Sår – pleje derhjemme

Huden er god til at hele sig selv. Det, du kan gøre, er at holde såret rent, beskytte det og holde øje med tegn på betændelse. Små snitsår og hudafskrabninger kan du som regel klare selv. Har vi syet eller lagt forbinding på såret, så følg vores aftale om skift og kontrol.

1
Rens med vand
Rent vand og mild sæbe er nok.

2
Hold det rent
Plaster eller forbinding, som skiftes efter behov.

3
Lad det hvile
Ro på såret giver bedre heling.

4
Stivkrampe?
Dybt eller beskidt sår og over 5 år siden sidste vaccine: kontakt os.

Sådan plejer du såret

1 · Stop blødningen
Tryk med en ren klud i **20–30 minutter**. Bløder det stadig, så kontakt os.

→

2 · Rens
Skyl med rent vand og mild sæbe. Fjern snavs med en ren pincet.

→

3 · Dæk til
Plaster eller forbinding, så længe såret væsker. Flydende plaster kan bruges på små sår.

→

4 · Skift
Skift, når forbindingen er våd, snavset eller lugter. Ellers som aftalt med os.

Kom til lægen med det samme, hvis såret …

- er **dybt eller gaber**, eller du kan se fedt eller muskel
- **bliver ved med at bløde** efter 20–30 minutters tryk
- har **snavs eller fremmedlegemer**, fx glas eller metal, du ikke kan få ud
- er et **bid**, især fra kat

Stivkrampevaccine

- Alle voksne bør have en ny vaccine **hvert 10. år**
- Er såret **dybt eller beskidt**, og er det **mere end 5 år** siden din sidste vaccine, bør du have en ny, så hurtigt som muligt
- Ved du det ikke, så kontakt os

Tegn på betændelse – kontakt klinikken, hvis …

- huden omkring såret bliver **rød, varm og hævet**
- der kommer **tyk, gullig væske (pus)** eller dårlig lugt
- **smerterne tiltager** i stedet for at aftage, eller du får **feber**
- du skal skifte forbinding oftere end aftalt, eller såret ikke heler

Ring straks, eller 1813 uden for åbningstid, hvis der går en rød stribe op ad armen eller benet, eller smerterne er meget kraftige i forhold til såret.

Kort fortalt: stop blødningen → rens med vand og sæbe → dæk til og skift efter behov → hold øje med rødme, pus og feber → dybt eller beskidt sår: tjek stivkrampevaccinen.

Kilder: Patienthåndbogen, sundhed.dk: *Snitsår og hudafskrabninger* og *Sårinfektion* · Lægehåndbogen, sundhed.dk: *Stivkrampevaccine ved sårskader*.