

## KAIP ATSIRANDA KOJŲ PŪSLĖS?

Kojų pūslės atsiranda dėl besikartojančio odos trynimosi su kitu paviršiumi. Jeigu dėl kokių nors priežasčių (sudrékusiuojų kojinių, avalynės spaudimo) padidėja trintis, šlytis perduodama gilesniems odos sluoksniams. Viršijus tų sluoksnių elasticingumą, atsisluoksniuoja paviršinis odos sluoksnis nuo gilesniųjų, formuoja ertmę, kurią užpildo krauso skystoji dalis - plazma. Taip atsiranda pūslė. Jeigu šlyties jėgos nesiliauja, viršutinis odos sluoksnis (pūslės „stogas“) nuplēšiamas visiškai, atidengiami gilieji odos sluoksniai. Tokiu atveju intensyvėja skausmas, galimas kraujavimas, atsiveria „vartai“ infekcijai - pūslės supūliavimui.

## PAPRASČIAU PŪSLIŲ IŠVENGTI, NEGU JAS GYDYTI

Pūslių atsiradimas priklauso ne tik nuo išorinio spaudimo jėgos, odos ir objekto (kojinės ar bato) trynimosi dažnio, bet ir nuo odos elasticingumo bei aplinkos drėgmės ir temperatūros. Todėl norint išvengti trinties pūslii, reikia atsižvelgti į šiuos rizikos faktorius ir bandyti sumažinti jų įtaką.

- Mažesnis svoris - mažesnė spaudimo jėga. Tad žygyje užtektų tiesiog sumažinti kuprinės svorį, ir kojų pūslių atsiradimo rizika sumažėtų.
- Gerai paskirstytas svoris. Rekomenduojama naudoti padukus, batų jdéklus, ortopedinius jdéklus, kurie paremia pėdos skliautą, taip tinkamai paskirstydami kūno svorį kojų padui.
- Tinkamai parinkta, patogi avalynė. Per maži batai didina spaudimą kontakto taškuose. Avint per didelius batus, koja slidinėja bate, todėl daugėja trinties taškų. Keletas patarimų kaip išsirinkti tinkamą avalynę:
  - Matuokitės batus vakare, kai kojos bus šiek tiek patinusios. Nes ilgesnio žygio metu tikrai neišvengsite kojų tinimo ir netinkamai parinkti batai gali pradėti spausti.
  - Matuodamiesi batus, išbandykite tas kojines ir padukus, kuriuos naudosite ir žygio metu.
  - Skirkite pakankamai laiko naujų batų „pranešojimui“. Batų medžiaga tampa lankstesnė, minkštėsnė, taip sumažėja potencialių trinties vietų skaičius.
- Kojinių sluoksniavimas. Tinkamai suderinus kojines, šlytis sukuriama tarp dviejų kojinių sluoksnių, tuo tarpu sumažinama trinties jėgų įtaka odai. Pirmam sluoksniui pasirenkama plona sintetinė kojinė, kuri nesulaiko drėgmės, pašalindama prakaitą nuo odos paviršiaus. Antram sluoksniui renkamas stora vilnonė kojinė, kuri juda kartu su batu ir tuo pačiu tarnauja kaip paminkštinimas.



- Sausos pėdos. Pajutus, jog pėdos sušlapo dėl prakaito ar drėgmės, svarbu kuo skubiau pakeisti šlapias kojines į sausas, o batus išdžiovinti. Žygio metu sustojus pailsėti rekomenduojama nusiauti batus, kad sudžiūtų kojinės, pailsėtų pėdos. Naudojami antbačiai taip pat apsaugo nuo nereikalingos drėgmės patekimo į batus. O asmenims, kuriems labai stipriai prakaituoja kojos, tinka specialios prakaitavimą mažinančios priemonės - antiperspirantai. Kojų pudra rekomenduojama naudoti kojų džiovinimui po intensyvios veiklos, bet ne jos metu.
- Kojų pėdų paruošimas. Rekomenduojama padų odos sustorėjimus ir nuospaudas nutritini pemza, nes dėl trinties joms nusilupus atsiveria žaizdos, o pūslės, susiformavusios nuospaudų vietose, yra ypač skausmingos. Nukarptyti pirštu nagai padės išvengti skausmingų ponaginių hematomų (krauko išsiliejimo). Kelios savaitės prieš sunkesnį žygį ar bégimą pasidarykite profesionalų pedikiūrą.
- Pleistrai. Tas pėdų vietas, kur dažniausiai jums formuoja pūslės, dar prieš kelionę ar kitą veiklą užklijuokite pleistru. Kitas tinkamas pūslių profilaktikos būdas yra anksti atpažinti „jautrijų pėdų tašką“ (angl. Hot spot) ir tą vietą užklijuoti pleistru nedelsiant.
  - Pleistras turi būti priklijuotas kaip galima lygiau, išvengiant raukšlių ir nelygumų.
  - Pleistro kampai užapvalinami, kad glaudžiai priglustum prie odos ir savaime nuo trinties neatsikliuotų.
  - Pleistras turi būti pakankamai platus, kad uždengtų besiformuojančią pūslę.
  - Vengti pleistru apjuosti pėdą ar koją, kad neužspaustumėte kraujotakos ir neatsirastų tinimas.
  - Prieš klijuojant pleistrą, gerai nuvalyti bet kokį purvą ar dulkes, nusausinti odą.
  - Jeigu vieta stipriai trinama, gali prireikti antro pleistro sluoksnio pagrindinio pleistro pritvirtinimui.

· Reikyt palikti tą patį pleistrą nekeičiant jo nauju kaip galima ilgiau, nebent pleistras nusilupa pats ar jaučiamas didėjantis skausmas po pleistru. Taip sumažėja pūslės odos pažeidimo rizika.

· Pasibaigus žygiui pleistrą galima lengvai pašalinti į sumirkius vandeniu.

- Lubrikantai, kaip vazelinas, COMPEED pieštukas ar panašios priemonės, dėl savo slidumo sumažina trinties jėgas tarp kojų odos ir kojinės. Šios priemonės veikia tik 1 - 2 valandas, o po 4 - 6 valandų trintis netgi padidėja, nes vazelinas pritraukia smėlį, taip dirgindamas odą ir didindamas pūslių atsiradimo riziką. Tad tikslinga šias priemones pakartotinai naudoti po kelių valandų intensyvios veiklos.

## P R A D U R T I A R N E P R A D U R T I ?

N e p r a d u r t i . Geriausia pūslės apsauga nuo infekcijos ir pūslės plitimo yra jos pačios „stogas“, todėl reikia imtis veiksmų, padedančių apsaugoti nepažeistą pūslę: užklijuoti pleistru, sumažinti trintį ir spaudimą.

P r a d u r t i . Tačiau kartais pūslės būna pakankamai didelės ir šių veiksmų nepakanka. Tada tenka jas pradurti. Tik būtina laikytis tam tikrų taisykių.

### Uždarų pūslių gydymo metodas

- Nudезinfekuokite pūslės odą ir adatą (ar žiogelį) dezinfekciniu tirpalu (tinka ir adatos galiuko pakaitinimas ugnyje).
- Pačiame pūslės kampe pradurkite skylutę. Jeigu pūslė didelė, pradurkite kelias mažas skylutes atokiai vieną nuo kitos, kad išvengtumėte odelės nuplyšimo.
- Švelniai išspauskite susikaupusį skystį.
- Suplokštėjusią pūslę tampriai užklijuokite pleistru (gali būti popierinis pleistras), uždengiant visus pūslės kraštus.
- Virš pirmojo pleistro (ypač jeigu jis yra popierinis), užklijuokite antrąjį pleistrą (leukoplasterj, rutulinio pleistro gabalėlj ar kitos rūšies pleistrą) uždengiant visiškai pirmojo pleistro kraštus. Kai reiks nuimti pleistrą, apatinis pleistras apsaugos pūslės odelę („stogą“) nuo pažeidimo.

### Pūslių gydymo metodas, nuplyšus „stogui“

- Švariai dezinfekuotomis, ar pakaitintomis žirklutėmis pašalinkite negyvas odos dalis (negyvi audiniai nėra skausmingi).
- Dezinfekuokite pažeistą vietą.
- Ant pažeistos vienos šiek tiek uždengiant kraštus užklijuokite

hidrokolojinj pleistrą. Gelinis padelis neturi būti didesnis už pačią pūslę. Arba paprastą marlės gabalėlį, sumirkytą dezinfekciniu tirpalu ar antibakteriniu tepalu. Išdžiūvęs jis prilips prie žaizdos, tačiau sumirkius vandeniu, bus galima jį lengvai pašalinti.

- Ant marlinio tvarsčio viršaus tamprai užklijuokite vieną ar du pleistro sluoksnius (kaip nurodyta aukščiau).
- Tokio tvarsčio nereikia šalinti, nebent pleistras pats nuslinko, permirkо ar didėja skausmas pūslės vietoje.

#### K O M P L I K U O T O S P ū S L Ė S I R J Y G Y D Y M A S

**K r a u j i n g o s p ū s l ē s.** Dėl trinties formuojanties pūslėi, gali būti pažeidžiamos kraujagyslės, tada pūslė prisipildo tamsaus, kraujingo skysčio. Tokios pūslės yra linkusios supūliuoti, į jas patekusi infekcija greitai plinta į aplinkinius audinius bei kraują, todėl reikia stengtis nepažeisti pūslės „stogo“, tokų pūsių rekomenduojama nepradurti. Jeigu pūslė labai didelė ir be drenavimo apsieiti negalima, būtina laikytis visų sterilumo taisykių. Pradurtą kraujingą pūslę reikia dažnai stebeti. O tik atsiradus infekcijos požymiams (paraudimui, skausmingumui, pūlin-gam skysčiui), rekomenduojamas gydymas antibiotikais, pasitarus su gydytoju.

**S u p ū l i a v u s i o s p ū s l ē s.** Jeigu pūslės viduje stebite drumzlinę skystį ar pūlius, o pati pūslė yra labai skausminga - tai infekcijos požymiai. Tokią pūslę jau BŪTINA pradurti, pašalinti „stogo“ odelę ir gerai dezinfekuoti. Ant atviros žaizdelės reikia uždėti antiseptiko ar antibiotiko tepalo ir užklijuoti. Jeigu skausmas pūslės vietoje didėja, aplinkiniai audiniai parausta, patinsta ar atsiranda sisteminiai infekcijos požymiai, tokie kaip karščiavimas, šaltkrėtis, bendras silpumas, mieguistumas, būtina kreiptis į gydytojus.

**N u o s p a u d y p ū s l ē s.** Kartais pūslės susidaro po nuospaudomis (odos sukietėjimais). Tai ypač skausmingos pūslės, kurias labai sunku gydyti. Tokių pūsių nepatartina drenuoti, nes jas sunku pasiekti, skystis vėl greitai prisipildo, o patekusi infekcija gali pažeisti giliuosius audinius. Todėl rekomenduojama tokių pūsių vengti šalinant nuospaudas pemza, o jei jau atsiranda, gydyti jas pleistrais.

#### P ū s l i u g y d y m u i r e i k ē s :

- Pleistrai:
  - popierinis pleistras (profilaktikai ar pirmajam sluoksnui),
  - jvairaus dydžio pleistrų su pagalvėlėmis rinkinys (profilaktikai ar pirmajam sluoksnui),
  - hidrokolojinis pleistras (pvz. Compeed - pirmajam sluoksnui ant atviros pūslės),
  - ruloninis austinės medžiagos pleistras (profilaktikai ar antrajam sluoksnui),
  - elastinas ruloninis neaustinės medžiagos pleistras (antram sluoksnui).
- Paminkštinimo ratukai (klijuojami apie pūslę, kad apsaugotų nuo aplinkos spaudimo, sumažina skausmą).
- Dezinfekcinis tirpalas (rankų ir pūslės dezinfekcijai) bei odos ir žaizdos valymo servetėlės.
- Adata ar skalpelis (didelės pūslės pradurimui).
- Žirklutės patogiam pleistro karpymui/formavimui.

#### H i d r o k o l o i d i n i s C O M P E E D p l e i s t r a s :

- skirtas klijuoti ant pūslės be „stogo“;
- turi hidrokolojinį medžiagą, kurios idealiai tinkta pažeistoms pūslėms gydyti ir skausmui mažinti;
- hidrokolojinės drékinančios dalelės absorbuoja iš pūslės išsiskyrusį skystį;
- neklijuoti ant nepažeistos pūslės ar ant pažeisto „stogo“;
- nenuimti per anksti;
- kad nepriliptų prie kojinių - kraštus galima apklijuoti kitu pleistru.



Lietuvos  
alpinizmo  
asociacija

#### PAŽINKIME IR PATIRKIME KALNUS KARTU



Lietuvos alpinizmo asociacija



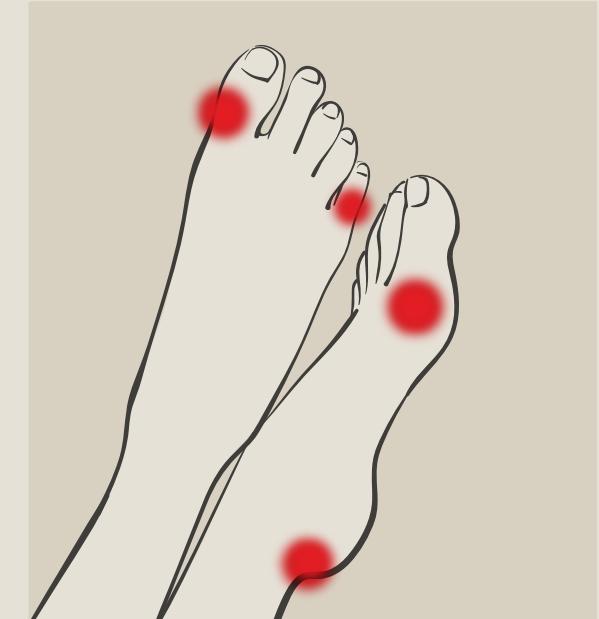
info@alpinist.lt

Tapk Lietuvos alpinizmo asociacijos nariu:  
[alpinist.lt/anketa](http://alpinist.lt/anketa)

PARENGĘ gydytoja Kastė Mateikaite

DAUGIAU INFORMACIJOS [www.kalnugydytojosuzrasai.lt](http://www.kalnugydytojosuzrasai.lt)

Jeigu reikia pagalbos sudarant asmeninę ar grupės vaistinėlę būsimai kelionei, susisiekime:  
[kaste.mateikaite@gmail.com](mailto:kaste.mateikaite@gmail.com)



## P ū S L Ė S - P A G R I N D I N I S K O J U P R I E Š A S

Kojų pūslės tokios dažnos, kad daugelio yra laikomos tikru mažmožiu palyginus su kitomis sveikatos problemomis. Vis tik nenuginčysite, kad šis mažmožis mažina koncentraciją ir sportinį pajėgumą, kurie yra svarbūs maratonų bėgikams, alpinistams ar kariams jvairių užduočių metu. Dar daugiau, jos gali sukelti rimtas infekcines komplikacijas, kurių gydymas bus sudėtingesnis ir užtruks kur kas ilgiau.

**Compeed®**  
LEIS EITI TOLIAU