

WUNDHEILUNG

Fünf Schritte zur Genesung

Eine gut sortierte Hausapotheke lohnt sich auch bei der Versorgung von Schnitten, Schürfnungen oder (aufgekratzten) Mückenstichen.

VON MICHÈLE MUTTI Ein Ausrutscher mit dem Küchenmesser, ein Sturz vom Fahrrad, ein Mückenstich... Schnell ist es passiert: Ein Schnitt, eine Schürfnung oder ein aufgekratzter Insektenstich verursachen eine schmerzende Wunde. Diese gilt es zu behandeln und nicht einfach an der Luft trocknen zu lassen. Der Gang zum Arzt ist nicht in jedem Fall nötig. Bernhard Bichsel, Apotheker in der Pharmacie Bichsel in Reconvilier klärt auf.

Fremdkörper. «Grossflächige, tiefe, durchgebohrte oder stark blutende Wunden oder ein Biss sollten spätestens nach sechs Stunden von einem Arzt untersucht und behandelt werden. Dies gilt auch bei stark verschmutzten Wunden oder Fremdkörpern, bei grossen oder tiefen, klaffenden Wunden, bei solchen am Kopf sowie in Augen- oder Gelenknähe sowie Handflächen und Fusssohlen. «Wenn eine saubere, tiefe Wunde genäht werden muss, sollte dies innerhalb von sechs Stunden geschehen», weiss Bichsel.

Bluten lassen. Bei kleineren Wunden schafft die gut sortierte Hausapotheke Abhilfe. «Es gibt fünf Schritte zur Wundheilung: Blutung

stoppen; Wunde spülen; desinfizieren; mit einer sterilen Kompresse abdecken und diese fixieren», erklärt Bichsel. «Zunächst sollte die Wunde ein paar Sekunden bluten. Dadurch werden Schmutz und mögliche Erreger herausgespült.» Fast jede Blutung lasse sich durch Druck stillen – beispielsweise durch einen Druckverband. Unter Umständen müsse in eine Wunde hineingedrückt werden; hierzu sei möglichst keimarmes Material wie beispielsweise Mullkompressen zu verwenden.

Kochsalzlösung. In einem zweiten Schritt sollte die Wunde gespült, von Staub oder Erde gereinigt. «Mit der sterilen Kochsalzlösung 0,9 Prozent Natriumchlorid lassen sich kleine Fremdkörper und potenzielle Krankheitserreger schonend entfernen.» Damit würden Entzündungen vermieden und der Heilungsprozess unterstützt. Zur Not könne man auch mit Hahnenwasser reinigen. «Am besten solches, das aufgekocht und abgekühlt worden ist.»

Keime abtöten. Ist die Wunde sauber, wird sie desinfiziert und schädliche Keime abgetötet. «Antisepti-

sche Cremes wie Bepanthen oder Sprays wie Octenisept sind geeignete Wunddesinfektionsmittel. Das in Omas Hausapotheke beliebte Betadine hilft sogar, die Blutung zu stoppen.» Aber Achtung: «Rund drei bis fünf Prozent der Bevölkerung reagiert allergisch auf Betadine. Und es ist kontraindiziert für gewisse Personen und für Säuglinge und Kleinkinder, da es Iod enthält», weiss Bichsel. Auch Wasserstoffperoxidlösung drei Prozent sei ein beliebtes Hausmittel zur Desinfektion und helfe die Blutung zu stoppen. Weil sie nicht wie eine Lösung in der Flasche geöffnet werden müssen, empfiehlt Bichsel auf Sprays zurückzugreifen.

Wundsekret. Nun ist die Wunde mit einer sterilen Kompresse zu verbinden. Bichsel dazu: «Baumwollgaze nimmt das Wundsekret gut auf, hat aber den Nachteil, dass sie mit der Wunde verklebt. Beschichtete Wundgaze hingegen ist wasserabweisend und verhindert das Verkleben, nimmt aber kein Wundsekret auf.» Bei Verletzungen über Gelenken sei für die Fixierung auf elastische Gazebinden zurückzugreifen. Schliesslich kann die Kompresse fixiert werden und der Heilungsprozess eintreten. ■

SOINS DES PLAIES

Cinq étapes vers la guérison

Une pharmacie de ménage bien équipée permet aussi de soigner les coupures, les écorchures ou les piqûres (grattées) de moustiques.

PAR MICHÈLE MUTTI Un couteau qui dérape, une chute à vélo, une piqûre de moustique... c'est vite arrivé: coupure, éraflure ou piqûre grattée génèrent des plaies douloureuses. Il faut les traiter, et non simplement les laisser sécher à l'air libre comme on le pense souvent. Le recours au médecin n'est pas toujours nécessaire. Bernhard Bichsel, pharmacien à la Pharmacie Bichsel de Reconvilier, explique ce qu'il faut faire.

Corps étrangers. «Les plaies étendues, profondes, perforantes ou qui saignent abondamment ainsi que les morsures doivent être examinées et traitées par un médecin au plus tard six heures après la blessure. Cela vaut aussi pour les plaies très sales ou en cas de corps étrangers dans la plaie, pour les plaies importantes ou profondes et béantes, ou celles situées sur la tête ou à proximité des yeux ou des articulations.» Lorsque la paume des mains ou la plante des pieds sont touchées, il convient aussi de faire appel à un médecin. Selon le pharmacien, «une plaie propre et profonde nécessitant une suture devrait être prise en charge dans les six heures.»

Laisser saigner. Toutefois, s'il s'agit d'une plus petite blessure, une pharmacie de ménage bien équipée permet

de remédier à la situation. «La guérison d'une plaie suit cinq étapes: arrêt du saignement; rinçage de la plaie; désinfection; couverture avec une compresse stérile et fixation de la compresse avec un pansement», explique Bernhard Bichsel. «La plaie doit tout d'abord saigner quelques secondes pour évacuer les saletés et les éventuels agents pathogènes. Presque tous les saignements peuvent alors être stoppés par une pression extérieure suffisamment forte, par exemple un pansement compressif. Il peut parfois être nécessaire d'exercer une pression dans la plaie. Il faut alors utiliser un matériau aussi pauvre en germes que possible, comme les compresses de gaze.

Solution saline. La plaie doit ensuite être rincée pour en retirer la poussière ou la terre. «Une solution saline stérile de chlorure de sodium à 0,9% élimine en douceur les petits corps étrangers et les agents pathogènes potentiels.» Cela évite une inflammation des tissus lésés et favorise le processus de guérison. Sans solution stérile sous la main, on peut nettoyer la plaie avec l'eau du robinet. «Il est préférable d'utiliser une eau bouillie puis refroidie.»

Tuer les germes. Une fois la plaie propre, il s'agit de la désinfecter pour éliminer

les germes nocifs. «Les crèmes antiseptiques comme Bepanthen ou les sprays comme Octenisept sont adaptés à la désinfection des plaies. La betadine, très appréciée dans les pharmacies de grand-mères, aide en plus à stopper les saignements. Attention: «environ 3 à 5% de la population est allergique à la betadine. Elle est contre-indiquée chez certaines personnes, les nourrissons et les jeunes enfants, car elle contient de l'iode», selon le pharmacien. La solution d'eau oxygénée à 3% est également un désinfectant maison très apprécié, qui aide aussi à stopper les saignements.

Comme il ne faut pas les ouvrir, contrairement aux solutions en flacons, Bernhard Bichsel recommande les sprays.

Sécrétions de la plaie. Après les trois étapes déjà décrites, la plaie doit maintenant être couverte avec une compresse stérile. «La gaze de coton absorbe bien les sécrétions mais présente l'inconvénient d'adhérer à la plaie. En revanche, la gaze enduite est hydrofuge et empêche l'adhérence mais n'absorbe pas les sécrétions.» Enfin, la compresse peut être fixée et le processus de guérison commencer. En cas de blessure sur une articulation, il faut recourir à des bandes de gaze élastiques pour la fixation. ■

DER RAT LE CONSEIL

Bernhard Bichsel, Pharmacie Bichsel, Reconvilier



«Ein Verband ein- bis zweimal täglich gewechselt werden. Klebt dieser trotz einer beschichteten Wundgaze: mit Kochsalzlösung in der richtigen Konzentration oder Wasser anfeuchten! Bepanthen Plus oder Vita-Merfen können weiterhin zur Desinfektion und Wundheilung angewendet werden. Werden Desinfektionsmittel angewendet, wenn keine Infektion mehr droht, ist die Reparatur der Hautzellen und die Wundheilung beeinträchtigt. Auch Wundheilungsmittel auf pflanzlicher Basis wie Calendula-Salbe oder Kamillenextrakte eignen sich, zur oralen Anwendung Arnika-Globuli. Ist die Wunde schön und nicht infiziert, können Wundheilungsmittel ohne Desinfektionsmittel gebraucht werden wie Bepanthen-Salbe, Ialugen Creme, Calendula Gel oder -Salbe.»

«Une fois la plaie traitée, le pansement se change une à deux fois par jour. S'il adhère, humidifiez-le avec une solution saline ou de l'eau! Bepanthen Plus ou Vita-Merfen peuvent continuer à être utilisés pour désinfecter et guérir les plaies. Toutefois, l'application d'un désinfectant alors qu'il n'y a plus d'infection à craindre va entraver la réparation des cellules cutanées et donc la cicatrisation. Les produits cicatrisants à base de plantes, comme la pommade au calendula ou les extraits de camomille, conviennent aussi. Les globules d'arnica sont utilisables par voie orale. Si la plaie est belle et non infectée, on utilise des produits cicatrisants sans désinfectant comme la pommade Bepanthen, la crème Ialugen, un gel ou une pommade au calendula.»

NEWS

Der Bund führt hat auf den 1. Juli ein neues Preismodell für die Abgabe von Medikamenten eingeführt. Die Verwendung von günstigeren Generika und Biosimilars und sollen Einsparungen von mehreren hundert Millionen Franken bringen. Die Anpassung betrifft Medikamente auf der Spezialitätenliste (SL), welche die obligatorische Krankenversicherung vergütet. Mit der Revision des Vertriebsanteils werden bei den rezeptpflichtigen Medikamenten zwei Drittel günstiger, ein Drittel teurer. Das Einsparpotenzial wird in den nächsten Jahren weiterwachsen und somit der Kostenanstieg im Gesundheitswesen gedämpft. Die hohe Qualität der Versorgung wird laut dem Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse weiterhin sichergestellt.

La Confédération a introduit un nouveau modèle de prix pour la remise des médicaments. Les prix adaptés favoriseront l'utilisation de génériques et de biosimilaires meilleur marché et généreront plusieurs centaines de millions de francs d'économies. Cette modification concerne tous les médicaments qui figurent sur la liste des spécialités (LS), soit ceux qui sont remboursés par l'assurance obligatoire. Avec la révision de la part relative à la distribution, le prix des médicaments soumis à ordonnance baissera pour les deux tiers d'entre eux et augmentera dans un tiers des cas. Le potentiel d'économie continuera d'augmenter ces prochaines années, freinant la hausse des coûts de la santé. Selon pharmaSuisse, la qualité élevée des soins en Suisse continuera d'être garantie.

regioPharm
Bienne-Seeland
Jura Bernois

Ihre Apotheke - die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen von A bis Z.



Votre pharmacie - le premier point de repère pour toute question de santé.

regioPharm Bienne-Seeland Jura Bernois

Egal ob HOBBYSPORTLER ODER PROFI:
Sportliche Aktivitäten sind erfolgreicher mit der richtigen Beratung

Aussi bien pour LES SPORTIFS AMATEURS QUE POUR LES PROFESSIONNELS:
Les activités sportives ont plus de succès avec les bons conseils.

Ihre RegioPharm Apotheke unterstützt Sie professionell und gern.
Votre pharmacie RegioPharm vous soutient volontiers et de manière compétente.

BIEL / BIENNE

Battenberg Apotheke	Mettstrasse 144
Durtschi Peter	032 341 55 30
Apotheke Dr. Hysek	Bözingenstrasse 162
Dr. Hysek Cédric	032 345 22 22
Apotheke im Spitalzentrum	Vogelsang 84
Dr. Osswald Martin	032 324 23 00
Geno Apotheke Dr. Ambühl Philipp	General-Dufour-Strasse 4 032 329 39 59
Geno Apotheke Fuhrmann Didier	Zentralstrasse 45 032 329 39 79

NIDAU

Schloss Apotheke Nidau	Hauptstrasse 30
Chiorean Ana	032 331 93 42

LENGNAU

Geno Apotheke Vogel David	Bürenstrasse 1 032 652 44 13
---------------------------	---------------------------------

LYSS

Apotheke Lyssbach Arnold Dominik	Steinweg 26 032 384 54 54
Bahnhof-Apotheke Lyss Friedli Daniela	Bahnhofstrasse 6 032 384 13 70

RECONVILIER

Pharmacie Bichsel Bichsel Bernard	Rte de Tavannes 1 032 481 25 12
-----------------------------------	------------------------------------