

Haavanhoito-opas itsehoidon tueksi



Lukijalle

Tässä oppaassa kerrotaan yleisesti erilaisista kroonisista haavoista, haavan paranemista edistävästä tekijöistä, haavan itsehoidosta, haavan kivunhoidosta sekä haavanhoitotuotteista.

Oppaassa annetaan tietoa pitkäaikaisista eli kroonisista haavatyypeistä. Kroonisista haavoista käsitellään laskimoperäistä säärihaavaa, valtimoperäistä säärihaavaa, painehaavaa ja diabeetikon jalkahaavaa.

Oppaan on tarkoitus olla itsehoidon tukena hoitoalan ammattilaisen antaman hoidon lisäksi.

Tämän oppaan ovat tehneet opinnäytetyönään Satakunnan ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat Juho Lahti ja Joni Salo

Kuvitus oppaaseen: Pia-Pauliina Salo



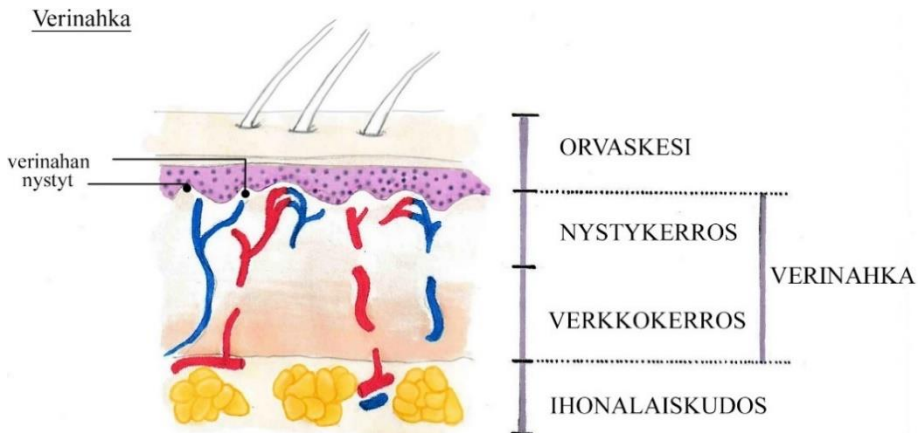
Sisällysluettelo

Lukijalle	3
Tietoa haavasta	4
Krooninen haava	7
Kroonisten haavojen haavatyypit	8
Diabeettinen jalkahaava	8
Laskimoperäinen alaraajahaava	9
Valtimoperäinen alaraajahaava	10
Painehaava.....	13
Haavan paranemisen vaiheet	14
Haavan itsehoito	15
Haavan paranemiseen vaikuttavat tekijät.....	15
Ravitsemus	16
Elintapojen merkitys haavan paranemiseen...	19
Haavan paranemiseen vaikuttavat sairaudet ..	20
Haavan hoito	21
Lääkkeetön kivunhoito	25

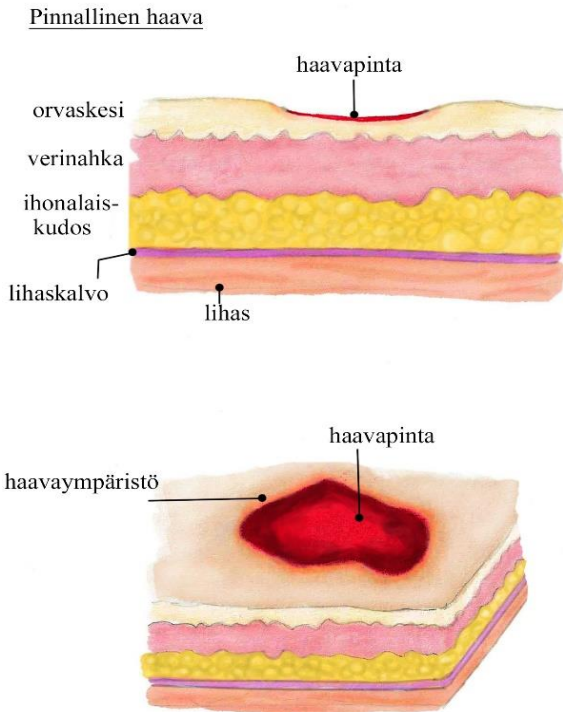
Haavanhoitotuotteet	26
Sanastoa	28
Lisätietoja (internet- linkkejä).....	32
Lähteet.....	33
Muistiinpanoja:.....	34

Tietoa haavasta

Haavasta puhuttaessa tarkoitetaan ehjän ihon (kuva1) ja sen ihonalaisiin kudoksiin syntyviä vaurioita (Kuva 2, sivu 5). Haava voi ulottua syvyytensä puolesta joko ihon alla olevaan rasvaan, lihaskudokseen, luuhun, hermostoon (kts. s. 30) tai verisuonirakenteisiin (kuva 3, sivu 6). Haavat jaotellaan akuutteihin (esim. leikkaushaavoihin) (kts. s. 29) tai kroonisiin (pitkäaikaisiin) haavoihin.

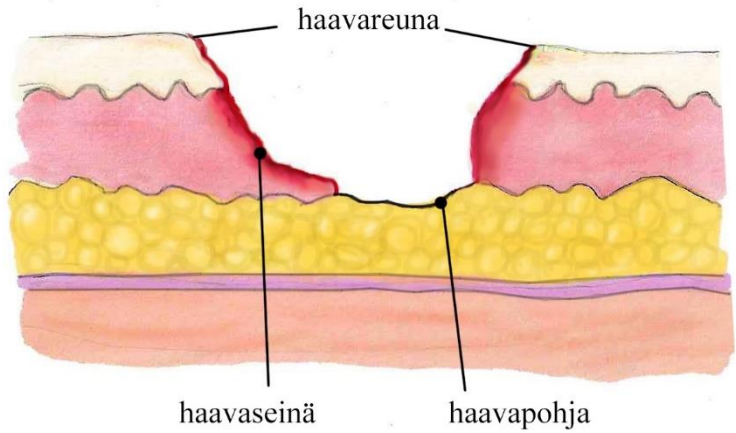


Kuva 1. Rakennekuva terveen ihon eri kerroksista.



Kuva 2. Pinnallisen haavan rakennekuva. Haava ulottuu ihon pinnallisiin kerroksiin. Alemmassa kuvassa on myös haavaympäristö, jolla tarkoitetaan haavaa ympäröivää aluetta ihossa.

Syvä haava eli ihonalaiskudokseen
ulottuva haava



Kuva 3. Syvä haava, jonka haavapohja ulottuu ihonalaiskudokseen asti.

Krooninen haava

Krooniset haavat ovat pitkäaikaisia haavoja. Yli kuukauden auki ollut haava määritellään yleensä krooniseksi haavaksi. Sen syntyyn liittyy yleensä jokin sairaustekijä, mutta syy voi olla myös ulkopuolinen, esimerkiksi paine tai hankaus.

Tyypillisesti kroonisen haavan paranemisaikaa on vaikea arvioida ja haava uusiutuu herkästi samaan paikkaan.

Seuraavilla sivuilla käsitellään yleisimpiä kroonisia haavoja sekä niiden syntyyn johtavia syitä.

Kroonisten haavojen haavatyypit

Diabeettinen jalkahaava

Diabeetikon jalkahaavalla tarkoitetaan pääasiassa haavaumaa nilkassa, jalkaterässä tai varpaissa sekä mahdollista muuta kudosaauriota.

Haavan taustalla on diabetekseen liittyvä ääreishermoston sairaus eli neuropatia (kts. s.31) tai heikentynyt verenkierto jalassa, johon yleensä liittyy jonkinasteinen tulehdus eli infektio.

Haavan syntyyn voivat vaikuttaa diabeteksen hoitotasapaino, oheissairaudet tai jalkojen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Jalkoihin voi syntyä painealueille kovettumia ja hiertymiä liian kuluneista tai pienistä jalkineista. Haavojen syntyä voi ehkäistä erikoisjalkineilla (kts. s. 29), jotka suunnitellaan yksilöllisesti.

Diabeetikolla voi esiintyä myös säärihaavoja, joiden syntymisen syynä voivat olla jalan laskimoiden vajaatoiminta, tukkeava valtimosairaus, valtimotulehdus tai diabeteksen aiheuttama pienten valtimoiden vaurio.

Laskimoperäinen alaraajahaava

Laskimoperäiseen haavaan (puhekielessä myös säärihaava) liittyy yleensä myös laskimoiden (kts. s.30) vajaatoiminta tai aikaisempi tukos alaraajan syvässä laskimossa. Alaraaja voi turvota paikoittain ihoon kohdistuneesta paineesta, jolloin valtimoveren virtaus ihoon vaikeutuu. Lopulta ihoon syntyy haava, joka on yleensä kivuton.

Haava voi aueta joko itsestään tai haava voi syntyä pienestäkin traumasta eli ulkopuolisen voiman aiheuttamana esim. kolhimisesta tai kaatumisesta johtuen.

Laskimoperäinen haava paranee nopeasti laskimopainetta pienentämällä. Painetta voidaan pienentää muun muassa tukisidosta käyttämällä tai lääkinällisellä hoitosukalla. Lääkinällisiä hoitosukkia ei tule sekoittaa ns. lentosukkiin.

Valtimoperäinen alaraajahaava

Valtimoperäinen haava syntyy paikallisesti verenpuutteesta ja sijaitsee pääsääntöisesti raajan kauimmaisissa osissa (esim. varpaissa, kanta-päässä, nilkassa), mutta sijainti voi olla myös ylempänä raajassa.

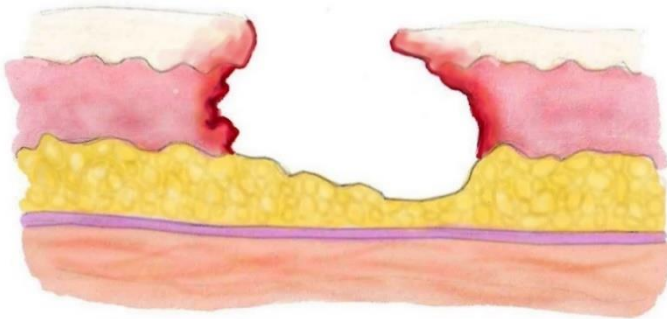
Haavan synnyn taustalla on yleensä valtimonkoveutumatauti eli ASO, joka on valtimoiden seinämän sairaus. Verenkierron ongelmista raajassa kertovat raajan viileys, kalpeus ja sinertävyys. Riskitekijöinä valtimoperäisen haavan syntyyn vaikuttavat diabetes, tupakointi ja yli 65 vuoden ikä.

Valtimoperäinen haava on tarkkarajainen ja voi ulottua jänteisiin tai luuhun. Haavassa voi myös olla onkaloita tai taskuja (kuvat 4, s.11 ja kuva 5, s.12).

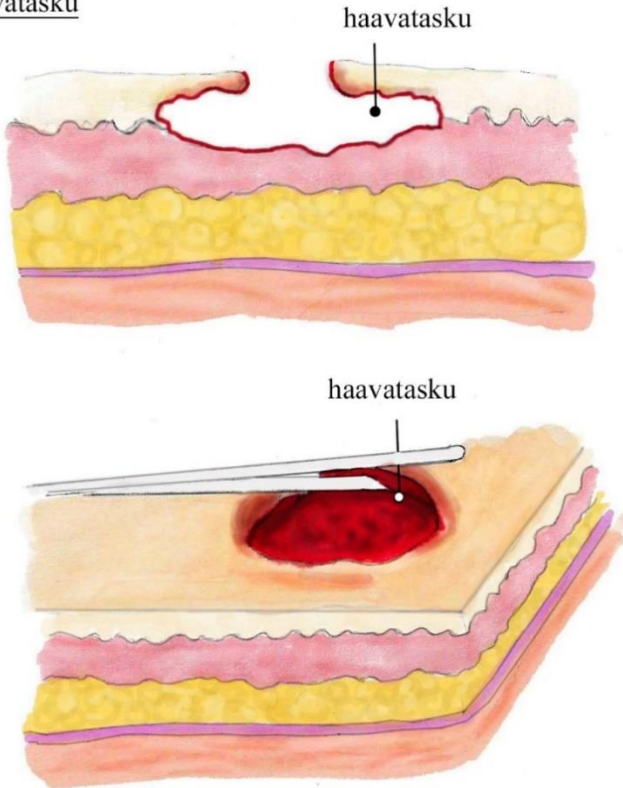
Valtimoperäinen haava on yleensä kivulias. Se johtuu yleensä tulehdusreaktiosta ja hapenpuutteesta johtuvasta kudostuhosta.

Paineen ja hankauksen vähentäminen haavalta ja sen ympäristöstä on oleellista valtimoperäisen haavan hoidossa.

Onkalo (onkalomainen / onkaloituva) haava



Kuva 4. Kuvassa haavapohja yltää ihonalaiskudokseen ja haavaseinä ulottuu sivuttaissuunnassa haavareunan alle.

Haavatasku

Kuva 5. Ylemmässä kuvassa haavapohja ulottuu pinnallisiin ihokudoksiin ja haavaseinä ulottuu sivuttaissuunnassa haavareunan alle. Alempi kuva havainnollistaa haavataskun ulottuvuutta päältäpäin nähtynä.

Painehaava

Painehaava (makuuhaava) syntyy kudoksen verenkierron heikentyessä esim. luun painaessa ihoa ja estäen verenkierron. Tavallisesti painehaava syntyy lonkan alueelle, alaselkään, pakaroihin tai kantapäihin

Alkuvaiheessa painehaava näkyy ihon punoituksena alueella, jossa verenkierto on estynyt. Seuraavaksi alueelle muodostuu turvotusta ja lopulta iho rikkoutuu. Yleensä painehaava on jonkin veran kivulias.

Tärkeintä hoidossa on asennon vaihtaminen riittävän usein ja paineen poistaminen haavan alueelta.

Painehaavalle altistavia tekijöitä ovat:

- Liikkumattomuus esim. useamman päivän makaaminen
- Vajaaravitsemus
- Ruumiinlämmön lasku
- Yli 70 vuoden ikä

Riskiryhmään kuuluvat vuodepotilaat, selkäydinvammat ja aivohalvauspotilaat.

Haavan paranemisen vaiheet

Haavan paranemisen aikana eri vaiheet tapahtuvat osittain samanaikaisesti.

Tulehdusreaktiovaiheessa elimistö aktivoituu tuottamaan puolustusmekanismeja.

Korjausvaiheessa haava sulkeutuu. Haavan päälle muodostuu verihyytymä -hiutaleverkko, jonka tehtävänä on suojata elimistöä infektioilta. Näiden muodostuminen kestää vuorokausista viikkoihin riippuen haavan paranemistilanteesta.

Kypsymisvaiheessa verihyytymä- ja hiutaleverkko muuttuvat arveksi. Tämän päälle muodostuu vaalea terve ihokerros. Haava on tässä vaiheessa parantunut.

Haavan itsehoito

Haavan paranemiseen vaikuttavat tekijät

Haavan paranemiseen vaikuttavat monet tekijät. Paranemisen kannalta tärkein tekijä on verenkierto, johon liittyy kudoksen ravinnon ja hapensaanti. Vaikuttavia tekijöitä paranemiseen ovat ikä, elintavat, ravinto, sairaudet sekä sairauksiin liittyvät hoidot.

Haavaan liittyviä tekijöitä ovat itse haavaan ja sen välittömään ympäristöön liittyvät tekijät. Kyseisiä tekijöitä ovat esimerkiksi kosteusolot, lämpötila, kemialliset ärsykkeet (esim. pesuaineet) sekä haavaan ja haavaa ympäröivään ihoon kohdistuvat ulkopuoliset voimat (esim. hankaus, iskut).

Ravitsemus

Haavan paranemisen kannalta on oleellista huolehtia riittävästä ravitsemuksesta ja energian saannista. Myös vitamiinien, proteiinien sekä hivenaineiden saamisesta tulee huolehtia.

Proteiinit ovat tärkeä osa haavan paranemista. Proteiineja tarvitaan muun muassa:

- Verisuonten muodostumiseen uudestaan
- Puolustusjärjestelmän solujen muodostukseen ja toimintaan
- Ihon rakenneproteiineiksi
- Turvotuksen vähentämiseen

Proteiinin vajoaus johtaa kudoksen turvotukseen, jolloin kudoksen hapetus ja ravintoaineiden kulkeutuminen kärsivät.

Runsaasti proteiinia sisältäviä ravintoaineita ovat esim:

- Liha
- Kala
- Pähkinät
- Viljat

Hiilihydraatit toimivat yhdessä rasvojen kanssa ensisijaisina energianlähteinä haavan paranemisessa. Hiilihydraatit voidaan jakaa kolmeen pääryhmään: sokerit, tärkkelykset sekä ravintokuidut.

Hiilihydraattia sisältäviä tuotteita ovat muun muassa:

- Peruna ja viljavalmisteet
- Hedelmät ja marjat
- Maitovalmisteet: maito, piimä, viili, jogurtti, jäätelö
- Energiapitoiset makeutusaineet: taloussookeri eli sakkaroosi, hedelmäsokeri eli fruktoosi sekä ksylitoli

Vitamiineja ja hivenaineita tulee olla riittävästi käytettävissä solujen viestintään ja aineenvaihduntaan. Suurin osa hivenaineista ei suoraan vaikuta haavan paranemiseen. Niiden tehtävänä on toimia aputekijöinä.

Haavan paranemisen kannalta tärkeimpiä vitamiineja ovat:

- C-vitamiinit
- A-vitamiinit
- K-vitamiinit
- E-vitamiinit
- B-vitamiinit

Hyviä vitamiinien lähteitä ovat muun muassa hedelmät ja marjat.

Normaalin ruokavalion lisäksi voi myös käyttää monivitamiinivalmisteita. Pakkausselosteen ohjeet tulee huomioida, lisätietoa saa hoitavalta lääkäriltä.

Elintapojen merkitys haavan paranemiseen

Tupakoinnin mukana tuleva häkä heikentää hapetusta supistamalla verisuonia ja vähentää kudoksen verenkiertoa. Tupakan sisältämät myrkylliset aineet haittaavat haavan paranemista. Tupakasta tuleva nikotiini vähentää C-vitamiinivaras-toja, ihon verenkiertoa ja vaurioittaa verisuonten seinämiä sekä hidastaa sidekudoksen rakentumista.

Näiden asioiden seurauksena haavan paranemisen viivästyy ja infektioriski suurenee.

Lihavuus heikentää kudosten hapettumista. Se heikentää myös alaraajojen verenkiertoa ja verenkierron suuntaa ohjaavien läppien toimintaa alaraajoissa. Kyseiset tekijät huonontavat kudoksien hapettumista alaraajoissa sekä hidastavat näin haavan paranemista. Mahdollinen sokeritasapainon häiriö ja kosteissa oloissa viihtyvien bakteerien kerääntyminen ihopoimuihin lihavilla ihmisillä haittaavat haavan paranemista.

Alkoholi ja huumeet lisäävät haavainfektioita sekä vähentävät merkittävästi elimistön vastustuskykyä sekä verisuonten uudelleen muodostumista. Ne haittaavat haavaa peittävän epiteelin muodostumista sekä bakteereita ja kehoon tunkeutuvien mikrobien tuhoamiseen osallistuvien solujen määrää. Kyseisten aineiden käyttö saattaa aiheuttaa myös kudostuhoa tai tukkia verisuonia.

Haavan paranemiseen vaikuttavat sairaudet

- Diabetes
- Aineenvaihduntasairaudet esim. munuais- ja maksasairaudet, syöpä
- Immuunijärjestelmään vaikuttavat sairaudet esim. HIV, AIDS
- Mahalaukun, ohutsuolen tai haiman sairaudet
- Selkäydin- ja hermovammat

Haavan hoito

Haavan hoidon tarkoituksena on pitää haava-alue mahdollisimman puhtaana ja suojata vaurioitunut alue. Tarkoituksena on estää tulehdusta aiheuttavien bakteerien pääsy haavaan.

Haavaan mahdollisia bakteereja voi päästä haavaa hoitavan henkilön käsistä tai ympäristöstä.

Haavassa tulehdusta osoittavia oireita ovat punoitus, turvotus, kuumotus ja kipu. Tulehduksen oireiden esiintyessä haavassa kannattaa ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon.

Kivunhoito on tärkeää huomioida ennen haavan hoitamista.

Yleisiä haavan kotihoito-ohjeita

Ennen haavan käsittelyä, pese kädet huolellisesti saippualla ja vedellä ja kuivaa kädet huolellisesti. Halutessasi voit myös käyttää kertakäyttöisiä suojakäsineitä.

1. Poista mahdolliset haavasidoksen (kts. s. 30) ulommat kierresidokset (kts. s. 30) saksilla.
2. Haavaa suojaavat kerrokset poistetaan käsin tai atuloilla (kts. s. 29).
3. Mikäli viimeinen haavasidoskerros on tarttunut haavaan kiinni, kostuta viimeisen haavasidoskerroksen reunat sekä sidoksen ja ihon väli poistaen samalla varovasti sidos (voit käyttää tähän myös tarvittaessa ihoöljyä (kts. s. 30)).
4. Puhdista haava-alue kehonlämpoisellä vedellä 1-5 minuutin ajan, haavanpuhdistusaineella (kts. s. 29) tai -pyyhkeellä (kts. 30). Puhtaan kiinni olevan haavan puhdistukseen riittää kevyt suihkutus. Nekroottista, eli kuollutta, mustaa kudosta haavalla, katteista (kts. s. 30) tai infektoitunutta haavaa (kts. s. 30) suihkutetaan kohdittuun suoraan kivun sallimalla paineella.

5. Poista haavasta varovasti silmämääräinen, ylimääräinen lika, eloton kudος (kts. s. 29) ja haavaeritteet atuloiden (kts. s. 29) avulla. Puhdista haavaa vielä kehonlämpöisellä vedellä 1-5 minuutin ajan poistaen loppu lika, eloton kudος (kts. s. 29) ja haavaerite (kts. s. 29). Mikäli käytät kertakäyttöisiä suojakäsineitä, poista tässä vaiheessa käsineet, pese kätesi jälleen huolellisesti ja vaihda puhtaat kertakäyttökäsineet.
6. Kuivaa haava puhtaalla sidoksella.
7. Laita haavan päälle tarttumaton verkkosidos, jonka tehtävänä on estää haavasidoksen tarttumista haavaan.
8. Laita haavan päälle kosteuttava ja hengittävä taitos
9. Peitä puhdistettu haava sidoksella. Huomioi ettei sidos ole liian kireällä ja estä verenkiertoa tai liikkumista.
10. Jos haava vuotaa tai ei parane ota yhteyttä terveydenhuoltohenkilöstöön.

Erityisen tärkeää on haavan puhdistaminen useasti ja haavan pitäminen riittävän kosteana.

Saunan mietoihin löylyihin voi mennä **kroonisen avoimen haavan** kanssa, ellei siinä ole merkittävää infektiota. Ennen saunaan menoa poistetaan kaikki haavasidokset (kts. s. 30), peseydytään ja huuhdellaan haavasta hoitoaineiden jäämät pois. Haava suojataan huuhtelun jälkeen kuivalla puhtaalla kankaalla tai pyyhkeellä.

Nämä ovat yleisiä haavanhoito-ohjeita. Mikäli sinulle on laadittu yksilöllinen haavanhoito-ohjelma, kysy lisää sinua hoitavalta hoitajalta tai lääkäriltä.

Lääkkeetön kivunhoito

Kivunhoidon perustana ovat lääkkeettömät hoidot, joita voivat olla

- Riittävä tiedonsaanti haavanhoitoon liittyen
- Haavasidosmateriaalin oikea valinta
- Haavan hellävarainen käsittely
- Kylmä- ja lämpöhoito
- Liikunta
- Musiikki
- Asentohoito
- Terapeuttinen harjoittelu

Lääkkeellinen hoito liitetään tarvittaessa lääkkeettömään hoitoon.

Haavanhoitotuotteet

Erilaisia haavanhoitotuotteita on olemassa valtava määrä. Jokaiselle haavalle suunnitellaan yksilöllisesti käytettävät haavanhoitotuotteet.

Haavanhoitotuotteisiin kuuluvat esim.:

- Haavanpuhdistusaineet (kts. s. 29)
- Haavanpuhdistuspyyhkeet (kts. s. 30)
- Huuhteluliuokset
- Paikallishoitotuotteet (kts. s. 31)
- Haavan ympäristön suojaamiseen tarkoitetut valmisteet
- Haavan peittosidokset ja niiden kiinnitys sidokset
- Levymäiset sidokset
- Verkkosidokset
- Verkkokankaat
- Haavageelit, voiteet ja -salvat (kts. s. 29)
- Tukisidokset
- Erikoisjalkineet (kts. s. 29)

Haavanhoitotuotteet valitaan jokaiselle haavalle yksilöllisesti. Niiden valitsemiseen vaikuttavat henkilökohtaiset tarpeet, haavan paranemisvaihe, haavan sijainti, haavaeritys, mahdollinen infektiot ja haavaympäristön kunto.

Miellyttävä ja tarkoituksenmukainen haavanhoitotuote ei aiheuta kipua eikä rajoita merkittävästi päivittäisiä toimintoja sekä tukee haavan parantumista.

Haavanhoitotuotteista on hyvä tietää seuraavia asioita:

- Käyttötarkoitus
- Miten tuotetta käytetään
- Vaikutus haavan paranemiseen
- Käytön rajoitukset
- Millaiseksi tuote muuttuu haavalla ollessaan
- Haavapinnalle aiheutuvat muutokset
- Milloin käyttö tulee lopettaa tai vaihtaa toiseen tuotteeseen
- Monipuolinen käyttö

Sanastoa

Akuutti haava = äkillisesti tai vahingossa syntynyt haava, esim. leikkaushaava



Atulat = pienet joustavavartiset pihdit

Eloton kudus = kuollutta kudosta haavan päällä, nekroottinen

Erikoisjalkineet = Tehdasvalmisteinen tai yksilöllisesti valmistettu kenkä, jonka pohjan rakenteen avulla helpotetaan askeltamista

Haavageelit, -voiteet, -salvat = erilaisia haavan paranemisessa auttavia haavanhoitotuotteita

Haavaerite = haavassa olevaa märkäistä, haisevaa, väriltään ruskeaa ja kellertävää eritettä.



Haavanpuhdistusaine, huuhteluliuos = haavan puhdistukseen tarkoitettua ainetta

Haavanpuhdistuspyyhe = kaupallinen haavanhoitoon tarkoitettu pyyhe, tarvittaessa voidaan korvata haavan vesipesu kokonaan.



Haavasidos = haavan päälle laitettava suojalappu tai sidos

Hermosto = säätelee erilaisia ihmisen toimintoja

Ihoöljy = ihon rasvaamiseen, haavan ympäröivän ihon rasvaamiseen

Infektoitunut haava = tulehtunut haava, jossa on kudostuhaa ja tulehdusreaktio

Katteinen haava = keltainen nahkamainen kerros haavan päällä



Kierresidos = haava alueen ympäri kierrettävä suojaava sidos

Krooninen avoin haava = pitkään yli kuukauden auki ollut haava

Laskimo = kuljettaa elimistössä vähä happista verta sydämen kautta keuhkoihin hapettumaan

Lihaskudos = lihaksissa olevaa kudosta

Nekroottinen haava = haavassa kudosa elotonta, kuollutta, kiinni tarttunutta ja harmaan, ruskean tai mustan väristä

Neuropatia = diabetekseen liittyvä hermojen toiminnan häiriö sairaus

Paikallishoitotuotteet = tuotteilla luodaan elimistön omalle paranemisprosessille parhaat olosuhteet. Käytetään määrättyyn paikkaan elimistössä.



Puhdas sidos (tehdaspuhdas) = sidos joka suojattu ja pakattu paperiseen pussiin.



Rasvalappu= haavassa kosteutta ylläpitävä, laitetaan haavan päälle

Trauma = ulkoisen voiman aiheuttama



Tukisidokset = laskimopainetta
pienentävä sidos jalassa

Verkkokangas = haavaan tarttumaton verkkosi-
dos haavan päälle

Lisätietoja (internet- linkkejä)

Näistä internet sivuista saat lisätietoa hakusanalla ”haava”.

www.terveyskirjasto.fi

<https://hoito-ohjeet.fi/fi>

www.kaypahoito.fi

Lähteet

<https://www.sinunapteekki.fi/collections/kolla-geeni>

Juutilainen, V., Hietanen, H., Rusanen, S., & Ah-tiala, M. Haavanhoidon periaatteet. Helsinki: Sa-noma Pro Oy 2018. 4., u. p.

Juutilainen, V., Hietanen, H., Rusanen, S., & Ah-tiala, M. Haavanhoidon periaatteet. Helsinki: Sa-noma Pro Oy 2016. 4., u. p.

www.terveysportti.fi

www.kaypahoito.fi

<https://www.kaypahoito.fi/nix01323>

<http://www.solunetti.fi/fi/patologia/fibroblasti/>

Muistiinpanoja: