

Yaraların basit bir açıklaması

Hastalar ve yakınları için bilgiler



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA



Vienna Healthcare Group
University Hospital Vienna

İçindekiler

Ön söz	5
Yaralar hakkında temel bilgi	6
Ne tür yaralar var?	7
Yaranın nedeninin tespiti	8
Üst tedavi hedefleri	8
Kronik yaraların tedavisi	8
Temel hastalığın iyileşmesi	10
Yaranın ameliyatla kapatılması	10
Bir enfeksiyon nasıl fark edilir?	11
Yaranın iyileşmesi için kendiniz neler yapabilirsiniz?	12
Bir yarayla taburcu edilmek	13
Yara tedavisinde bakım ve refakat Başvuru noktaları	14
Açıklamalı kelime listesi	18

Kelime listesi:

Broşürün sonunda zor kelimelerin açıklamalarını bulabilirsiniz.



Foto: iStock/Dusan Petkovic

Ön söz

Değerli Hasta, değerli Yakınlar!

Her bir yara ağır bir yük anlamına gelebilir. Sürekli ağrılarınız varsa yaşam kaliteniz kötüleşebilir.

Bu broşürde yaranızla nasıl ilgileneceğinize ve yara bakımıyla ilgili önemli önlemlere dair bilgiler bulabilirsiniz. Size bu sıkıntınızla başa çıkma konusunda yardımcı olmak istiyoruz.

Lütfen buna dikkat ediniz: Bu broşür, sizin için bir destektir. Tıbbi personel sizin tamamıyla kişisel durumunuzu ancak kişisel bir görüşmede kestirip değerlendirebilir.

Tedavi ekibiniz

Profesyonel danışmanlık
İyi refakat

Yaralar hakkında temel bilgi

Cildimiz, vücudumuzun **en büyük organıdır**. Bizi dıştan gelen zararlı etkilere korur. Cildin zarar görmesi veya yaranması durumunda bir yara oluşur. Bunlar örneğin sıyrıklar, yanıklar veya bir ameliyat nedeniyle meydana gelebilir.

Bir yara mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde kapatılmalıdır. Sağlıklı bir insan bunu kendi başına yapabilir. Yaranın iyileşmesinin en iyi şekilde desteklemek için çeşitli pansuman malzemeleri bulunmaktadır. Yaranın her bir iyileşme aşaması için uygun pansuman malzemeleri bulunmaktadır.

Bir yaranın gecikmeli iyileşmesine veya hiç iyileşmemesine **kronik yara** denilir. Bilimsel

olarak edinilen bilgilere göre bu durumda **nemli (hidroaktif) yara tedavisi** uygulanmalıdır. Nemli pansumanlar doğal iyileşme süreçlerini teşvik eder. Onlar yara bölgesiyle yapışmaz. Enfeksiyon riski de böylece belirgin bir şekilde azalır.

Birçok hasta daha az ağrı hissettiğini belirtir. İyileşme belirgin bir şekilde daha hızlı gerçekleşir.

Yaranın iyileşme aşamaları

Yara daima üç aşamada iyileşir:

1. **Temizlik**
2. **Doku oluşumu**
3. **Onarım**

Kronik yaralarda bu iyileşme süreci bozuktur.



Foto: iStock/Piyapong Thongcharoen

Ne tür yaralar bulunmaktadır?

Akut yaralar:

Bunlar taze yaralardır. Bunlar doğru tedavi ile 3 ila 4 haftada tamamıyla iyileşir.

Kronik yaralar:

Bunlar uygun bir tedaviye rağmen 4 ila 5 haftada iyileşmeyen cilt veya dokudaki yaralardır. Veya birkaç ay içinde tamamıyla iyileşmezler.

Kronik yaraların başarılı bir tedavisinin en önemli ön koşulu: Nedenini tespit edip tedavi etmektir.

Kronik yaraların çeşitli nedenleri olabilir.

Kronik yaraların en sık nedenleri şunlardır:

• **açık bacak veya bacak ülseri**
Bacakların arteriyel kan dolaşımı bozukluğu veya kronik venöz kan dolaşımı bozukluğundan kaynaklanmaktadır (*Ulcus cruris*). Burada alt bacak bölgesinde derin ve çoğunlukla ıslak bir yara söz konusudur. Birçok deri tabakasından geçip kemiğe kadar ulaşabilir.

• **Bası ülseri (Dekübit ülseri)**
Bası ülseri, derinin bir yerinde aralıksız baskı nedeniyle oluşur. Örneğin tekerlekli sandalye kullananlarda veya yatalak insanlarda.

• **Şeker hastalığında ayaklarda yaralar (Diyabetik ayak ülseri)**
Yüksek kan şekeri damarlara ve sinir yollarına zarar verir. Bu nedenle ayakta sıklıkla yaralar oluşur ve bunlar enfeksiyonlar kapabilir. Diyabetik ayağın başarılı bir tedavisinin ön koşulu: Kan şekeri değerleri optimum bir şekilde ayarlanmış olmalıdır. Böylece damarların ve sinirlerin daha fazla hasar görmeleri önlenir.

• **Ameliyatlar veya yaralanmalar sonrası yaranın iyileşmesinde bozukluklar**
Ameliyatlar veya yaralanmalar sonrası yaranın iyileşmesinde bozukluklar meydana gelebilir.

Bunun en sık nedenleri şunlardır:

- ✓ Kan dolaşımı bozuklukları
- ✓ Yara enfeksiyonu
- ✓ Hematom
- ✓ Dokuda sıvı birikimi
- ✓ Belli ilaçlar
- ✓ Eksik beslenme
- ✓ Azalmış böbrek işlevi (Böbrek yetmezliği)



Yaranın nedeninin tespiti

Tedavi öncesi yaranızın nedeni tespit edilmelidir. Bunun için **hasta öykünüze** ve yara durumunuzun geçmişine bakılır. Sıkça çeşitli **muayeneler** de yapılır. Terapi planlamasında genel durumunuz, beslenme durumunuz ve olası **ek hastalıklar** da dikkate alınmaktadır.

Bazen **ilave muayeneler** gerekebilir. Örneğin bir ultrason muayenesi (renk kodlu dupleks ultrasonu), bir röntgen (Anjiyografi = Kontrast maddesi ile damarların görüntülenmesi) veya BT (Bilgisayarlı tomografi) veya MR (Manyetik rezonans tomografisi) gibi diğer bir görüntüleme yöntemi.

Bazen mikroskop altında muayene için (Histoloji) veya patojenleri kanıtlamak için (mikrobiyoloji) **doku örneklerinin** alınması da gerekebilir. Mesele, yaranın veya kötü iyileşen yaranın nedenini tespit etmektir.

Öncelikli tedavi hedefleri

Kronik yaraların tedavisinde üç farklı öncelikli tedavi hedefi bulunmaktadır:

- **Küratif**
Buradaki hedef yaranın tamamıyla iyileşmesidir.
- **Şartlı küratif veya küratif değil**
Yaranın tamamıyla iyileşmesi veya kalıcı olarak iyileşmesi mümkün değildir. Bundan örneğin kişisel unsurlar, çevredeki faktörler ve tedavi edilemeyen temel hastalıklar sorumludur.

- **Palyatif**
Kronik yaralar artık iyileştirilemez. Merkezi hedefler belirtilerin kontrolü ve azaltılmasıdır. Bunların arasında örneğin ağrılar, kokular ve vücut resminde bozukluklar bulunmaktadır.

Hastalar ve yakınlarına refakat ve eşlik edilir.

Kronik yaraların tedavisi

Yara temizliğine ilişkin önlemler

Yara temizliği (ayrıca: *debridman*), yara yüzeyinden ölü dokunun temizlenmesi anlamına gelmektedir. Yara temizliğinin bu şekli, yara tedavisinin daima ilk adımınıdır. Diğer iyileşme başarılarının temel ön koşulu yara temizliğidir.

Yara temizliği farklı türlerde yapılabilir:

- **Cerrahi:** Burada yara tabakaları bir cerrahi enstrüman (genelde neşter, küret veya keskin bir kaşık) ile ortadan kaldırılır. Ağrıyı kesmek için lokal anestezi veya narkoz uygulanır.
- **Biyocerrahi:** Burada bir torbada steril olarak yetiştirilen sinek larvaları yaraya yerleştirilir. Larvaların salgısı ölü dokuyu sıvılaştıran bir enzimi içermektedir. Larvalar ardından sıvıyı gıda olarak tüketip yarayı bu şekilde temizliyor.
- **Otolitik:** Hidrojeller yarayı nemlendiriyor ve vücudun kendi ayrıştırma süreci.

- **Mekanik veya fiziksel:** Burada tabakalar mekanik olarak yaranın yıkanması veya fiziksel olarak mikrop azaltıcı sargılarla yara yüzeyinden temizlenir.

- **Ozmotik:** Burada tıbbi bal uygulanmaktadır. Bu da mikrop azaltıcı bir etkiye sahiptir ve çevreleyen dokudan sıvıyı çeker. Böylece sıvı birikimlerinden kaynaklanan şişlikler azalır yaranın iyileşmesi teşvik edilir.

- **Enzimatik:** Enzim içeren merhem ve jel şeklindeki etken maddeler yavaşça tabakaların ortadan kaldırılmalarını desteklemektedir.

Uygun pansumanın seçimi

Bir pansuman seçilmeden önce yaranın dikkatli bir şekilde değerlendirilmesi gerekir. Belirleyici olan da yaranın bulunduğu aşamadır: Temizlik, doku oluşumu veya onarım aşaması. Bu nedenle aşamaya dayalı lokal terapiden bahsedilir.

Yaranın iyileşmesini hızlandırdığı için nemli yara tedavisi prensibi esas itibarıyla tercih edilmektedir. Nemli bir yara ortamında hücreler daha canlıdır ve daha iyi beslenir. Burada çeşitli pansumanlar kullanılabilir. Örneğin superabsorberler, şeffaf folyolar, hidrokolloid pansumanlar, hidrojeller ve daha fazlası. Bu pansumanlar nemli yara tedavisini en iyi şekilde desteklemektedir.

Yaranın dezenfeksiyonu için geniş bir çözüm yelpazesi de mevcuttur. Bazı yaralarda negatif basınçlı yara tedavisi de uygulanabilir.



Foto: pixabay/Bru-nO

Yara örtüsü seçiminde özellikle şu üç faktörler dikkate alınmaktadır:

- Mikrop sayısının azaltılması: Yaradaki mikrop sayısı bir yara enfeksiyonuna neden olabilir. Dolayısıyla mikrop sayısı uygun pansumanlarla azaltılmalıdır.
- Sıvı alımı: Yara sıvı salgıları. Onun uygun pansumanlarla alınması gerekir. Sağlıklı (hijyenik) ortamda derinin korunması gerekir.
- Düzenli yara temizliği: Bunun yara iyileşme süresinin tamamına olumlu bir etkisi bulunmaktadır.

Temel hastalığın iyileşmesi

Kronik yaraların iyileşmeleri için bunun altında yatan hastalığın tedavi edilmesi gerekir.

- Damar hastalığından **kaynaklanan bir bacak ülseri durumunda** (*Ulcus cruris venosum*) varis ameliyatla ortadan kaldırılabilir. Bacak damarlarının zayıflığı bir trombozdan kaynaklanıyorsa (postrombotik sendrom) kompresyon tedavisi gerekir. Bunun için örneğin kompresyon çorabı veya kompresyon bandajları kullanılmaktadır.
- **Atardamarlar kaynaklı bacak ülseri** (*Ulcus cruris arteriosum*) durumunda damarlar genişletilerek veya bir bypass ameliyatı ile bacağın damar yoluyla beslenmesi iyileştirilebilir.

- **Bası ülseri** (*Dekübit ülseri*) durumunda önemli oranda bir basınç azaltması gerçekleşmelidir.
- **Diyabetik ayak** durumunda optimum kan şekeri ayarı ve/veya ayrıca kan dolaşımının iyileştirilmesi gereklidir.

Yarının ameliyatla kapatılması

Temel hastalık tedavi edildikten ve ölü dokular ortadan kaldırıldıktan sonra yaraların çoğu iyileşmede belirgin bir ilerleme gösterir. Nemli (hidroaktif) pansumanlar yarının iyileşmesini destekler - çoğu durumda yara tamamıyla kapanana kadar.

Bazı durumlarda yarının ameliyatla kapatılması gerekir.

Örneğin: Yarının kapanmasının yeterince sağlam olmayacağı beklendiğinde, örneğin dekübit ülserinde. Veya çok büyük bir yüzeye sahip bir yarada çok uzun bir tedavi süresi beklendiğinde, örneğin bacadaki büyük yüzeyle bir ülserde.

Bir enfeksiyon nasıl fark edilir?

Her kronik yarada farklı etkilere sahip olabilen mikroplar bulunmaktadır. Bazı mikroplar yarının iyileşmesini neredeyse hiç veya hiç etkilemez. Aynı şekilde düşük bir mikrop yükünde de geçerlidir. Ancak daha yüksek mikrop yükleri ve belli mikroplar bir yara enfeksiyonuna neden olabilir.

Bir enfeksiyonu aşağıdakiler gibi belirgin **iltihap belirtilerinden** anlayabilirsiniz:

- Kızarıklık
- Şişlik
- Aşırı ısınma: yarının çevresi size daha sıcak gelir
- Ağrı
- Yara bölgesinde işlev kısıtlaması

Enfeksiyonun diğer belirtileri şunlardır: **daha fazla yara sıvısı, yarının iyileşmesinin durması** ve ateş, titreme nöbeti veya kanda artmış enfeksiyon değerleri gibi **enfeksiyon belirtileri**.



Foto: iStock/DNY59

Enfeksiyon durumunda doğrudan yarada uygulanan lokal **antiseptik** önlemler yetersiz kalır. Ayrıca antibiyotik (haplar veya infüzyonlar) kullanımı da gerekir.

Yara enfeksiyonunda neden lokal antibiyotik kullanılmamalıdır?

Merhemler, kremler veya solüsyonlar gibi lokal antibiyotikler çoğu durumda mikroplarda bir **direnç oluşumuna** neden olur. Bunun anlamı: Mikroplar antibiyotikten artık etkilenmez. Onlar ölmez.

Diğer bir sorun da **alerjilerin** meydana gelmesidir. Bu da en çok derinin akut bir iltihap tepkisi olan alerjik temas egzaması şeklindedir.



Foto: Pixabay/Sasin Tipchai

Yaranın iyileşmesi için kendiniz neler yapabilirsiniz?

Hareket

Hareket kan dolaşımını teşvik eder. Dolayısıyla vücudunuzun imkânları çerçevesinde düzenli olarak hareket edin veya spor yapın. Bunu tedavi ekibinizle görüşün. Küçük hareketler dahi yardımcı olur.

İlaçların alımı

İlaçlarınızı alırken tedavi ekibinizin talimatlarına uyun. Onlar böylece temel hastalığınızı başarılı bir şekilde tedavi edebilir.

Pansuman kullanımı

Yara tedavisi ekibinin haberi olmadan pansumanınızı erkenden çıkarmayın. Yaraya dokunmayın.

Deri ve vücut bakımı

Düzenli bir deri ve vücut bakımına dikkat edin. Tedavi ekibinizle görüştüğünüzden sonra günlük vücut bakımını her zamanki gibi yapabilirsiniz, örneğin duş alarak.

Dikkat: Yaraların musluk suyuyla durulanmaları esas itibarıyla tavsiye edilmemektedir.

Beslenme

Tedavi ekibinizin beslenmeyle ilgili talimatlarını dikkate alın. Bu özellikle de şeker hastalığı söz konusuysa geçerlidir.

Giysi

Sizi sıkmayan giysiler giyin. Giysiler hava geçirmelidir, örneğin pamuktan, yünden veya mikro elyaftan olmalıdır. Lütfen dar lastikli



Foto: Pixabay/Mickey Estes

çoraplar kullanmayın. Ayrıca külot korselere ve korselere de dikkat edin çünkü bunlar kan dolaşımını azaltabilir.

Sigara içmeyin

Şunu unutmayın: Sigara içmek kan dolaşımınıza zarar verir!

Bası noktalarına dikkat edin

Şeker hastaları için önemli: Ayaklarınızı her gün bası noktalarına veya deride hasarlara yönelik kontrol edin. Çok dar olmayan uygun ayakkabılar kullanın. Hekimlerin yazabildiği özel ortopedik kişiye özel ayakkabılar da bulunmaktadır.

Yara durumu kötüleştiğinde mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde yara tedavi ekibinizle iletişime geçin.

Yara iyileştikten sonra lütfen belirlenen kontrol randevularına gelin. Böylece yaranın tekrardan oluşması önlenir.

Bir yarayla taburcu edilmek

Reçeteler ve yazılanlar

Yaranın bakımını hastaneden ayrıldıktan sonra da iyi bir şekilde yapabilmemiz için size taburcu edilmeden önce gerekli pansuman reçeteleri vaktinde yazılır. Yazılanlar örneğin bir bandajist ile iletişime geçebilirsiniz.

Buradaki hedef, hâlihazırda evdeki ilk pansuman değişiminde tüm malzemelere sahip olmanızdır.

Taburcu edildikten sonra yara bakımı

Birçok hastanın, hastaneden taburcu edildikten sonra yara bakımında **devam eden desteğe** ihtiyacı olur. Yatakta tedavi gördüğünüz ünite veya birim bunu organize eder.

Bazı durumlarda **uzmanlaşmış bir tedavi merkezine** başvurulması da gerekebilir. Ekte başvurabileceğiniz çeşitli yerleri bulabilirsiniz.

Birlikte harekete geçelim.
Yaranızın iyileşmesini hızlandıralım.

Yara tedavisinde bakım ve refakat – Başvuru noktaları

Dikkat! Sağlık kasasının masrafları karşılayıp karşılamadığını veya bakımın tedavi masraflarının tarafınızca ödenip ödenmeyeceğini lütfen öğrenin. Sağlık kasası bu listedeki tüm başvuru noktalarında masraflarınızı karşılamaz.

Viyana

Fonds Soziales Wien Yardım hattı: +43 1 245 24
www.fsw.at

Klinik Landstraße des Wiener Gesundheitsverbundes – Wundambulanz

Juchgasse 25, 1030 Viyana
Tel: +43 1 71165 74155

Ancak Landstraße Kliniğinde cerrahi ayakta tedavi merkezine ilk başvurunuz sonrası veya havale üzerine telefonda randevu verilir. Muayenehanenin çalışma saatleri sırasında telefon üzerinden ön başvuru Ana sayfa: www.wzww22.at

Kasa hizmeti

Wundzentrum Wien 22

Stadlauer Straße 62, 1220 Viyana
Tel: +43 1 280 26 52

Muayenehanenin çalışma saatleri sırasında telefon üzerinden ön başvuru

Ana sayfa: www.wzww22.at

Kasa hizmeti

Kronik yaralara sahip hastalar için özel ayakta tedavi merkezi

Göttlicher Heiland Krankenhaus Wien
Dornbacher Straße 20-30, 1170 Viyana
Tel: +43 1 400 88 77 00

Telefon üzerinden başvuru: Pazartesi - Cuma arası saat
13.00 - 15.00 arası mümkündür

E-posta: service@khgh.at

Kasa hizmeti

PVE-Meidling Regionalmedizinisches Zentrum Wien

Eichenstraße 48-54, 1220 Viyana

Tel: +43 1 81 33 593

E-posta: empfang@pve-meidling.at

Kasa hizmeti

Wundambulanz

Sensengasse 3, 1090 Viyana

Tel: 0800 505050

E-posta: praxis@wundambulanz.at

Yara bakımı için ücret makbuzlarını yara dokümantasyonları ve bir hekim talimatı ile birlikte sağlık kasasına teslim edebilirsiniz. Masrafların bir kısmının size iade edilip edilmeyeceği kararını evraklarınızın kontrolü sonrası sağlık kasası verir.

Aşağı Avusturya

Aşağı Avusturya Eyaleti Yardım hattı: +43 2742 9005-9095
www.noegv.at/noe/Pflege/Pflege.html

Wundambulanz Baden

Erzherzog-Wilhelm-Ring 1-3, 2500 Baden

Tel: +43 800 505050

E-posta: praxis@wundambulanz.at

Wundambulanz Korneuburg

Wiener Ring 18, 2100 Korneuburg

Tel: +43 800 505050

E-posta: praxis@wundambulanz.at

Yara bakımı için ücret makbuzlarını yara dokümantasyonları ve bir hekim talimatı ile birlikte sağlık kasasına teslim edebilirsiniz. Masrafların bir kısmının size iade edilip edilmeyeceği kararını evraklarınızın kontrolü sonrası sağlık kasası verir.

Wundbehandlungszentrum Baden

Grundauerweg 15, 2500 Baden
Tel: +43 1 934 62 94
E-posta: office@diewundbehandler.at

Yara bakımı için ücret makbuzlarını yara dokümantasyonları ve bir hekim talimatı ile birlikte sağlık kasasına teslim edebilirsiniz. Masrafların bir kısmının size iade edilip edilmeyeceği kararını evraklarınızın kontrolü sonrası sağlık kasası verir. Fiyat listesini online olarak bulabilirsiniz.

LISSI MED Ärzte- & Wundzentrum

Eyerspergring 6–8, 2700 Wiener Neustadt
Tel: +43 2622 39 501
E-posta: ordination@lissimed.at
Fiyat listesini online olarak bulabilirsiniz.

Burgenland

Burgendland Eyaleti Yardım hattı: +43 57600 1000
www.burgenland.at/themen/pflege/wundmanagement

Wundambulanz Eisenstadt

Bürgerspitalgasse 5, 7000 Eisenstadt
Tel: +43 1 934 62 94
E-posta: office@wundambulanz.at

Yara bakımı için ücret makbuzlarını yara dokümantasyonları ve bir hekim talimatı ile birlikte sağlık kasasına teslim edebilirsiniz. Masrafların bir kısmının size iade edilip edilmeyeceği kararını evraklarınızın kontrolü sonrası sağlık kasası verir. Fiyat listesini online olarak bulabilirsiniz.

Wundmanagement Burgenland

Soziale Dienste Burgenland GmbH
Am Kurplatz 5, 7431 Bad Tatzmannsdorf
E-posta: office@soziale-dienste-burgenland.at

Reçete ücretinden muaf tutulan kişilere tedavi masraflarının %100'ü teşvik olarak aşağıdaki durumlarda alır:

- yara tedavisi aile hekimi tarafından yazıldığında ve
- projeye katılan sigorta kurumlarının (ÖGK, SVB, SVA, BVAEB) tıbbi hizmetinin tıbbi onayı bulunduğu anda.

Masraflar doğrudan Soziale Dienste Burgenland GmbH ile mahsup edilir. Dilekçede bulunmanız gerekli değildir.

Wundmanagement Burgenland destek noktaları

Oberschützen

Wimmer Platz 1, 7432 Oberschützen
Tel: +43 5 09 44 53 00
E-posta: wundmanagement@burgenland.at

Oberpullendorf

Hauptstraße 79, 7350 Oberpullendorf
Tel: +43 5 09 44 53 00
E-posta: wundmanagement@burgenland.at

Stegersbach

Am Kirchengrund 10/9, 7551 Stegersbach
Tel: +43 5 09 44 53 00
E-posta: wundmanagement@burgenland.at

Klingenbach

Grünberggasse 1/3, 7013 Klingenbach
Tel: +43 5 09 44 53 00
E-posta: wundmanagement@burgenland.at

Gols

Untere Hauptstraße 54, 7122 Gols
Tel: +43 5 09 44 53 00
E-posta: wundmanagement@burgenland.at

Bu broşür, řu karekod ile
birçok dilde mevcuttur:



© Wiener Gesundheitsverbund, 2024

Künye:

Universitätsklinikum AKH Wien, 1090 Viyana, Währinger Gürtel 18–20.

Bu broşür, güncel bilgi durumu uyarınca düzenlenmiştir.

İçeriğinden sorumlular: Bakımda yara yöneticileri, Florian Thalhammer,
Michael Gschwandtner, Christoph Neumayer (05/2022).

Değerlendirmeden sorumlu kişi: Karin Mühl (02/2024). Basit dile aktarımı: capito Wien.

Kapak resim: Özel arşiv K. Mühl, 2023, grafiksel düzenleme: stadt wien marketing gmbh.

Versiyon: 03/2024



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA



Vienna Healthcare Group
University Hospital Vienna