



Sjukvård till sjöss

*"skador, skråmor och skavanker som
sargar seglare"*

*Charlotte Eigert specialist inom
allmänmedicin*

*Roland Eigert specialist inom ortopedisk
kirurgi*



Vad vi vill prata om:

- När/hur kalla på hjälp?
- Akut omhändertagande L - ABCDE
- Akut skada mot buken och huvudet
- Finger-/hand-/arm-/tå-/fot-/benskador
- Sårskador
- Brännskador
- Borrelia och TBE
- Huggormsbett
- Sjösjuka
- Och lite annat blandat....

När du behöver medicinsk hjälp!

Bra kommunikationsutrustning nödvändigt!

- *VHF*
- *mobiltelefon*
- *satellittelefon om du färdas på oceaner!*

Kontaktvägar

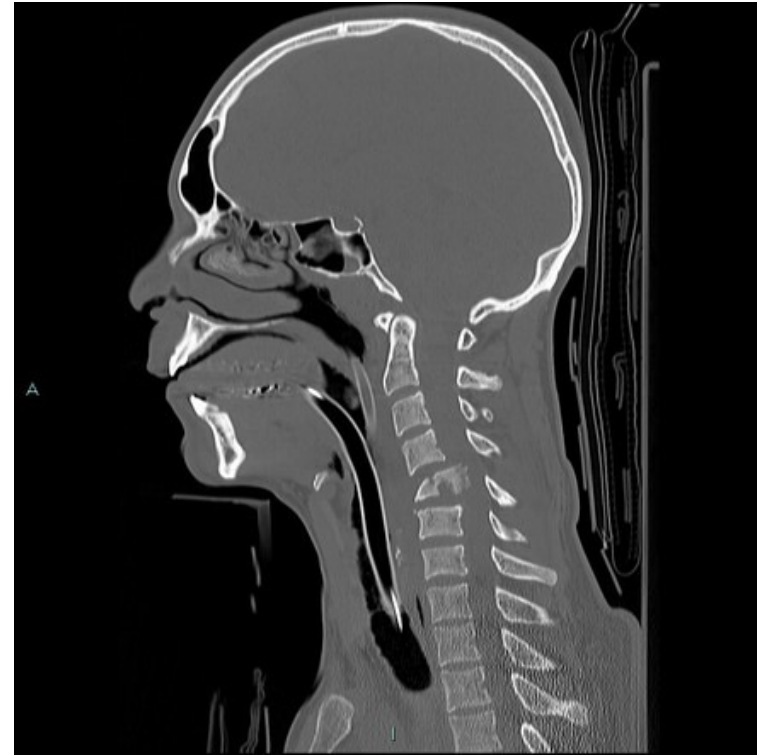
- *Ring i första hand 112 som fungerar i hela EU*
- *Sjukvårdsupplysningen 1177, från utlandet +46 771 117 700*
- *Giftinformationscentralen +46(0)10 456 67 00*
- *VHF kanal 16, anropa "Sweden Rescue" eller ropa "Mayday"(vid fara för liv)*
- *JRCC (Joint Rescue Coordination Centre)(Sweden Rescue) +46(0)10492 77 00*
- *Tele medical Assistance Service 010-4927900
 ,sjöfartsverket ,ger tillgång till medicinsk läkarrådgivn.
 dygnet runt,hanteras av JRCC*

Akut Omhändertagande L-ABCDE

- L Location - plats
- A Airway - luftväg
- B Breathing - andning
- C Circulation - cirkulation
- D Disability - medvetandegrad
- E Exposure - helkroppundersökning

Viktigt i kontakten med sjukvården!

L Location - Plats



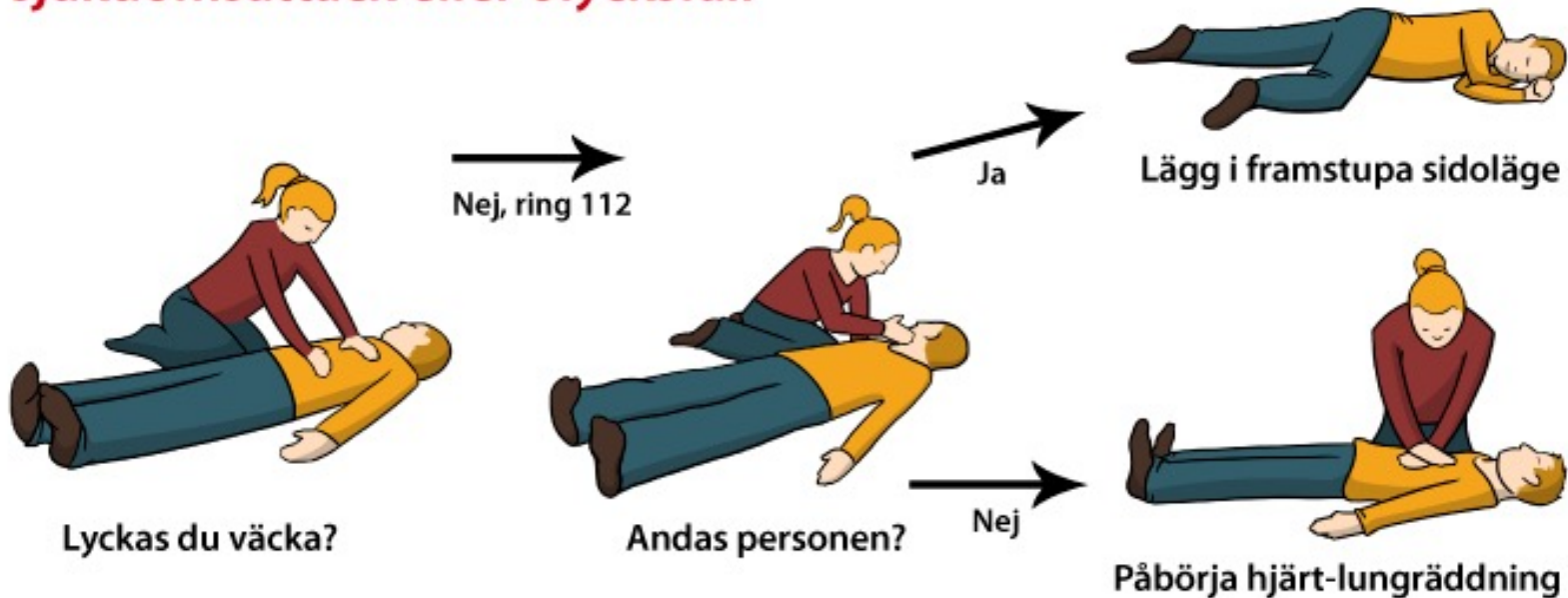
A Airway - Luftväg

- Högst andningshinder hos barn: Dödlighet 45%
- Heimlich manöver introducerades under 1970-talet - 9ggr förbättring



B Breathing - Andning *HLR-kurs!*

Verksamhetsanvisning:
sjukdomsattack eller olycksfall



C Circulation - Cirkulation

1. Blåaktig missfärgning

- Ett finger/en fot/en hand/en arm/ett ben
- Läppar
- Hela kroppen

2. Pulsationer

- Halsen
- Ljumskar
- Handleder
-

D Disability - Medvetandegrad

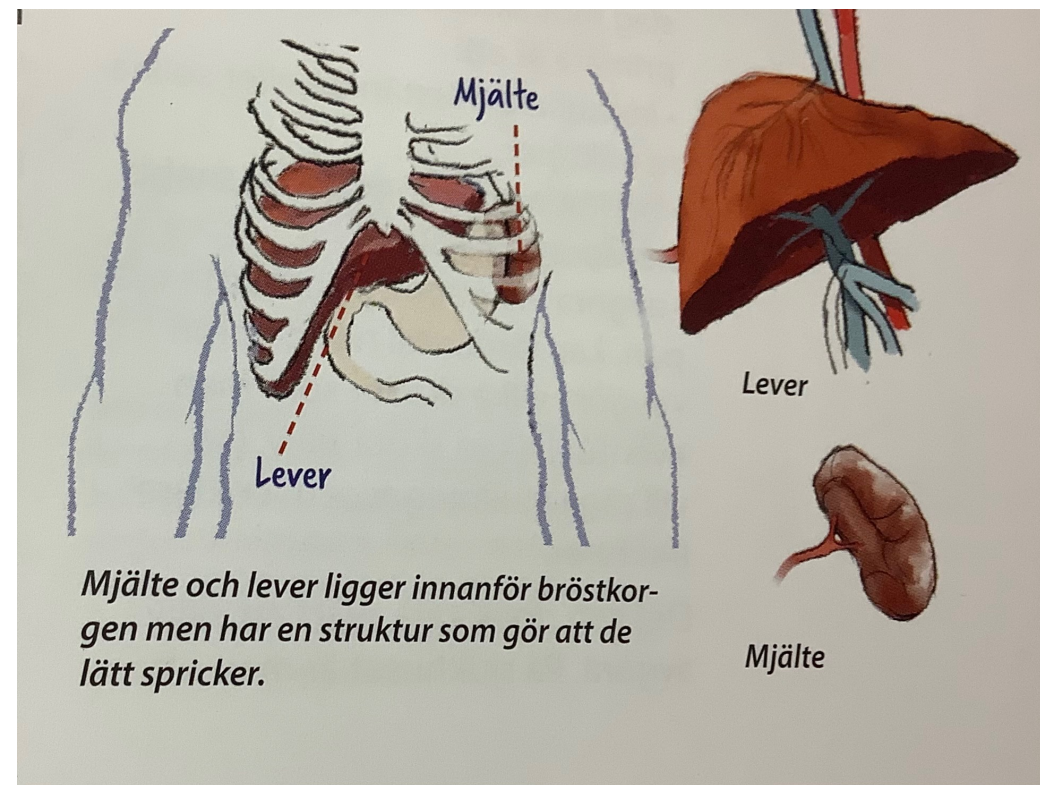
RSL 85 (reaction level scale)

- *Kontaktbar*
 - 1. Helt vaken. Ingen svarslatens*
 - 2. Slö/oklar, men kontaktbar vid lätt stimuli (tilltal, beröring)*
 - 3. Mycket slö/oklar*

- *Okontaktbar* *3 olika grader av medvetslöshet*

Mjält- och leverskada

- *Blödning inom 1-2 dygn!*

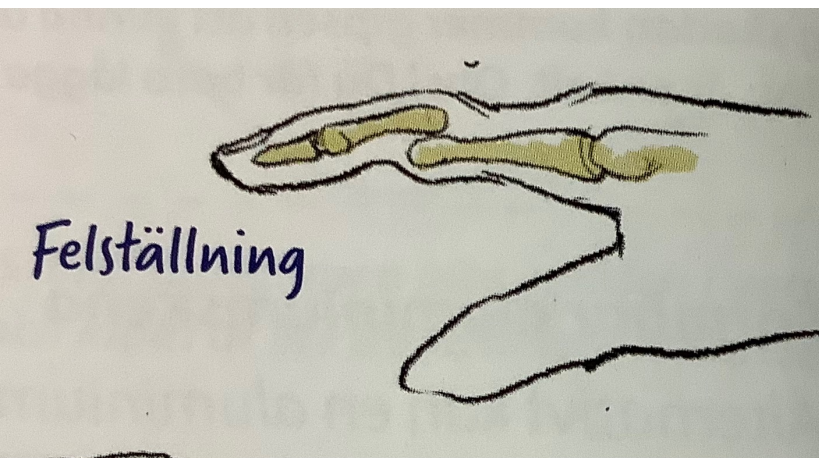


Hjärnskakning (Commotio)

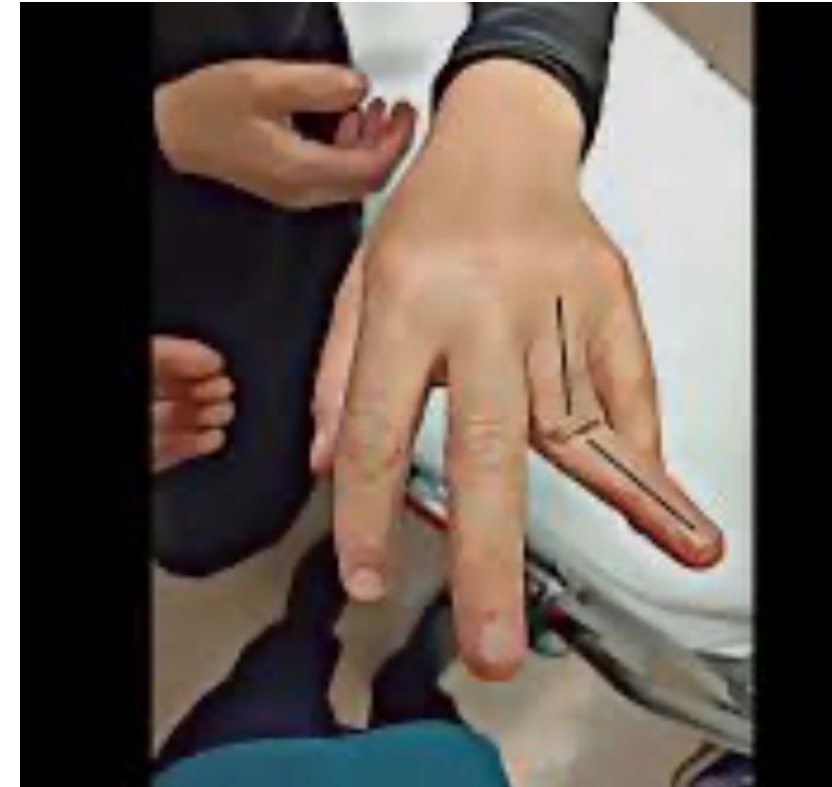
- "Bom i huvudet" -> risk få hjärnskakning/skallskada
- Sök akut vård: Svimmat av > 1 min, slö/svårkontaktbar, tilltagande huvudvärk, kräkningar, kramper
- Vid lättare symptom - vila och tillsyn!
Allvarliga symptom kan vara fördröjda!
- Vila från fysiska och mentala moment (skärmar, TV, läsande, alkohol)

Fingerskador

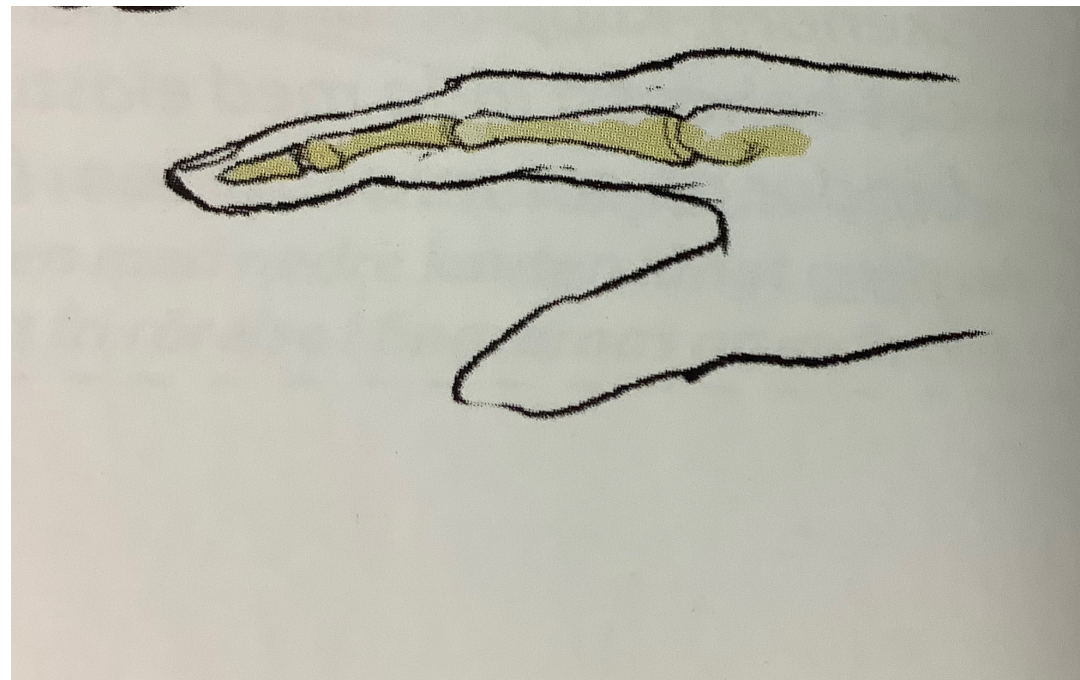
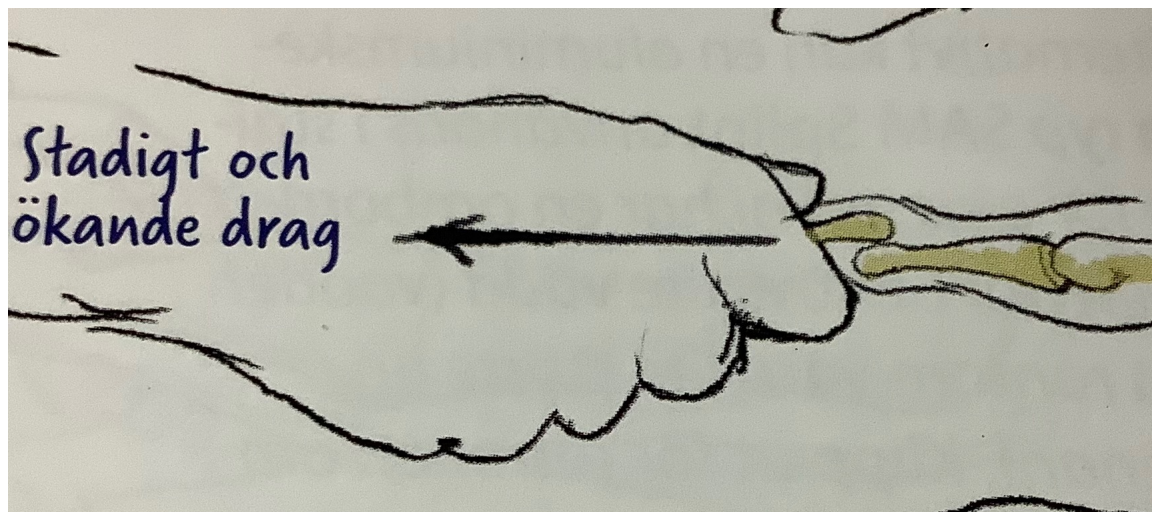
- Luxation dvs "urledhoppning"
- Frakturer
- Stukning dvs slitning av ledband



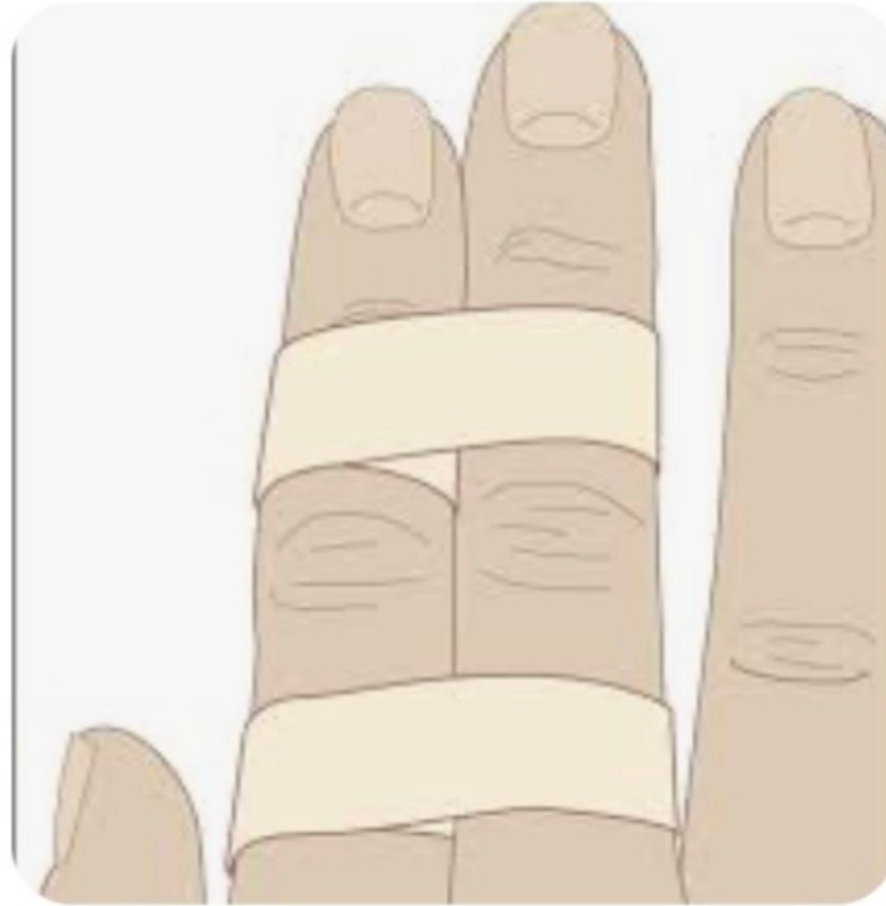
Luxation fingerled (PIP)



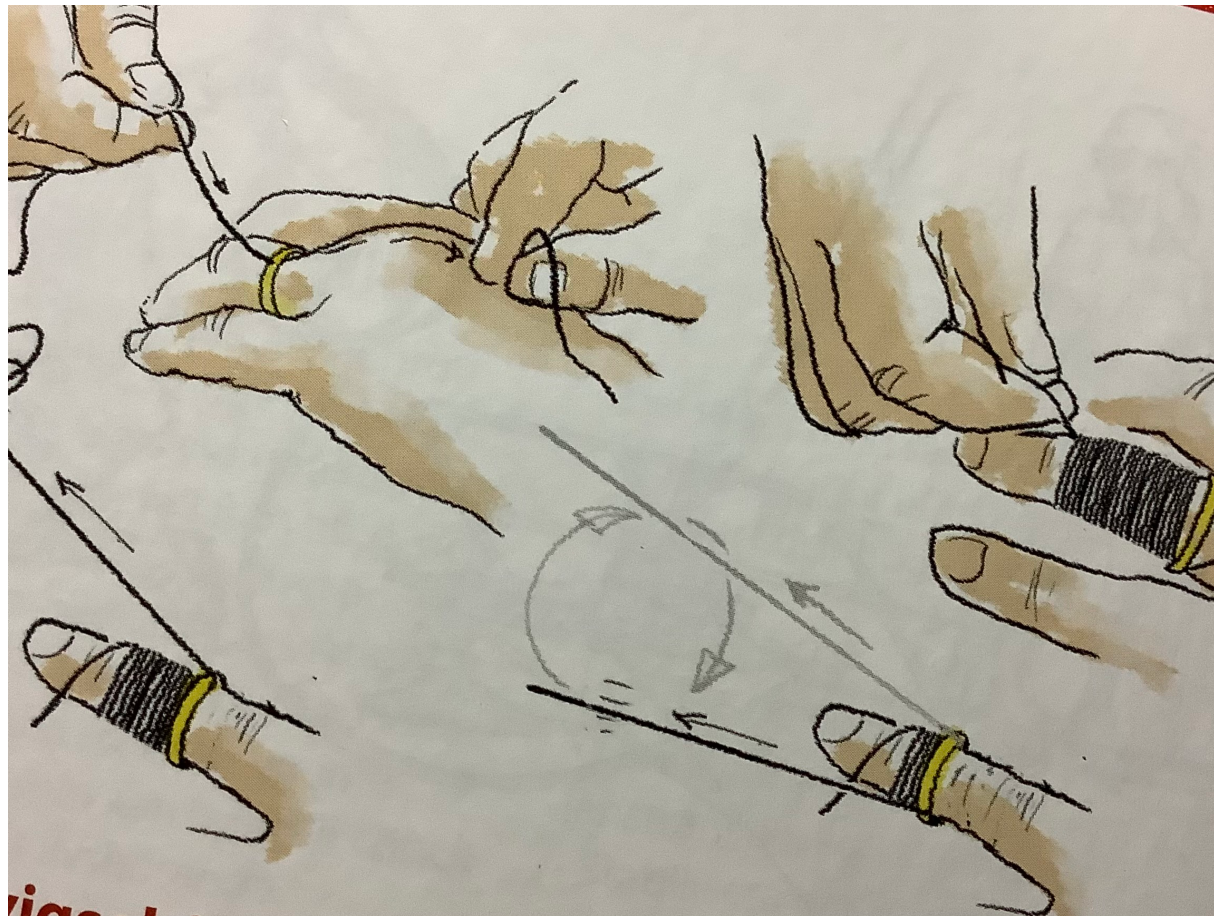
Reponering

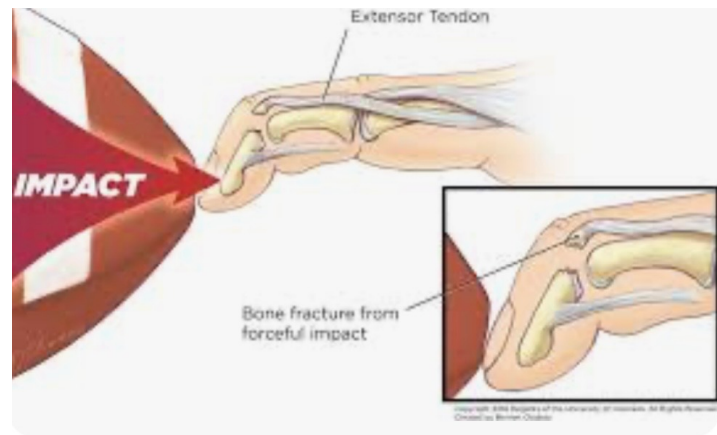


2-fingerförband

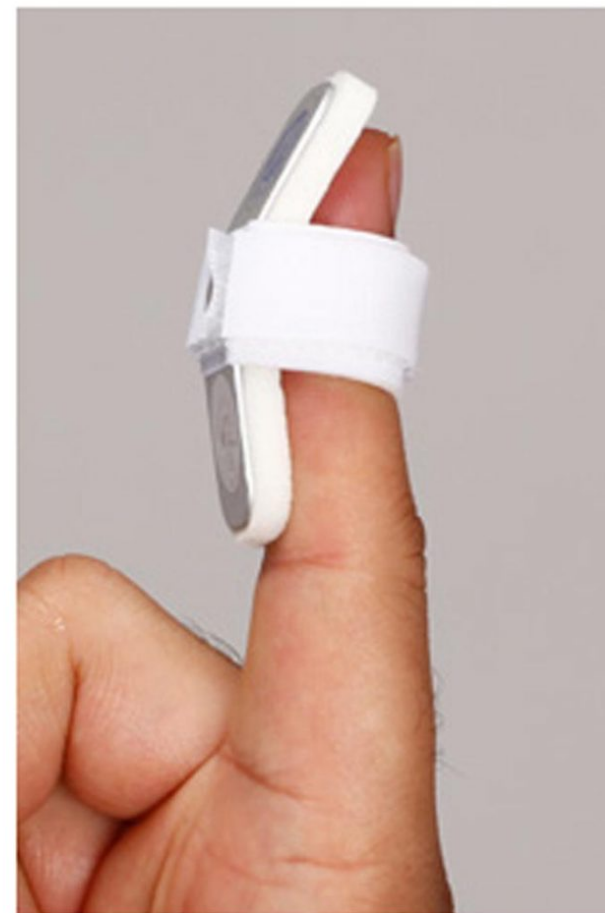


Men ta av alla ringar först!!



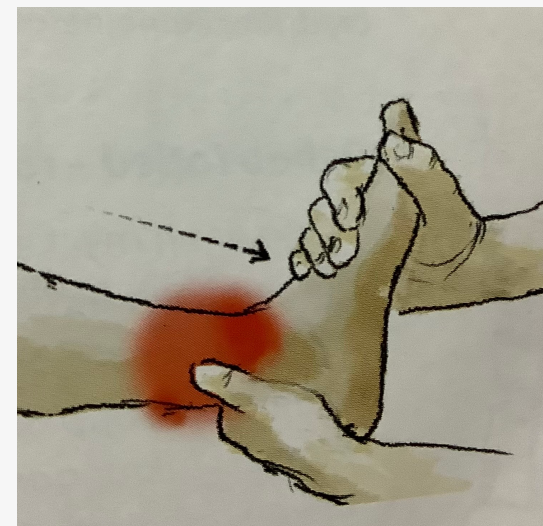


Malletfinger

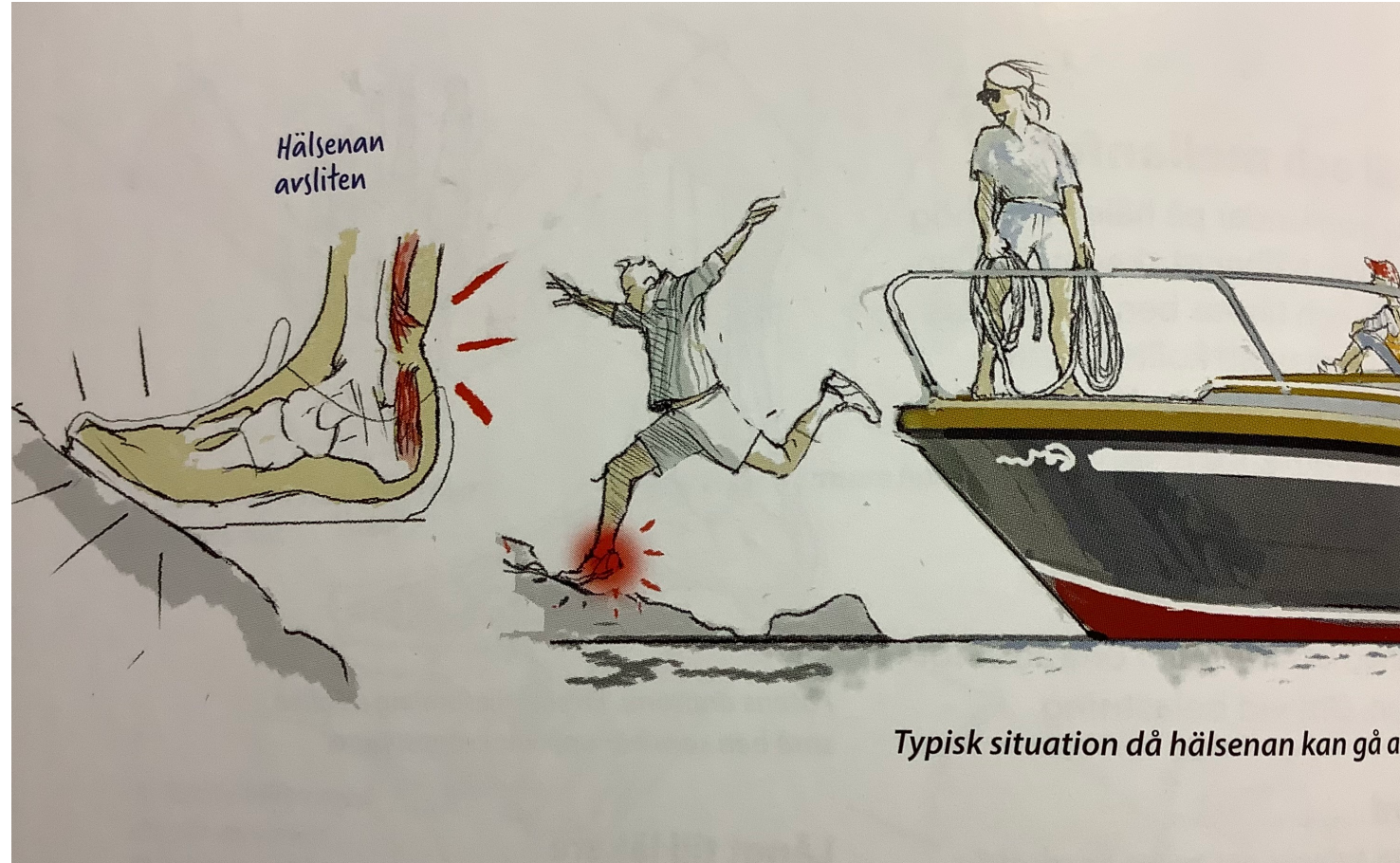


Fotledsstukning - Fraktur

Kylpåse och
elastisk binda



Hälseneruptur/-bristning

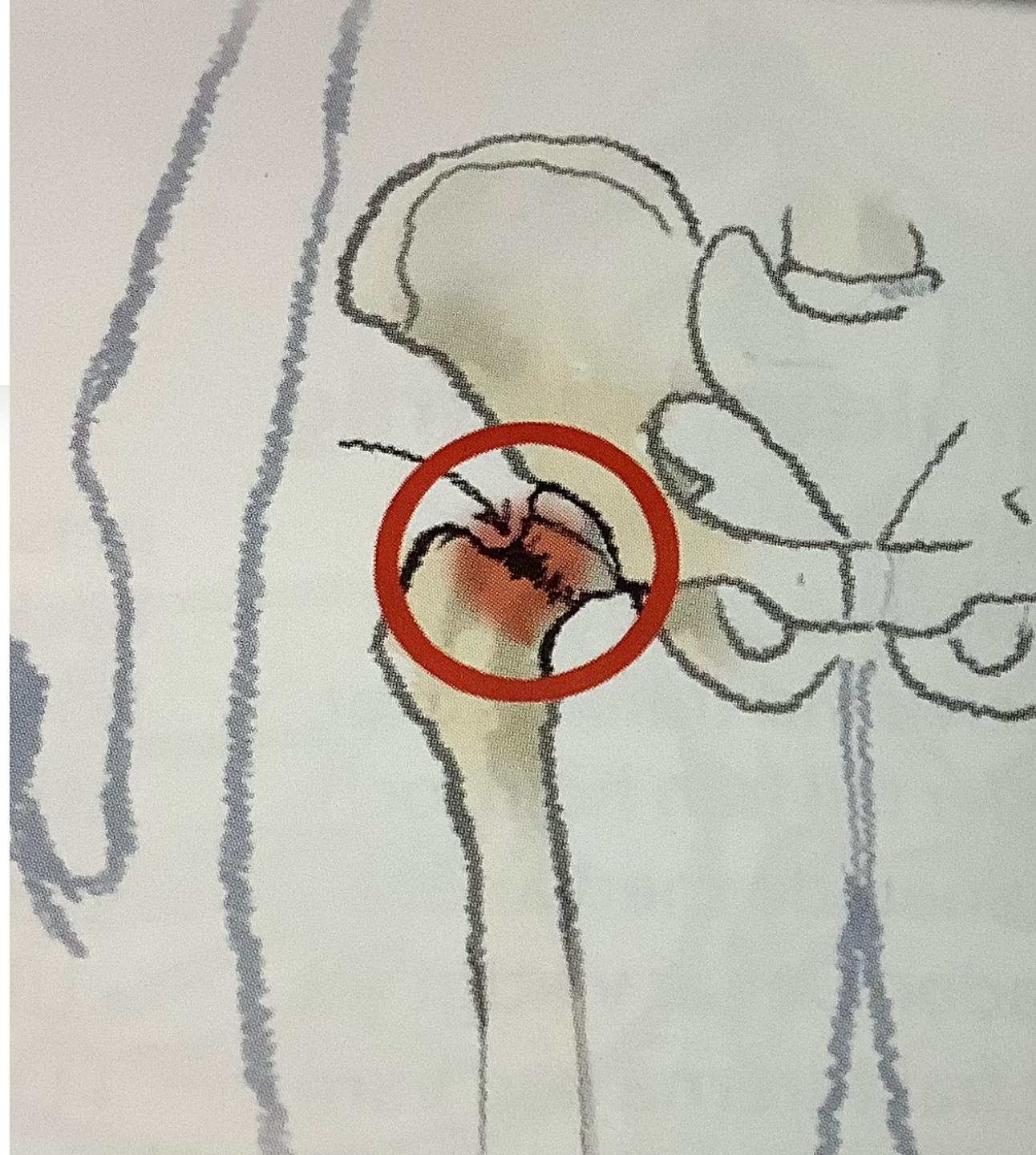


Tåfraktur

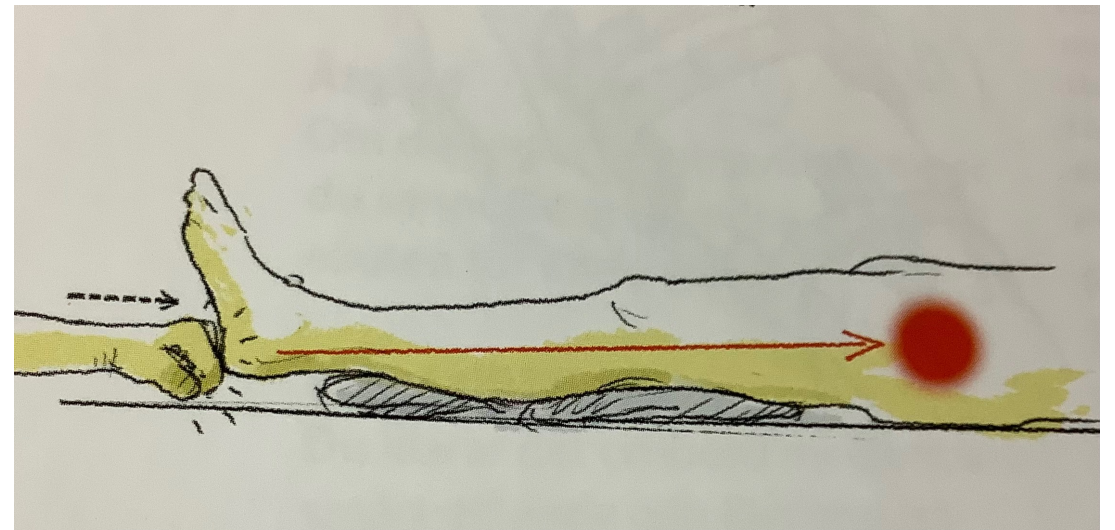
- Dra tån rätt
- Förbind med intilliggande tå
- RTG ej akut



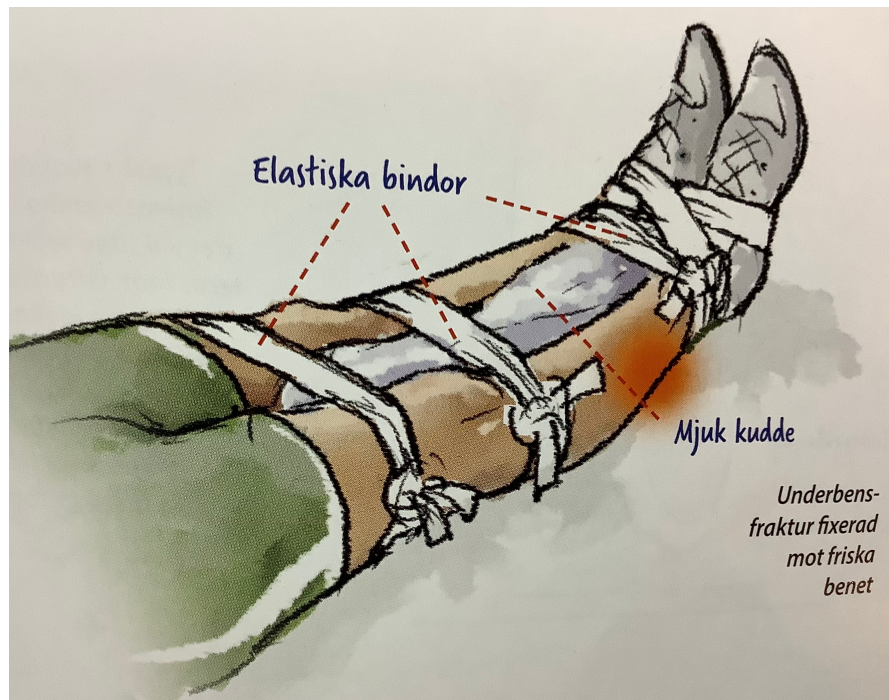
Höftfraktur



Höftfraktur - diagnos



Fraktur - Spjälning



Sårskador

- Skrapsår/skärsår/bitsår
- Rengöring!
- Sutureras/sys inom 8 timmar
- Suturtejp
- Bitsår ofta infekterade!
- Kontakta sjukvården vid osäkerhet

Krok i fingret

- Bedövning
- Tång/avbitartång
- Desinficering
- Stelkrampsvaccin



Brännskada

Solskada, hett föremål/hett vatten/het olja

Behandling:

Grad 1: Kyla, kortisonkräm, smärtlindring

Grad 2: Delhudsskada/blåsor. Lämpligt förband

>10% av kroppsytan (ex. 1 arm)- inläggning sjukhus

Grad 3: Fullhudsskada. Alltid till sjukhus

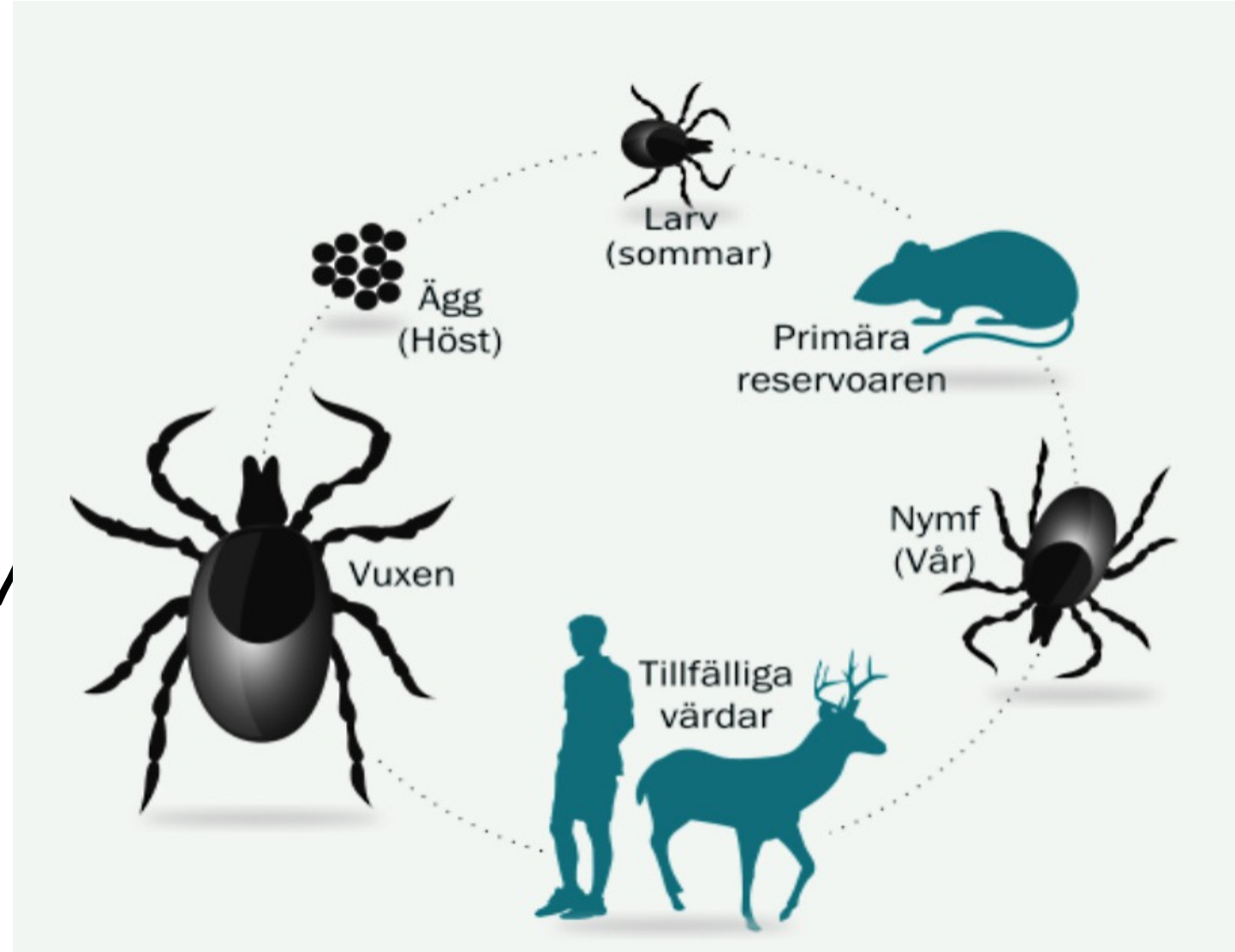


*Några av sommarens plågor vi blir "bitna av"
eller som "lämnar oss i sticket"!*

- Fästingar
- Huggormar
- Getingar/bin/myggor/bromsar
- Maneter
- Fjärsingar

Fästingar!

- Vektor/
Smittbärare
- Livslängd 2-3 år
- Smitta i magsäck/
spottkörtlar



Borrelia

- Smitta i fästingens maginnehåll
- Avlägsnas < 1 dygn
- Låg risk bli smittad
- Känslig för antibiotika
- Forskning kring ett vaccin pågår
- Ingen immunitet

Erythema migrans

- Ringformad hudrodnad efter 1-4 veckor
- Inga symptom i övrigt
- Klinisk diagnos
- Penicillin



Erythema migrans



Lymfocytom



Akrodermatit

- Kronisk hudinflammation
- Utvecklas under mån/år
- Ensidig rodnad/svullnad av arm/hand/ben
- Höga AK-titrar i blodet
- "Bredare" antibiotika



Neuroborrelios

- 1-3 månader efter fästingbettet
- 50% utan hudutslag
- Låggradig feber, trötthet, huvudvärk, yrsel, illamående
- Svårbehandlad nervsmärta, domningar, förlamningar
- Diagnos via infektionskliniken
- "Bredare" antibiotika

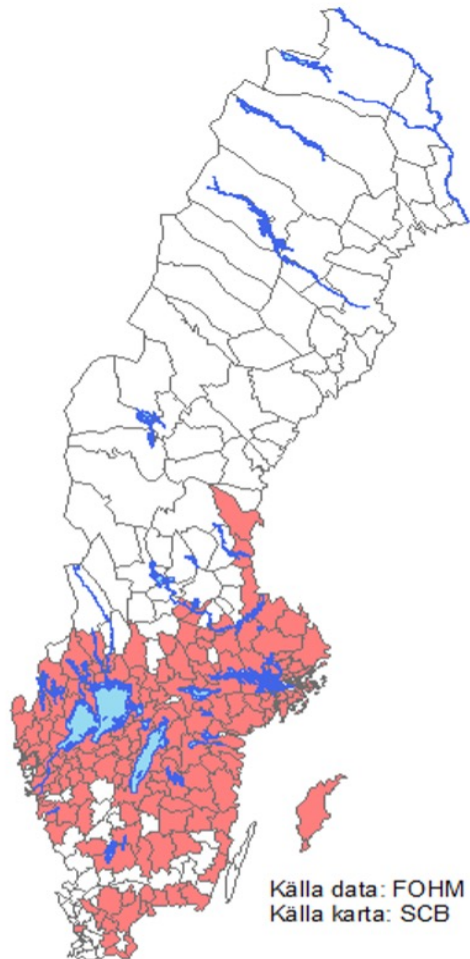
Tillfrisknande tar tid!

TBE - Tick Borne Encephalitis

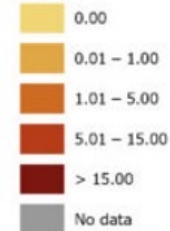
- Virussjukdom
- Smitta i fästingens saliv
- Inkubationstid 1-2 veckor
- Låg risk bli smittad
- Milda symptom -> svår hjärninflammation/hjärnskador
- Specifik behandling saknas
- Livslång immunitet

Utbredning av TBE

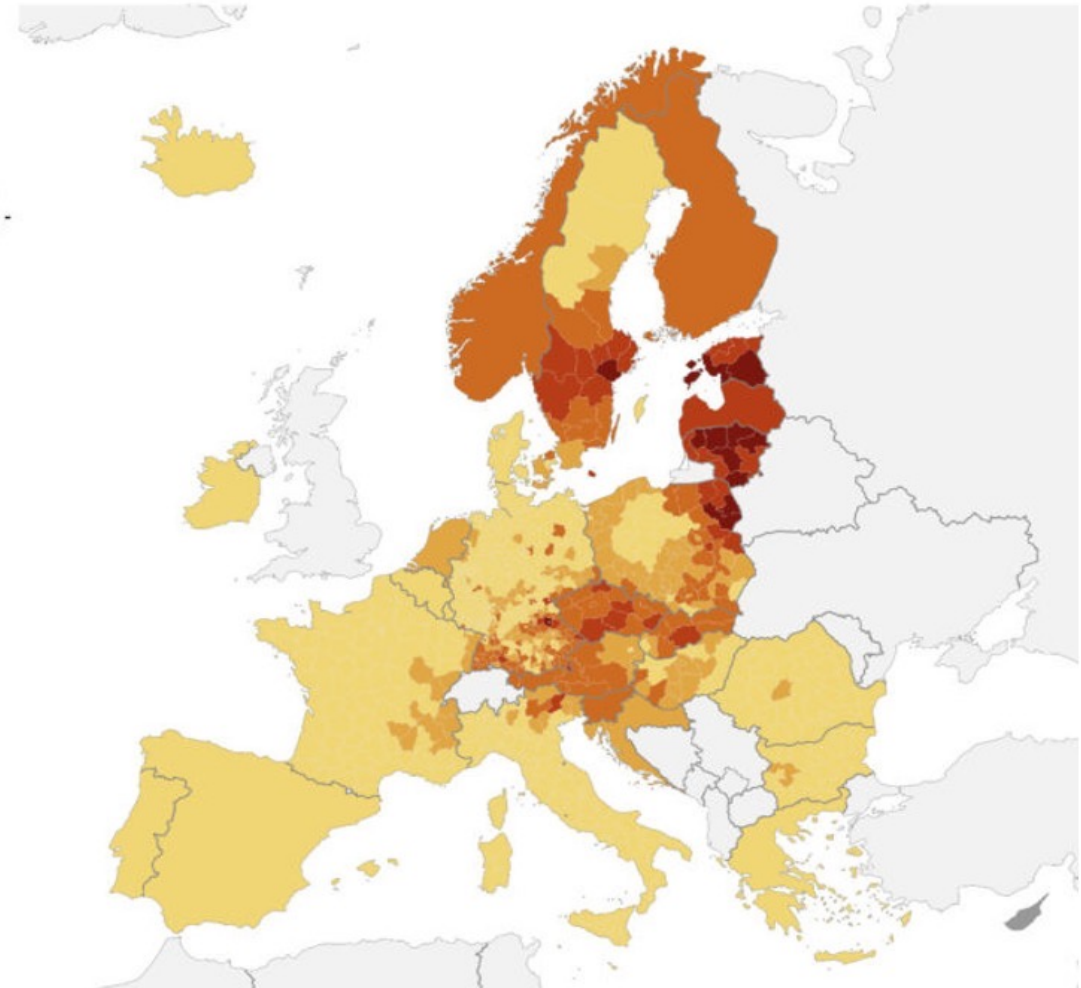
Karta från Folkhälsomyndigheten resp. EU:s smittskyddsmyndighet ECDC 2023



Notification rates by reported place of infection (n/100 000) - 2023



Country not visible at the current scale



Vaccination mot TBE

- Grundvaccination:

3 doser eller 4 doser om > 50 år

- Påfyllnadsdos:

3 år efter dos 3/dos 4, därefter vart 5:e år

- Missad dos:

Enligt schema om < 10 år sedan senaste dos

- Skydd:

Dos 1: 10-20%. Dos 2: 50%. Dos 3-4: 90%

Andra fästingburna infektioner

- "Fästingfeber" (Erlchios):
Lättare influensasymptom 7-10 dagar. Klinisk diagnos.
- "Harpest" (Tularemi):
Svår diagnos initialt! Feber. Mindre sår. Svullna lymkörtlar.
Serologi. Antibiotika. Norrland.

Huggormsbett

- 400 vårdfall/år
- Varierande symptomatologi
- Blåröd svullnad, kraftig smärta, bettmärke
- Kontakta sjukvården!
- Försämring kan komma snabbt!



Huggormsbett - behandling sjukhus

Mindre påverkad patient:

- Kortisontabletter. Antihistamin. Smärtstillande
- Observation 6-8h. Barn och äldre observeras under 24h

Allmänpåverkad patient: Kräver ofta IVA-vård

- Intravenös behandling med adrenalin, kortison, antihistamin
- Ormserum

Annat vi blir "stuckna" och "brända" av

Getingar/bin/myggor/bromsar

- Kraftig reaktion barn
- Utvecklig av svår allergi
- Behandling:
 - Kyla - is, kylbalsam, alsollösning
 - Smärtstillande - tabl/salva
 - Klådstillande/avsvällande - antihistamin, hydrokortison



Maneter

- Röd/blå brännmanet
- Klängmanet

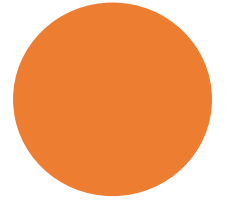
Ger svår smärta!

Behandling:

Spolning saltvatten/trådar bort

Kylbalsam bättre än
smärtstillande salva?

Kortison/Antihistamin dämpar
inflammationen





Fjärsing

- Bottenfisk/sand. Västkusten.
- Gifttaggar.
- Extrem smärta. Svullnad.
- Högläge. Varmvatten 40-45 grader 30-60 minuter.

Övrigt som kan drabba oss:

- Badsårsfeber
- Algblomning/-förgiftning
- Solsting/värmeslag
- Sjösjuka



Badsårsfeber

- Bräckt vatten
- Vattentemperatur > 20 grader längre tid
- Sår, hörselgångseksem
- Inkubationstid 1-3 dygn
- Hög feber, allmänpåverkan, ibland sepsis (blodförgiftning)
- Undvik att bada om du har ett sår!!

Algblomning/- förgiftning

- Cyanobakterier
- Förgiftningssymptom
- Duscha om möjligt efter bad
- Kokning av vatten förstör ej giftet
- Undvik att äta fisk, musslor från området
- Finns inget motgift



Solsting/värmeslag

- Överhettning + lågt vätskeintag
- Minskad svettning -> förhöjd kroppstemperatur
- Huvudvärk, yrsel, illamående, kräkning
- Behandling: Vätska, nedkylning



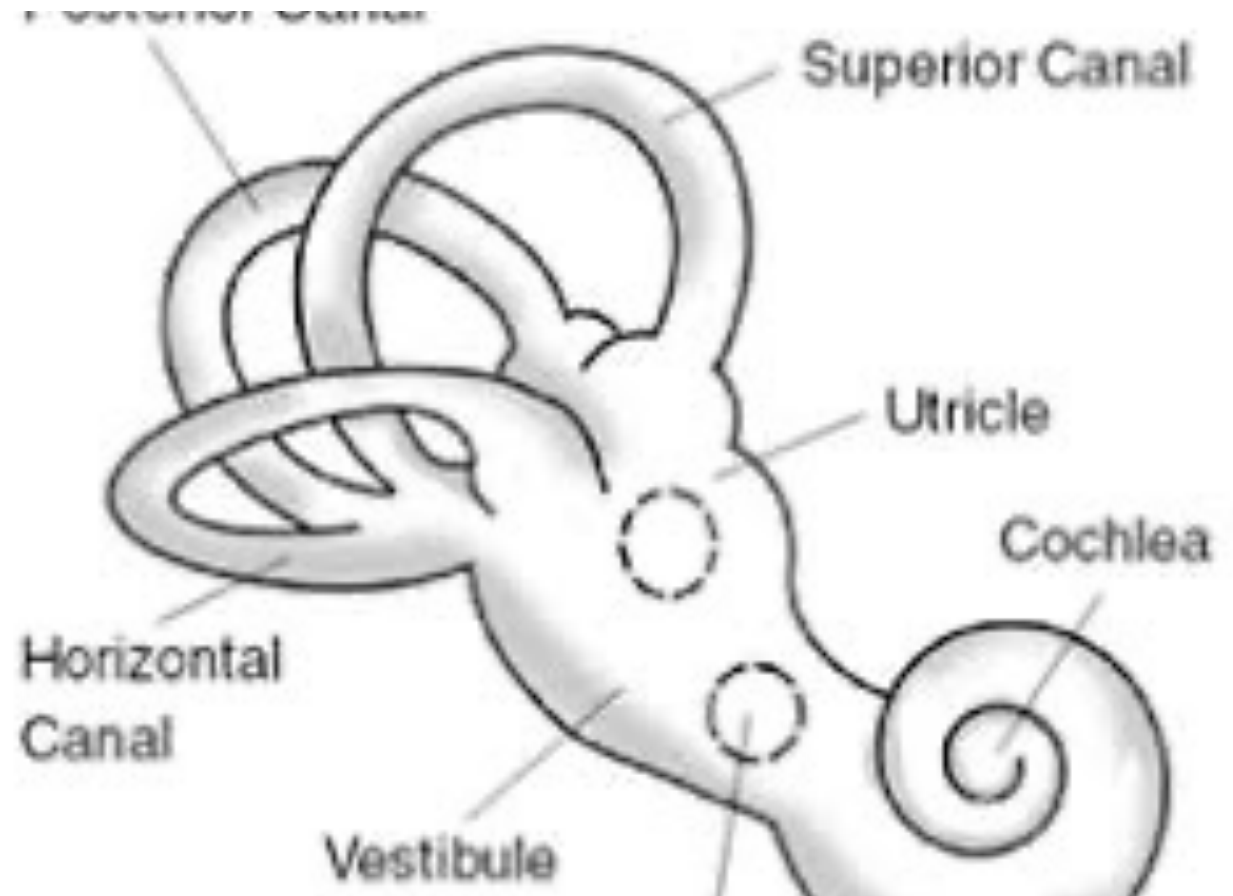
Sjösjuka

“Sjösjuka är en fysisk
reaktion och inte någon
självförvållad
ynklighet!!!”



Sjösjuka/rörelsesjuka/åksjuka

- Fysiologisk konflikt i balanssinnet
- Motstridiga signaler från sinnesorganen
- Hjärnan blir stressad och uttröttad
- Mer eller mindre känslig
- Tillvänjning



Sjösjuka - "Goda råd"?

- "Mätt, utvilad och varm"
- Åksjukemedel tas i god tid!: Akupressurarmband
Postafen alt. Lergigan 1-2 tim innan
Scopodermplåster 5-6 timmar innan
Calma tuggummi tas vid symptom
- Dagsegling initialt
- Styra. Sitta mitt i båten
- "Småata" sina "favoriter"



Ingefära?



Se över ditt vaccinationsskydd!

- Vaccination mot TBE
- Vaccination mot Borrelia (är på gång)
- Vaccination mot stelkramp/tetanus (difteri/stelkramp) rekommenderas vart 20:e år



Sjukvårdsutrustning

- Sax. Pincett. Fästingborttagare
- Förbandsmateriel: Plåster. Kompresser. "Första förband"
- Suturtejp
- Salvkompresser/brännskadeförband
- Elastisk binda. Gasbinda. Kylpåse.
- Alsollösning. Ögonskölj
- Solskydd 50. Kylbalsam. Resorb.
- Myggmedel.

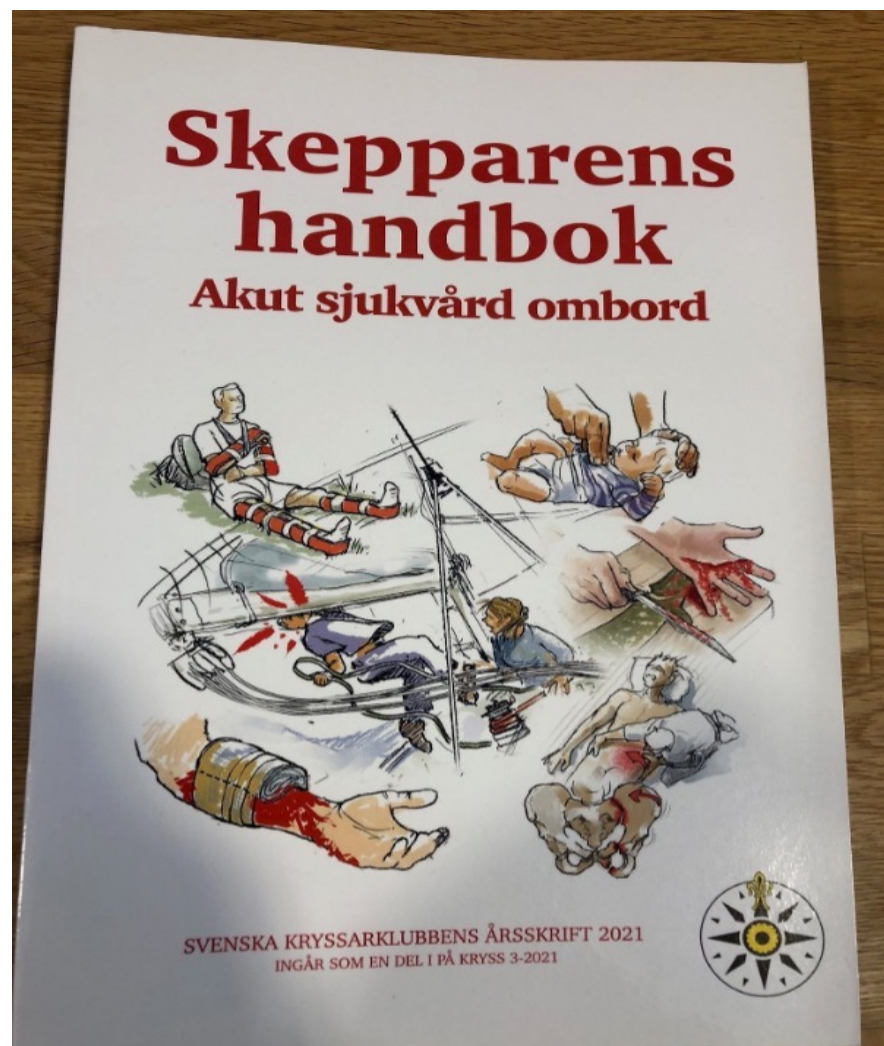


Båtapotek

- Mot smärta
- Mot sjösjuka
- Mot allergi och klåda
- Mot förstoppning
- Mot diarré
- Mot förkylning
- Kortisontabletter?
- Annat?



Obligatorisk i båtbiblioteket!



"Tessan" på Flakskär

Vilken
sommar vi
haft!!



Tack för oss!

*Charlotte
och
Roland*

