



# Haavanhoito



Suomen Apteekkariliitto  
2007



# Haavat

Ihoon tulee helposti naarmuja ja pieniä haavoja, jotka voi hoitaa usein itse. Pienetkin haavat kannattaa hoitaa huolellisesti tulehtumisen estämiseksi. Tässä esitteessä annetaan perusohjeita tavallisimpien haavojen itsehoitoon.

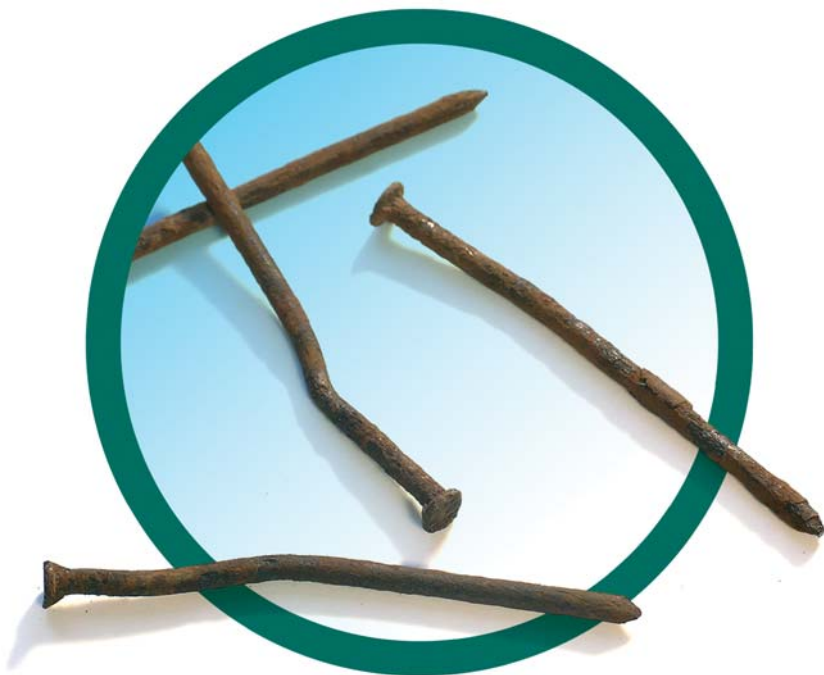
Yleisimpiä akuutteja traumaattisia eli vamman aiheuttamia haavoja ovat viiltohaavat, pistohaavat, hiertymät, rosoiset ns. asfaltti-ihottumat, palovammat ja puremien aiheuttamat haavat. Useimmiten haavat vaurioittavat ihon pintaa tai ihonalaista kudosta. Syvät haavat voivat vaurioittaa hermoja, jänteitä tai niveliä.



# Jäykkäkouristus

Jäykkäkouristus on vaarallinen tulehdus, jonka aiheuttaa *Clostridium tetani* -bakteeri. Bakteerin tuottama myrky aiheuttaa pitkäaikaisia kouristuksia. Sairastumisen riskiä lisää haavan suuri koko tai sen joutuminen kosketuksiin likaisen mullan, hiekan, raa'an lihan tai ruosteen kanssa. Jäykkäkouristuksen voi välttää voimassa olevalla rokotuksella.

**Ota yhteyttä lääkäriin, jos olet epävarma  
jäykkäkouristusrokotuksesi voimassaolosta!**





# Erilaiset haavat ja niiden hoito

## Haavan puhdistus

Ennen haavan sulkemista ja suojaamista se tulee puhdistaa. Pese ensin kädet hyvin saippualla ja vedellä. Haavojen puhdistukseen voidaan käyttää juomakelpoista kehonlämpöistä vettä, fysiologista keittosuolaliuosta tai ihon desinfektioliuosta. Mikäli haavaa ei saada puhdistettua, on se syytä hoidattaa lääkärillä.

Vuotavaa haavaa voi tyrehdyttää painamalla sitä steriilillä sidetaitoksella tai puhtaalla kankaalla. Käden tai raajan kohoasento hillitsee verenvuotoa ja vähentää haava-alueen turvotusta.





## **Viiltohaavat**

Viiltohaavoja saa esimerkiksi lasinpalasista, veitsistä ja muista terävistä esineistä. Pienet viiltohaavat voi helposti hoitaa itse. Jos vuoto ei lakkaa, haavassa on tunnottomuutta tai vamma-alueella on toiminnallisia muutoksia, esimerkiksi sormi ei taivu, on hakeuduttava lääkäriin. Syvä viiltohaava esimerkiksi käsissä tai jaloissa saattaa vaurioittaa hermoja tai jänteitä.

### **Hoito**

Pienen viiltohaavan voi antaa vuotaa hetken, jolloin veri huuhtelee haavaan joutunutta likaa pois. Puhdista haava vedellä, keittosuola- tai ihon desinfektioiuoksella. Haavassa mahdollisesti olevat lasinsirut tms. tulisi poistaa esimerkiksi puhtailla pinseteillä. Mikäli haavan puhdistaminen ei onnistu kunnolla, tulee ottaa yhteys lääkäriin. Pienten viiltohaavojen reunat voi kiinnittää yhteen haavansulkuteipillä (ns. perhoslaastarilla). Sen päälle voi asettaa laastarin, joka imee haavaeritettä ja suojaa mikrobeilta. Haava-alueen rasitusta ja venytystä tulee välttää muutaman päivän ajan.

# Pistohaavat

Pistohaavat syntyvät kapeiden, terävien esineiden pistoista, esimerkiksi puutikun joutuessa sormeen tai astuttaessa naulaan. Pienet pistohaavat voi usein hoitaa itse. Joskus pistohaavat voivat aiheuttaa vakavia verisuonten ja hermojen vaurioita. Syvät haavat, jotka ovat erityisesti päässä, mahassa tai rinnan alueella, vaativat lääkärisikäynnin.



## Hoito

Ensin on poistettava haavassa olevat terävät esineet. Haavaan ei saa jäädä palasia vieraasta esineestä. Palaset voivat aiheuttaa tulehduksen. Pienen haavan voi antaa vuotaa hetken, sillä veri huuhtelee pois haavaan menneen lian. Puhdista haava vedellä, keittosuola- tai ihon desinfektiooliuksella. Jos haava ei lakkaa vuotamasta, paina haavaa puhtaalla sidetaitoksella. Pienen haavan suojaamiseksi riittää tavallinen laastari.



# ”Asfaltti-ihottuma”

Rosoisia haavoja syntyy esimerkiksi kaaduttaessa asfaltille. Usein haavoja tulee polviin, kämmeniin, käsivarsiin ja kasvoihin. Pinnalliset haavat kirvelevät ja ovat soran tai mullan likaamia. Haavat voi yleensä hoitaa itse. Kasvoihin saadut rosoiset haavat voivat aiheuttaa parantuessaan rumia arpia, ja ne tulisi hoidattaa lääkärillä.

## Hoito

Haavaa tulee huuhdella runsaalla vedellä tai keittosuolaliuoksella niin, että lika huuhtoutuu pois. Haavassa oleva sora täytyy poistaa esimerkiksi sideharsotaitosta apuna käyttäen ja tikut puhtailla pinseteillä. Haava huuhdellaan vielä desinfektioliuoksella tulehduksen estämiseksi. Haava suojataan rasvaharsositeellä, jonka päälle voi laittaa sidetaitoksia imemään kudoseritettä. Sidokset kiinnitetään ihoteipillä, putkiharsolla tai kierresidoksella. Haavan voi suojata myös hydrokolloidilevyllä. Pieniin alueisiin voi käyttää ihoystävällistä laastaria. Likaiset vammat täytyy puhdistaa päivittäin. Jos haava erittää runsaasti kudoseritettä tai sitä ei saada heti täysin puhdistettua, tulee se jatkossa puhdistaa kahdesti päivässä.

# Hiertymät

Hiertymiä aiheuttavat usein uudet tai väärän kokoiset jalkineet. Jalkojen ihon puhtaudesta huolehtiminen sekä sukkiensa ja kenkien hyvä kunto ehkäisevät hiertymävammoilta. Esimerkiksi kantapään hiertymiä voi ehkäistä etukäteen laittamalla ohuen hydrokolloidilevyn, suojakalvon tai leveän laastarin kantapään suojaksi.

## Hoito

Pieniä rakkuloita ei kannata puhkaista, mikäli ne eivät ole sellaisissa kohdissa, että puhkeavat helposti itse tai haittaavat liikkumista. Rakkulat voi puhkaista steriilillä neulalla rakkulan reunoilta. Rakkulan kudoksen painaa pois, mutta ihoa ei poisteta. Rakkulan pinta suojataan hydrokolloidilevyllä, ihonsuojakalvolla tai laastarilla.



# Puremat

Eläinten ja ihmisten puremat ovat aina likaisia ja niissä on suuri infektoitumisriski. Puremahaavat on puhdistettava välittömästi ja mentävä lääkäriin.



## Hoito

Pieniä puremia ja raapimisia voi hoitaa kuten asfaltti-ihottumaa tai viiltohaavaa. Repaleiset ja avonaiset haavat sekä haavat, joista on pala pois, vaativat aina lääkärissä käynnin.

Kyyn- ja ampiaisen puremien aiheuttamia oireita voi helpottaa hydrokortisonitableteilla. Mikäli kyynpurema on raajassa, sen liikuttamista tulisi välttää. Vaikka kyynpurema on harvoin hengenvaarallinen, se vaatii aina lääkärissä käynnin.



**HAAVAPYYHE**  
Särtvattare

CE  
Cottonwool 0,05 %  
Esteroli 8 %  
myynti: Walooplast Oy  
Kuntokatu 4  
00100 Vinkkaa  
puh: 010-35 73 08  
faksi: 0400-10 74 60

# Sidokset ja laastarit

Haavasidos suojaa haavaa ulkoisilta vaurioilta, kosteudelta ja lialta. Haavasiteellä ehkäistään myös haavan repeämistä, turvotusta ja tarvittaessa tuetaan vamma-alue tiettyyn asentoon. Ihoystävälliset laastarit suojaavat haavoja yleensä riittävästi. Isot haavat vaativat usein haavatyynyn tai sideharsotaitoksen. Sideharsotaitos voidaan kiinnittää teipillä, kierresiteellä tai putkiharsolla.

## Hydrokolloidilevyt nopeuttavat paranemista

Hydrokolloidilevyt imevät haavasta kudoseritettä ja muodostavat haavalle kostean ympäristön, mikä nopeuttaa paranemista sekä vähentää kipua ja haavan arpikasvua. Levyt asetetaan suoraan haavalle, jossa ne voivat olla usean vuorokauden ajan. Sidosten vaihdon yhteydessä haava tarvittaessa puhdistetaan. Samalla arvioidaan, tarvitseeko haava enää suojausta. Tulehtuneen haavan hoitoon näitä valmisteita ei tule käyttää. Haavan sulkeva hydrokolloidilevy voi olla haitallinen myös diabeetikolle.

Puhekielessä hydrokolloidilevyjä kutsutaan usein ”keinoihoksi”. Sairaalaikäytössä keinoiholla tarkoitetaan ns. aktiivisia haavasidoksia, jotka korvaavat ihon eri kerroksia ja lisäävät potilaan omaa kasvutekijätuotantoa.

## Likaiset sidokset ja laastarit on vaihdettava

Haavasidokset ja laastarit on vaihdettava, mikäli ne ovat likaisia, kudoseritettä on valunut niiden läpi, haava on kipeä tai sitä jomottaa. Laastari pysyy parhaiten puhtaalla, kuivalla ja rasvattomalla iholla. Kiristävät laastarit voivat ärsyttää ihoa, häiritä ihon verenkiertoa ja muodostaa laastarin alle rakkuloita. Allergikkojen ja henkilöiden, joilla on ohut tai herkkä iho, tulee välttää laastarien, teippien ja liimasidosten käyttöä.



# Milloin on hyvä hoidattaa haava lääkärissä?

Lääkäriin tulee hakeutua, jos:

- vuoto haavasta ei lakkaa
- haavaa ei saada puhdistettua tai haavaan on saattanut jäädä lasinsiru tai muu pieni kappale
- haava on syvä ja verisuoni, jänne, suolisto tai sisäelin on mahdollisesti vahingoittunut
- haavaeritys on lisääntynyt runsaasti ja erite haisee pahalle
- haavaa ympäröivä alue on punoittava, kuumottava ja turvonnut, haavaa särkee jatkuvasti, tai se ei tunnu parantuvan
- haava on aiheutunut eläimen puremasta
- haava on saattanut aiheuttaa kuumetta
- haavan paranemista heikentää sairaus (esim. diabetes, verenkiertohäiriö)

Mikäli haava joudutaan ompelemaan, se pitää tehdä mahdollisimman pian, mieluiten kuuden tunnin kuluessa. Haavan ompelu nopeuttaa paranemista ja vähentää arpikudoksen muodostumista.

**Kaikissa epävarmoissa tilanteissa haava kannattaa hoidattaa lääkärillä.**





# Diabeetikoiden tulee hoitaa haavat erityisen hyvin

Diabeetikoilla on muita suurempi riski saada vaikeasti paranevia haavoja, joiden infektioriski on suurentunut. Haavojen paranemista heikentävät mm. verisuonissa tapahtuneet muutokset ja ihon heikentynyt ravinnonsaanti, muutokset sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnassa sekä hermovauriot, jotka voivat estää haavojen havaitsemisen varhaisessa vaiheessa. Diabeetikon haavat ovat usein varpaissa, kantapäissä tai jalkapohjissa esiintyviä paine-haavaumia tai kenkien aiheuttamia hankaumia.

Diabetespotilaiden on syytä seurata jalkojensa kuntoa päivittäin ja hakeutua lääkäriin pientenkin jalkaterän alueen haavojen ilmaantuessa. Mikäli diabeetikolla on tuntopuutosta jalkaterissä, ei hänen tulisi kävellä paljain jaloin sisällä eikä ulkona. Kenkien tulisi olla oikean kokoiset, ja niiden sisus tulisi tarkistaa kädellä päivittäin.





# Lievät palovammat voi hoitaa itse

Useimmat pienet ja pinnalliset palovammat voi hoitaa itse, mikäli vamma ei ylitä yhtä prosenttia kehon pinta-alasta. Tämä on noin kämmenen kokoinen alue. Käsien, kasvojen, sukuelinten, nivel- ja taivealueiden sekä lasten ja vanhusten palovammat on syytä käydä näyttämässä ensiapupoliklinikalla.

## Palovamman vaikeusaste

Palovamman vaikeusaste määräytyy aiheutuneen kudoksen syvyyden perusteella. Lievimmissä I asteen palovammoissa vain ihon pintakerrokset ovat vahingoittuneet, mikä ilmenee punoituksena, arkuutena ja kirvelynä (esim. auringonpolttamana). Iho paranee yleensä muutamassa päivässä eikä vaurio jätä arpia. II asteen palovammoissa vaurio on syvemmällä ihossa ja edellä mainittujen oireiden lisäksi esiintyy rakkuloita (esim. kuumavesivamma). III asteen palovammoissa myös ihonalainen kudos on vahingoittunut ja vamman tulehdusriski on suuri (esim. silitysraudan tai tulen aiheuttama vamma). Palovamma syvenee vamman tapahtumisen jälkeen vielä 48 tunnin ajan ja sen vaikeusaste tulee tarkistaa 3 päivän kuluttua vammasta.



## Palovamman hoito

Palovammaa tulee huuhdella kylmällä (noin 20-asteisella) vedellä 10–20 min ajan. II ja III asteen palovammat kuuluvat lääkärin hoidettavaksi. I asteen palovamman hoidoksi riittää usein ihon rasvaus perusvoiteella. Tarvittaessa voi käyttää myös itsehoidon tulehduskipulääkettä. II asteen palovammaa voi hoitaa esimerkiksi hydrokolloidi-levyillä (vaihdetaan 2–4 päivän välein) tai rasvaharsotaitoksilla, joiden päälle asetetaan kuivia sideharsotaitoksia imemään haavaeritettä. Rasvaharsotaitokset on syytä vaihtaa 1–2 päivän välein, jotta ne eivät kiinnity paranevaan palovammaan. Pieniä rakkuloita ei tarvitse puhkaista. Suuremmat rakkulat voi puhkaista sterilillä neulalla, mutta rakkulan kansi kannattaa jättää ihon suojaksi.

Lievänkin palovamman takia on hyvä mennä lääkäriin, mikäli vaurioalue muutamana päivänä kuluessa tulehtuu, vuotaa, haisee pahalta, särkee tai ei parane kahdessa viikossa. Myös lasten palovammat on syytä hoidattaa lääkärillä.



## Haavojen ja lievien palovammojen itsehoidossa käytettäviä tarvikkeita:

- laastarit
  - haavansulkuteipit (ns. perhoslaastarit)
  - sideharsot ja -taitokset, putkiharsot ja kiinnitysteipit
  - ihon desinfektioliuokset
  - hydrokolloidilevyt
  - rasvaharsotaitokset
  - pinsetit ja sakset
  - tarvittaessa tulehduskipulääke kipuun

Haavanhoitosidoksen tarkoituksena on suojata haavaa likaantumiselta. Erittävällä haavalla tulee olla eritettä imevä haavanhoitotuote. Tasainen kehonlämpöinen lämpötila ja oikea kosteus nopeuttavat paranemista. Haavanhoitotuote ei saa tarttua avoimeen haavaan, koska poistettaessa se voi vahingoittaa uudiskasvua.



**Asiantuntijat:**

Jorma Lahtela, LKT, dos., TAYS  
Opri Eronen, Sh AMK, HYKS

**Lisätietoa haavanhoitotuotteista:**

Iivanainen A. ja Seppänen S.  
Vulnus Fennica 2006. Helsinki: Edita, 2006.





Pienet haavat voi hoitaa usein itse.



Haava tulee puhdistaa hyvin.



Haavasidos valitaan käyttö-  
tarkoituksen mukaan.



Useat palovammat, eläinten puremat sekä  
lasten haavat vaativat lääkärissä käynnin.



Epävarmassa tilanteessa käy aina  
näyttämässä haavaa ensiapuklinikalla.



Varmista jäykkäkouristusrokotuksen voimassaolo.

**Kysy haavahoidosta apteekista!**

**[www.apteekit.net](http://www.apteekit.net)**

Verkkopalvelu apteekkien asiakkaille.  
Palvelussa mm. apteekkien yhteystiedot,  
lääkkeiden hinnat ja itsehoito-opas.



SUOMEN APTEEKKARILIITTO  
FINLANDS APOTEKAREFÖRBUND