

Lasten ensiapu

Krista Puustinen



2021

Opiskelija ylläpitää ja edistää turvallisuutta,
työkykyään ja työhyvinvointiaan.

*Opiskelija ehkäisee lasten tapaturmia ja
antaa ensiavun*



Shokin ensiapu

- Sokki voi johtua:
 - suuresta sisäisestä tai ulkoisesta verenvuodosta,
 - sydämen pumppausvoiman pettämisestä
 - voimakkaasta nestehukasta, joka syntyy esimerkiksi palovamman tai rajun ripulin seurauksena
 - myös voimakas allerginen reaktio voi aiheuttaa sokin
- Sokin oireet:
 - Iho on kalpea ja kylmänhikinen
 - Ihminen on levoton ja myöhemmin sekava
 - Hengitys on tihentynyt
 - Suu on kuiva ja autettavalla on voimakas jano
 - Syke on nopea ja tuntuu heikosti



Verenvuodon tyrehdyttäminen ja haavan sitominen ovat ensiavun perustaitoja.

Haavat ja verenvuodot

- Pinnalliset haavat ja naarmut voi hoitaa kotona
- Vaikeammat vammat vaativat ensiavun lisäksi ammattiapua
- Ihmisen verisuonisto koostuu valtimoista, laskimoista ja hiussuonista
- Verisuonten rikkoutuessa elimistön omat korjausmekanismit pyrkivät estämään verenvuodon aiheuttamia häiriöitä
 - Vaurioitunut suoni supistuu → vuodon hidastuminen
 - Vuotokohtaan muodostuu hyytymistekijöiden avustuksella → verihiutaleiden muodostama tukos
- Verenvuoto voi johtua vammasta tai sairaudesta
- Haavan paranemiseen vaikuttaa mm. koko ja sijainti, sekä syntymistapa
- Suurin osa arkielämässä syntyvistä haavoista ja naarmuista on pinnallisia ja ne voidaan hoitaa kotona
- Ensiavun tarkoituksena on tyrehdyttää vuoto ja suojata alue mahdollisilta tulehduksia aiheuttavilta mikrobeilta



Haavat ja verenvuodot

- Naarmu ja pintahaava
- Viiltohaava
- Pistohaava
- Ruhjehaava
- Puremahaava
- Ampumahaava



Verenvuodon tyrehdyttäminen

- Paina suoraan vuotokohtaan. Voit myös pyytää loukkaantunutta painamaan vuotokohtaa itse. Jos haavassa on vierasesine, esimerkiksi puukko, sitä ei poisteta.
- Auta loukkaantunut istumaan tai makuulle.
- Sido haava. Aseta vuotokohtaan paineside: voit tehdä painesiteen esimerkiksi siderullasta ja joustositeestä. Tarvittaessa voit käyttää myös muita saatavilla olevia välineitä, esimerkiksi käsineitä ja huivia.
- Toimita autettava jatkohoitoon.

Soita hätänumeroon 112, kun

- paineside ei riitä tyrehdyttämään vuotoa
- autettavalla on sokin oireita.



Hakeudu lääkäriin mahdollisimman pian, jos

- Haava on repaleinen, syvä tai useita senttimetrejä pitkä
- Haavasta näkyy luu-, lihas- tai muuta kudosta.
- Haavassa on vierasesine
- Verenvuoto ei lopu
- Haavassa on likaa, jota et saa itse puhdistettua
- Kyseessä on puremahaava
- Tarvitaan jäykkäkouristus- eli tetanusrokote
- Haava on nivelen alueella tai kasvoissa
- Haava on tulehtunut



Pienten haavojen ”kotihoito”-ohjeita

- Tyrehdytä näkyvä verenvuoto painamalla vuotokohtaa.
- Puhdista haavasta lika juoksevan, viileän veden alla.
- Jos haava on pieni viiltohaava (esimerkiksi veitsestä tai paperista), sulje sen reunat vastakkain haavateipillä.
- Peitä haava suojasidoksella.
- Tarkista, että tetanus- eli jäykkäkouristusrokote on voimassa.
- Pidä haava kuivana
- Hakeudu lääkäriin jos haava tulehtuu



Nenäverenvuoto

- Pyydä autettavaa istumaan etukumarassa asennossa
 - Tässä asennossa veri ei valu nieluun
- Käske autettavan niistää vuotava sierain tyhjäksi verihyytymistä
- Paina vuotavaa sierainta nenärustoa vasten noin 15 min
- Jos verenvuoto ei lakkaa, toimita autettava lääkäriin



Luunmurtuma

- Murtuma syntyy voi vaikuttaa
 - putoaminen,
 - kaatumien tai
 - Törmäys johonkin..
- Jalka murtuu usein liukastuessa, kun kehon alle jäävä jalka vääntyy. Jos kaatuva ottaa samalla tukea kädellä, kehon paino voi murtaa myös ranteen tai käsivarren.
- Murtuma voi olla tyypiltään avo- tai umpimurtuma.
 - Avomurtumassa iho rikkoutuu ja luun pää työntyy ulos.
 - Umpimurtumassa vaarana on sisäinen verenvuoto.

Murtuman oireita ovat kipu, turvotus, epänormaali liikkuvuus ja arkuus tai virheasento.



Luunmurtumien ensiapu

- Tyrehdytä avomurtuman ulkoinen verenvuoto.
- Tue murtuma käsin liikkumattomaksi mahdollisimman kivuttomaan asentoon.
- Käden tai käsivarren murtumassa autettava voi itse tukea kipeää yläraajaansa kehoaan vasten omalla kädellään. Voit myös tukea yläraajan liikkumattomaksi esimerkiksi paidan helmalla tai kolmioliinalla.
- Pidä autettava lämpimänä.
- Toimita autettava jatkohoitoon. Tarvittaessa soita hätänumeroon 112.
- Älä liikuta loukkaantunutta tarpeettomasti. **Virheasentoa ei oikaista missään tilanteessa.** Jos loukkaantunutta on välttämätöntä liikuttaa tai avun tulo kestää kauan, alaraajan murtuman tukemiseen voi käyttää toista jalkaa tai muuta tilapäisvälinettä, esimerkiksi tukevaa lautaa tai keppiä. Silloin tuen on ulotuttava murtuman molemmiin puolin terveeseen nivelen yli.
- Jos autettava ei ole hereillä →hengittää normaalisti
 - **käännä hänet kylkiasentoon** hengityksen turvaamiseksi.
- Jos epäilet selkärangan murtumaa, liikuta loukkaantunutta vain, jos se on hengen pelastamiseksi välttämätöntä.



Nivelvammat

Nivelvamma syntyy nivelsiteiden venymisestä tai repeämisestä

- Nivelvamma eli nivelen nyrjähdys tapahtuu helposti esimerkiksi kaatumisen, törmäämisen tai raajan vääntymisen seurauksena.
- Nivelvamma syntyy, kun niveltä ympäröivät nivelsiteet **venyvät** tai **repeävät**. Myös muut pehmytkudokset eli lihakset ja jänteet saattavat vaurioitua. Vamma aiheuttaa verenvuodon kudokseen ihon alle.
- Vamma-alue on kipeä, siihen kertyy nestettä ja nivelen seutu turpoaa. Joskus alueelle syntyy **mustelma**. Vamma ei aina näy päällepäin, mutta joskus nivel voi mennä sijoiltaan ja jäädä selvästi havaittavaan virheasentoon.
 - Nyrjähtänyttä niveltä ei voi käyttää normaalisti.



Nivelvamman ensiapu

- Purista tai paina vammakohtaa käsin välittömästi.
- Jäähdytä vamma-alueita kylmällä, esimerkiksi pakastepussilla tai kylmäpakkauksella, noin 15-20 minuuttia.
 - Älä laita kylmää suoraan paljaalle iholle.
- Sido vammakohdan ja kylmän ympärille tukeva side.
- Toimita loukkaantunut tarvittaessa lääkäriin.
- Jos nivel on pois paikaltaan, jätä se virheasentoon ja toimita loukkaantunut lääkäriin. Tue nivel mahdollisimman liikkumattomaksi kuljetuksen ajaksi.
- Tarvittaessa soita hätänumeroon 112.



Toimi näin, kun sattuu

Urheillessa saattaa nivel nyrjähtää tai lihas revähtää. Muista silloin KKK.

Toimimalla oikein ja nopeasti minimoit vamman aiheuttamat haitat. Ensiaputoimet tähtäävät pienempään verenvuotoon vamma-alueella. Mitä pienempi verenvuoto, sitä pikaisempi paraneminen.

Liikuntavamman ensiapu

20
minuuttia

1 K

KOMPRESSIO
eli puristus
Purista vammakohtaa heti käsin.



2 K

KOHO
Nosta vammautunut kehon osa kohoasentoon sydämen yläpuolelle.



3 K

KYLMÄ
Laita vammakohtaan kylmää. Sido kylmäpakkaus tai jääpussi vamma-alueelle puristuksen säilyttämiseksi. Laita kylmän ja ihon väliin esim. sukka tai pyyhe, joka estää ihon paleltumisen.



2-3
päivää

Hoito-ohje KKK-ensiavun jälkeen

- Pidä vamma-alueen ympärillä tukevaa, mutta joustavaa sidettä.
- Vältä kipeän alueen liikuttelua.
- Pidä vammautunutta kehonosaa kohoasennossa aina kun mahdollista.
- Pidä vamma-alueella kylmää useita kertoja päivässä, 15-20 minuuttia kerrallaan.
- Jos kipu tai turvotus on voimakasta tai paraneminen mietityttää, mene lääkäriin.



UKK-instituutti



SUOMEN URHEILULIITTO



Katso
video!

Pään vammat ja aivotoiminnan häiriöt

- **Pyörtyminen** johtuu aivojen verenkierron hetkellisestä vähenemisestä
- Aivot tarvitsevat runsaasti happea, jota ne saavat valtimoiden kuljettaman veren mukana
 - Kun verimäärä aivoissa pienenee, ihminen pyörtyy, eli menettää hetkellisesti tajuntansa
- Pyörtyminen voi olla seurausta nestetasapainon menetyksestä, pitkään seisomisesta tai rajusta tunnereaktiosta
- Pyörtymisen oireita ovat:
 - Nopea kuulon heikentyminen: korvissa soi
 - Näköhäiriö: silmissä sumenee
 - Pahoinvointi ja huimaus
 - Kalpeus



Pyörtäneen ensiapu

- Tarkista, että autettava herää ja hengittää normaalisti heti pyörtymisen jälkeen.
- Auta pyörtynyt lepäämään.
- Tarkista, onko autettava loukannut itsensä.
- Seuraa autettavan vointia.



Aivoverenkierron häiriöt

- Tukos tai verenvuoto aivojen verisuonissa aiheuttaa aivoverenkierron häiriön.
 - Se voi johtaa aivohalvaukseen ja nopeasti hengenvaaraan.
- Aivojen eri alueet ohjaavat ihmisen eri toimintoja.
 - Aivoverenkierron häiriön oireet vaihtelevat sen mukaan, missä osassa aivoja ja kuinka laaja vaurio on.
- Aivoverenkierron häiriön oireita ovat:
 - Suupieli roikkuu, kasvoissa on epäsymmetriaa
 - Toisen puolen raaja on voimaton
 - Puheen tuottaminen vaikeutuu ja puhe puuroutuu
 - Tasapainohäiriöt
 - Huimaus ja sekavuus
 - Voimakas, äkillinen päänsärky voi olla oire aivoverenvuodosta

**Jos oireita esiintyy,
soita heti 112**



Aivoverenkierron häiriötä epäiltäessä SELVITÄ TILANNE!

- Pyydä henkilöä hymyilemään tai irvistämään.
 - Ovatko kasvot epäsymmetriset?
- Pyydä henkilöä ojentamaan molemmat käsivarret kohtisuorina eteenpäin.
 - Onko toinen käsivarsi toista alempana?
- Tartu henkilöä molemmista käsistä ja pyydä häntä puristamaan käsiäsi.
 - Onko toisen käden puristusvoima heikompi?
- Pyydä henkilöä toistamaan jokin yksinkertainen lause.
 - Onko puhe epäselvää, ”puuromaista”?



Ensiapu aivoverenkierron häiriössä

- Rauhoita autettavaa ja aseta hänet lepoasentoon.
- Soita heti 112, jos yksikin oire esiintyy.
- Apua odotellessa tarkkaile autettavan tilaa (tajuntaa ja hengitystä) ja ilmoita mahdollisista muutoksista hätäkeskukseen.



Aivotärähdys

Voimakas isku päähän voi aiheuttaa vammoja aivokudokseen

- Pään alueen vammojen oireet
 - Lievä pään vamma voi aiheuttaa
 - päänsärkyä, pahoinvointia ja oksentelua, huimausta ja uneliaisuutta
 - Päänsä loukannut voi menettää hetkeksi tajuntansa tai menettää lyhytkestoisesti muistikuvansa tapahtumahetkestä
 - Ajan ja paikan tajunsa voi heikentyä.
- Vakava pään vamma voi aiheuttaa myös tajuttomuutta.
- Kun on kyse lapsesta:
 - Jos on huonovointinen ja päätä särkee → lääkäriin
 - Lieviä oireita voi seurata kotona
 - Älä jätä lasta yksin
 - Kotiseurannassa lapsi tulee herättää 1-2 kertaa ja tarkistaa, jutteleeko ja vastaako kysymyksiin normaalisti
 - Jos lapsi ei herää soita 112.



Pään alueen vamman ensiapu

- Selvitä, onko autettava hereillä tai herätettävissä.
- Kysy, muistaako autettava mitä on tapahtunut ja missä hän on.
- Tarkista, onko autettavan päässä näkyviä vammoja.
- Jos oireita ei ole ja autettavan vointi on hyvä, voit seurata tilannetta seuraavaan päivään.
- Vaikka oireet olisivat lieviä, ota yhteyttä lääkäriin ja tarkkaile autettavan vointia.
- Jos et saa autettavaa hereille tai hänen oireensa ovat voimakkaita, soita hätänumeroon 112.
 - Jos autettava ei herää, mutta hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon. Tarkkaile autettavan hengitystä siihen asti, että ensihoito ottaa vastuun.
 - Jos henkilö on eloton, aloita elvytys.



Päänsärky ja migreeni

Päänsärky

- Päänsärky on varsin yleinen oire (ohimenevänä)
- Päänsärky voi olla itse sairaus tai se voi olla muun sairauden oire
- Akuutti särky, toistuva päänsärky ja krooninen päänsärky
- Itsehoito:
 - Lievä päänsärkyä, ei muita oireita → oireenmukainen hoito kotona
 - Riittävä lepo ja riittävä veden juonti
 - Tarvittaessa tulehduskipulääke
- Hakeudu hoitoon:
 - Päänsärky alkaa rajusti
 - Jos kipuun liittyy tajunnan alenemista, näköhäiriöitä ja kuumetta
 - Kestää useita päiviä

Migreeni

- Kohtauksittain esiintyvä päänsärky
- Kirkas valo tai rasitus → pahentaa
- Migreenisärky usein sykkivää ja toispuoleista
 - Kovat äänet ja valot pahentavat kipua
- Kohtaukseen liittyy usein pahoinvointia
- Ennaltaehkäisy on tärkeää
- Laukaisevia tekijöitä tulisi välttää
- Kohtauksen aikana paras lepopaikka on usein hämärä ja viileä tila

