

LES PROBLEMES DE PEAU

- Ampoules :
- par frottement répété >> décollement superficiel
 - à percer et à désinfecter, puis à recouvrir d'un pansement protecteur
 - ôter la peau morte quelques jours après, mettre une pommade cicatrisante et un pansement
 - puis nettoyer avec un antiseptique et laisser sécher à l'air libre si possible
 - pour les éviter : chaussettes épaisses, protections pour les mains, pommade grasse

- Plaies :
- égratignures : superficielles
 - entailles : plus profondes, ± corps étrangers
 - saignements ± importants selon la localisation : cuir chevelu, arcade sourcilière
 - nettoyer à l'eau et au savon si petite blessure puis bien désinfecter, si possible laisser à l'air libre
 - limiter le saignement en appliquant une compresse ou un tissu propre (pst compressif stérile si besoin)
 - penser à la vaccination anti-tétanique
 - attention aux plaies de la main >> avis spécialisé

- Hématomes :
- lésions bleutées (saignements) et gonflées (œdème)
 - par choc brutal ou petits chocs répétés
 - glace
 - huile d'amandes douces (à essayer)

- Brûlures :
- par frottement
 - mettre de l'eau froide pendant 10-15 mn
 - pommade protectrice : Biafine[®], Oxyplastine[®], Aloplastine[®]

- Saignements de nez :
- s'asseoir et se pencher vers l'avant, se moucher, appuyer fortement sur la narine 5 - 10 min et sucer un glaçon (réflexe de vasoconstriction)
 - coton hémostatique si le saignement persiste (StopHémo[®], Coalgan[®]) ± glaçons ou linge froid