru močne krvavitve s prsti preko gaze neposredno pritiskamo na rano, da ustavimo krvavitev, ali pa naredimo kompresijsko obvezo.
- Rano sterilno povijemo s povojem.
- Poškodovano roko imobiliziramo in dvignemo nad raven srca. Poškodovanec naj počiva in miruje.
- Preverjamo stanje in dihanje poškodovanca. Spremljamo barvo kože, občutek in gibljivost poškodovane roke zaradi prekrvavitve.
- Počakamo na reševalce ali poškodovanca odpeljemo k zdravniku.

**Opekline** kože lahko nastanejo zaradi izpostavljenosti zelo visokim ali nizkim temperaturam ali nevarnim kemičnim snovem ali pa so posledice električne energije. Kožno tkivo je poškodovano in spremenjeno, lahko pa so poškodovane tudi globlje plasti kože ter krvne žile. Povrhne opekline se kažejo kot odstopanje vrhnjih plasti poškodovanega kožnega tkiva, globlje opekline pa lahko vplivajo na nepravilno delovanje drugih organskih sistemov in s tem na poslabšanje zdravstvenega stanja poškodovanca.

Na spletu poišči, kaj pomeni pravilo »15«, ki ga moramo upoštevati ob opeklinah.

### Prva pomoč

#### Opekline stegna

Opekline hladimo, na poškodovana mesta pa ne nanašamo mazil ali praškov.

- Poškodovancu se približamo in mu razložimo potek oskrbe, da privoli v našo pomoč. Spremljamo njegovo odzivnost in dihanje.
- Poškodovanca namestimo v položaj, v katerem mu je udobno (sedeč ali ležeč, stegenske mišice naj bodo sproščene). Vprašamo ga, kaj se je zgodilo.
- Če obleka (hlače) na stegnu ni sprijeta s kožo, jo odstranimo. Če pa je obleka sprijeta z opečeno površino, je ne odstranjujemo, da ne bi povzročili dodatnih mehanskih poškodb in bolečin. Ocenimo opekline.
- Stegno začnemo čim prej hladiti s čisto in hladno vodo (med 8 in 23 °C), najlažje s curkom tekoče vode ali pa z brisačo ali drugo tkanino, ki jo pomakamo v hladno vodo. Hladimo brez prekinitve oz. vsaj 10 minut ali do prenehanja bolečine. Pri tem pazimo, da opečenega ne podhladimo.
- Ponovno ocenimo opekline in preverimo dihanje opečenega.
- Rano rahlo prekrijemo s sterilno gazo in povijemo s povojem, vendar ne premočno.
- Poškodovanca pokrijemo z odejo, da ga ne zebe, saj lahko zaradi hlajenja izgubi veliko telesne toplote. Poškodovanec naj počiva in miruje.
- Preverjamo stanje poškodovanca, spremljamo barvo kože, občutek in gibljivost poškodovane noge zaradi prekrvavitve.
- Počakamo na reševalce.



Poškodovanca pokrijemo z odejo, da ga ne zebe.

Predvsem v poletnem času so pogoste **sončne opekline**, ki so posledica izpostavljenosti škodljivim UV-žarkom. Naravna zaščita pred njimi je melanin. UV-žarki s svojim delovanjem poškodujejo kožne celice, še posebej DNA. Zato moramo pred sončenjem poskrbeti za ustrezno zaščito. Priporočljivo je tudi, da se v srednjem delu dneva ne izpostavljamo sončnemu sevanju. Kožne poškodbe in spremembe sčasoma lahko pridejo v kožnega raka.

Pogoste poškodbe kože poleti povzročijo tudi **piki žuželk**. Poleg neprijetnega občutka in bolečine lahko nekatere žuželke v vbodno rano vnesejo tudi strup. Sestavine strupa so lahko alergene, nekateri ljudje pa lahko zaradi preobčutljivosti na snov v strupu doživijo tudi anafilaktični šok.

### Prva pomoč

#### Pik žuželke

- Pik žuželke oskrbimo tako, da pregledamo mesto vboda in po potrebi odstranimo želo, če je ostalo v rani. Pazimo, da ga odstranimo previdno in v rano ne »iztisnemo« še dodatne količine strupa, ki je morda ostal v želu.
- Prizadeto mesto hladimo z ledom ali hladnim obkladkom, da zmanjšamo oteklino in neprijeten občutek.



Zatečena roka po piku ose

Na kakšen način si kožo zaščitimo poleti in na kakšen način pozimi? Podatke predstavi v preglednici.