

FÖRSTA-HJÄLPEN TIPS och SKEPPS-APOTEK för långseglare

Föredrag av doktor Eje Hanson vid JRSK's klubbmöte 2010-12-01

Olycksfall

Det viktigaste är att försöka undvika olycksfall. "En hand för dig och en för båten". Skor på däck. (Skor under gång). Förkläde och fotbeklädning i kabyssen. Gaja bommen. Se upp för chockcords(ögon och tandskador), Ankarkättingen kan klämma fingrarna rejält(hantera med tamp), Försiktigt med hårda karameller.

Framför allt gäller det naturligtvis att inte falla över bord. Livsele och stabila öglor för att kunna koppla sig.

Hjärnskakning

Slag mot huvudet. Kortare eller längre medvetslöshet. Kräkningar.

Behandling: vila.

Arm-benbrott:

I tidigt skede kan man ofta "dra rätt" utan att det känns allt för mycket. Stabilisera med en käpp, hårt hoprullad tidning eller dylikt. Viktigt inte bara för läkningen utan för att minska smärtan.

Ryggskott:

Vila. Tag Voltaren + Alvedon (extra bra i kombination).

Brännskador

Kyl av skadan länge med rent vatten. Ett bra sätt kan vara att linda en våt handduk över skadan och låta vinden kyla. Täck med brännskadekompresser(Mepitel) och sterila kompresser. I nödfall får ett rent lakan duga. Vid större brännskador är det viktigt att den skadade inte torkar ut, försök få i honom vatten tillsatt med en nypa salt, små men många klunkar.

Tandskador

Tandläkarna har särskilt kitt att stoppa i hålet och lim för kronor. Det är nästan alltid lätt att hitta en tandläkare iland.

Solsting-värmeslag:

Symtom: Irritation, förvirring. Kallsvettig och blek.

Behandling: Salt och vatten, salta ölen. Skugga.

Sårskador

Tvätta med tvål och vatten. Många sår kan tejpas. Ibland sutur. Skaffa ett "AIDs – set"(d.v.s egna injektionsnålar och suturer) att ha vid eventuell behandling på sjukhus.

Även små sår kan utveckla en väldigt svårbehandlad infektion i tropikerna. Undvik bad med öppna sår. Antibiotikasalva.

Fiskekrokar som fastnar djupt (förbi hullingen) kan sällan dras ut utan måste (helst efter bedövning) föras "hela vägen ut" och sedan backas ut när kroken kapats under hullingen.

Sjöborrar

Vada ej i vatten utan fotbeklädning. Vattentåliga sandaler(Teva). Doppa kroppsdelen i så varmt vatten som det går (50 grader) i 30-90 minuter. Ev. upprepning mot smärta. Dra ut kvarsittande (ytliga) taggar med en bra pincett eller peang. Rakkräm och hyvel eller smält vax. Duoderm. Tvätta med tvål och vatten. Djupsittande taggar bör tas av läkare. Smärtlindring. Använd antibiotika vid infektion.

Sjukdomar

Blindtarmsinflammation:

I typfallet ont mitt i magen som flyttar sig ner till höger, tilltagande illamående, kräkningar feber. Vid bukhinneinflammation blir buken brädhård.

Behandling ombord: Antibiotica, (Flagyl-suppositorier, Ciproxintabletter), Vätska med salt (lite åt gången).

Diarré

Vätska och salt. Imodium(stoppar).
Ciproxin (om misstanke på bakteriell infektion).
Vätskeersättningsmedel (Resorb).

Förstoppning

Microlax

Hemorroider (mycket stillasittande och "trög mage"): Xyloproctsuppositorier

"Sur mage", Halsbränna(mycket vin?)

Losec, Samarin, Renni eller Link

Urinstämna

Katetrar. Om det är svårt att få in katetern kan man lägga in en sådan direkt i blåsan med en särskild nål(Cystofix). Be läkare om demonstration

Ögoninflammation

Chloromycetin ögondroppar/salva

Allergiska reaktioner

Tavegil. Betapred (vid svåra reaktioner)
Epipen, spruta att ge vid livshotande tillstånd.

Hud

Hudinfektioner: Fucidinsalva
Svamp: Pevarylsalva, Pevarylvagitorier(receptfritt)
Eksem: Hydrocortisonsalva (ej om infekterat)
Herpes: Zovirax ögonsalva och ev. Valtrex tabletter

Öron, vaxproppar

Förbehandling med Revaxör eller 70% Alkohol (i örat), gärna 2-3 dagar, sen spolning med vatten och en liten spruta

Öron, inflammation i yttre hörselgången

Terracortil med Polymyin B droppar. Alsolsprit

Sjösjuka

Scopodermplåster

Marziné (Danmark)

Primperansuppositorium kan lindra kräkningar och i tidigt skede mota sjösjukan.

Smärtor, tabletter och suppositorier

Alvedon vid vanlig smärta

Voltaren vid svårare smärta. Kombinationen Voltaren + Alvedon mycket effektiv

Citodon (Mycket farlig tillsammans med alkohol)

Morfin? (Andningshämmande. Kan bli stora problem i tullen)

Infektioner

Urinvägsinfektion: Lexinor

Halsfluss: Kåvepenin

Mage-tarm: Ciproxin, Flagyl

APOTEK

Kompresser, elastiska bindor, brännskadekompresser, sårtejp, plåster, sax och pincett (kokas). AID´s kit", förstoringsglas.

Lokalbedövningsmedel (Xylocain, med och utan Adrenalin), sprutor och spetsar, Suturer med nålförare (för den händige).

Plasthandskar. Katetrar.

Smärtstillande: Voltaren, Alvedon, Citodon, Morfin?

Antibiotika: Kåvepenin, Ciproxin, Lexinor, Flagyl (stolpiller)

Hud: Solcremer, Fucidinsalva, Hydrocortisonsalva, Pevarylsalva, Zoviraxsalva.
Valtrextabletter.

Allergi: Tavegyl, Betapred, Epipen

Mage: Losec, Microlax, Imodium, Xyloproct

Urinvägsinfektion: Profylax, Riklig vätska, Lexinor

Sömnmedel: t.ex. Mogadon

Nästäppa: Otrivinspray

Öron: Terracortil med Polymyin B droppar. Alsolsprit

Vaxproppar: Revaxör,

Vaccinationer: Grundskydd för tetanus/difteri och hepatit A, polio. Ev. tyfoid och gula febern. Rabies, Kolera. Malariaprofylax?

- Rådgör med vaccinationscentral

Sjukförsäkring: IHI, Norsk luftambulans