



# Pois pakkasen paleltumat!

Opas lasten paleltumavammojen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn

Tekijä:

Jenni Muikku

Karelia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Joulukuu 2016

# Sisällysluettelo

Mikä on paleltuma?.....	4
Kuinka paleltumat luokitellaan?.....	6
Miten paleltumaa hoidetaan?.....	7
Sattuuko se?.....	9
Milloin tarvitaan sairaalahoitoa?.....	12
Mitä voin tehdä paleltumien ehkäisemiseksi?.....	13



# Hei vanhempi!

- Tämä opas kertoo kuinka voit hoitaa lapsesi paleltumavammaa kotona ja miten niiltä voitaisiin välttyä
- Oppaassa kerrotaan yleisesti paleltumista, sekä myös sen tuoman kivun hoidosta
- Opas on osa Karelia-ammattikorkeakoulussa tehtyä opinnäytetyötä



# Mikä on paleltuma?




I-asteen paleltuma

Kuva: Jenni Muikku

- Paleltuma on kylmän aiheuttama kudonvaurio
- Paleltumisen syntyä edesauttavat esimerkiksi tuuli, kosteus, sekä kylmien esineiden koskettaminen
- Lapsilla paleltumia esiintyy aikuisia enemmän
- Sormet, varpaat, sekä korvat, posket ja nenä ovat yleisimpiä paleltuma-alueita





Ensimmäinen varomerkki  
mahdollisesta paleltumasta  
on vaalea kylmänlaikku,  
joka häviää ihoa  
lämmittäessä



# Kuinka paleltumat luokitellaan?

## **Pinnalliset paleltumat**

### I-asteen paleltuma

- Iho punoittaa ja siinä esiintyy hieman turvotusta, ohimenevä kipu

### II-asteen paleltuma

- Punoitusta, turvotusta, kirkkaat rakkulat, tunnottomuus, haavapinta kosketusarka

## **Syvät paleltumat**

### III-asteen paleltuma

- Ihon tunto heikentynyt, veriset rakkulat, sinertävä ihonväri, myöhemmin kova kipu

### IV-asteen paleltuma

- Ei tuntoa, iho sinertävä ja vahamainen, vakava kudosaaurio



# Miten paleltumaa hoidetaan?



Paleltuman varomerkit

Kuva: Jenni Muikku

- Vie lapsesi sisätiloihin
- Riisu märät tai kosteat vaatteet
- Lämmitä paleltuma-aluetta n. 42°C vedessä noin 30min ajan, kunnes ihon punerrus on palannut
- Kasvojen alueen paleltumaa voi lämmittää omalla kädellä
- Paleltuma-aluetta ei tulisi hieroa eikä hangata, sillä se voi vaurioittaa kudoksia aiheuttaen vakavamman kudosisvaurion



# Miten paleltumaa hoidetaan?



II-asteen paleltumavamma

Kuva: Jenni Muikku

- Paleltunutta aluetta ei saa sulattaa avotulen ääressä, sillä se voi saada aikaan myös palovamman
- Paleltunutta raajaa on hyvä pitää kohoasennossa mahdollisen turvotuksen laskemiseksi
- Aluetta hoidetaan usein avoimena, mutta sen voi myös suojata pehmeillä sidoksilla
- Jos paleltuma on aiheuttanut ihon pintaan rakkuloita, ne tulisi pyrkiä pitämään ehjinä



# Sattuuko se?

- Paleltunutta aluetta lämmittäessä voi esiintyä kipua
- Lapselle turvallisin kivunhoitolääke on parasetamoli
- Parasetamolin kerta-annos lapsella on 15mg/kg ja enimmäisannos 60mg/kg/vrk
- Lääke tulee antaa lapselle aina suun kautta, mikäli se on mahdollista
- Supon käyttöä ei enää suositella, sillä sen kautta lääkeaineet imeytyvät hitaammin



# Sattuuko se?

- Kipua voidaan hoitaa myös ilman lääkkeitä
- Lapsen hyväilyllä ja syleilyllä on kipua lievittäviä vaikutuksia
- Vanhempien tuki, kannustus ja läsnäolo ovat tärkeitä tekijöitä kivunhallinnassa



# Sattuuko se?

- Kipu voi myös unohtua, kun lapsen huomion kiinnittää muualle esim. leikin, musiikin tai videoiden katselemisen kautta
- Leikki on myös hyvä keino käydä läpi lapsen kokemuksia ja sen kautta on helpompi selittää paleltuman vuoksi toteutettavaa hoitoa



# Milloin tarvitaan sairaalahoitoa?

- Jos ihon tunto, lämpö ja väri eivät ole palautuneet tunnissa
- Jos paleltunut alue on laaja
- III- ja IV-asteen paleltumat vaativat aina sairaalahoitoa
- Paleltuma, johon on muodostunut rakkuloita, olisi hyvä käydä näyttämässä ensiapupoliklinikalla. Siellä rakkulat tyhjennetään ja poistetaan sekä varmistetaan, että iho rakkuloiden alla on terve.



# Mitä voin tehdä paleltuman ehkäisemiseksi?

- Kylmällä ilmalla tuuli lisää pakkasen purevuutta
- Lapset voivat altistua kylmälle pitkiäkin aikoja leikkiessään tai nukkuessaan ulkona.
- Lapsen ulkona oloaikaa on suositeltavaa tarvittaessa rajoittaa kylmällä ja tuulisella säällä



# Mitä voin tehdä paleltuman ehkäisemiseksi?

- Oikeanlaisella vaatetuksella voidaan vähentää mahdollisia paleltumia
- Kerrospukeutuminen, sekä pään, käsien ja jalkojen suojaaminen ovat tärkeimmät keinot kylmältä suojautumisessa
- Ulkovaatetuksen tulee suojata lumisissa, sateisissa ja tuulisissa sääoloissa, eikä se saisi hankaloittaa liikkuvuutta



# Mitä voin tehdä paleltuman ehkäisemiseksi?

- Vaatetuksen tulisi olla eristävä, kestävä ja joustava
- Oikeanlainen päähine peittää kylmissä olosuhteissa mahdollisimman suuren alueen käsittäen myös niskan ja korvat
- Hupunkäyttö auttaa suojaamaan kasvoja, jolloin pakkanen ja viima eivät jäähdytä niitä niin nopeasti



# Mitä voin tehdä paleltuman ehkäisemiseksi?

- Lapaset ja rukkaset ovat sormikkaita lämpimämmät
- Sukkien ja kenkien tulisi olla kuivat ja tilavat
- Kenkien tulisi olla myös riittävän eristävät



# Lähteet

Abraham, S. & Young, S. 2007. Frostbite: Diagnosis, Pathophysiology and Treatment. Clinical Podiatry, 135-142. [https://contraindications.wikispaces.com/file/view/Frostbite-Diagnosis,Pathophysiology,+and+Treatment.pdf/Handford\\_2014](https://contraindications.wikispaces.com/file/view/Frostbite-Diagnosis,Pathophysiology,+and+Treatment.pdf/Handford_2014)

Alen, M., Harju, T., Hassi, J., Hirvonen, J., Holmér, I., Ikäheimo, T., Isola, A., Jaakkola, J., Kujala, V., Majamaa, K., Martikainen, M., Pienimäki, T., Strandberg, T. & Tourula, M. 2011. Terveydenhuollon kylmä- ja kuumaopas. Oulu: Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä. [http://www.kuumainfo.fi/materials/Terveystieteellinen\\_aikakauskirja\\_Duodecim.pdf](http://www.kuumainfo.fi/materials/Terveystieteellinen_aikakauskirja_Duodecim.pdf)

Hamunen, K. 2009. Lasten kivun lääkehoito ja akuutti kipu. Teoksessa Haanpää, M., Kalso, E. & Vainio, A. (toim.). Kipu. Helsinki: Duodecim, 442-453

Hassi, J., Junila, J., Lehmuskallio, E. & Rytönen, M. 2005. Palelumat ja muut ihoon kohdistuvat kylmähaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja. Duodecim. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94811.pdf>

Hiller, A., Meretoja, O., Korpela, R., Piiparinen, S. & Taivainen, T. 2006. Lasten postoperatiivisen kivun hoito. Duodecim. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96089.pdf>

Ilmarinen, R., Lindholm, H., Läärä, J., Peltonen, O-M., Rintamäki, H. & Tammela, E. 2011. Hypotermia, kylmän haitat työssä ja vapaa-aikana. Helsinki: Työterveyslaitos

Juopperi, K. 2006. Palelumavammojen esiintyvyys sekä riskitekijät nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, terveystieteen laitos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. <http://docplayer.fi/5725737-Palelumavammojen-esiintyvyys-seka-riskitekijat-nuorilla-ja-nuorilla-aikuisilla.html>

Kiiski, J. 2013. Palelumavammojen hoito. Haava. Helsinki: Suomen haavanhoitoyhdistys, 16-19

Käypä hoito –suositus. 2015. Kipu. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Anestesiologiayhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksat/suositus?id=hoi501033> Hamunen, K. 2009. Lasten kivun lääkehoito ja akuutti kipu. Teoksessa Haanpää, M., Kalso, E. & Vainio, A. (toim.). Kipu. Helsinki: Duodecim, 442-453

Manner, T. 2009. Kieletöntien kipua? Kipuviesti. Suomen Kivuntutkimusyhdystys ry. <http://www.skty.org/system/files/files/Kipuviesti%202-2009.pdf>

Manninen, A. 2016. Palelumavammojen nykyhoito. Haava. Helsinki: Suomen haavanhoitoyhdistys, 34-37

Sachs, C., Lehnhardt, M., Daigeler, A. & Goertz, O. 2015. The Triaging and Treatment of Cold-Induced Injuries. Deutsches Ärzteblatt International. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4650908/pdf/Dtsch\\_Arztebl\\_Int-112-0741.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4650908/pdf/Dtsch_Arztebl_Int-112-0741.pdf)

Saukkonen, L. 2008. Suomalainen sää: ilmastonmuutos ja ääri-ilmiöt. Helsinki: Minerva.

Tuomi, S. 2008. Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen lasten hoitotyössä. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Kuopio: Kojijyvä. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-951-27-1066-9/urn\\_isbn\\_978-951-27-1066-9.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1066-9/urn_isbn_978-951-27-1066-9.pdf)

Oppaan tausta: <https://pixabay.com/fi/lumi-snow-kiteit%C3%A4-kylm%C3%A4-talvi-65692/>