

# SJUKVÅRD OMBORD - MAJOR TOM



## Innehållsförteckning

OM DETTA KOMPENDIUM.....	3
INNAN AVRESA.....	3
ABC - LIVRÄDDANDE ÅTGÄRDER .....	4
VITALPARAMETRAR .....	5
HEIMLICH MANÖVER.....	6
EVAKUERING.....	7
SJUKDOM OCH OLYCKA A-Ö.....	8
ALLERGISK CHOCK.....	8
ANSIKTSSKADOR.....	8
BETT, INSEKTER.....	9
BRÄNSKADOR.....	11
BUK.....	12
FRAKTURER.....	14
HJÄRTINFARKT.....	17
RYGG.....	17
SÅRSKADOR.....	18
SKALLSKADA.....	19
UNDERLIV.....	20
URINVÄGAR.....	20
VÄRMESLAG.....	21
ÖRON.....	21
INSTRUKTIONER.....	22
KONTAKTER.....	23

## OM DETTA KOMPENDIUM



Informationen är sammanställd efter föreläsningar på OSK och är dokumenterade så som vi uppfattat den. När det gäller sjukvård ombord har vi följande källor att tillgå:

- Läkemedel förskrivna av läkare att användas till havs samt tillhörande instruktioner. (Se läkemedelslista)
- Litteratur
  - Första hjälpen ombord (av Robert)
  - On-board medical emergency handbook (av Briggs)
- Det här kompendiumet **Sjukvård ombord** som ska fungera som en övergripande lathund för olika situationer.
- Sjukvårdsutrustning: Förband, rengöring, gips, plåster, mm

## INNAN AVRESA

- x Hälsokontroll
- x Tandläkarbesök
- x Vaccinationer
- x Sjukförsäkring
- x Grundläggande kurs ABC
- x Läkemedelsförråd (Utskrivna läkemedel samt receptfria)
- x Sjukvårdsutrustning (Förband mm)
- x Litteratur
- x Kontaktvägar

# ABC - LIVRÄDDANDE ÅTGÄRDER

Vad	Gör:
<b>A – Airway</b>	<p>Fria luftvägar. Vid misstanke om rygg- och nackskada stabiliseras nacken med händerna.</p> 
<b>B – Breathing</b>	<p>Kontrollera andningen, placera eventuellt i stabilt sidoläge om andning finns. (Recovery position)</p>  <p>Se till att lossa åtsittande kläder.</p>
<b>C – Circulation and bleeding</b>	<p>Finns någon yttre blödning? Stoppa eventuella blödningar med förband. Hur är pulsen? Finns tecken på cirkulationssvikt?</p> <p>Förebygg cirkulationssvikt. (Högläge och ev Vätskebehandling)</p>
<b>D - Disability</b>	<p>Kontrollera personens medvetandegrad, känsel och rörelseförmåga i armar och ben</p>

## **Nästa steg vid allvarlig sjukdom/olycka:**

1. Se vitalparametrar
2. Se även checklista för sjukvård ombord
3. Vid behov försök konsultera någon - se kontakter

# VITALPARAMETRAR

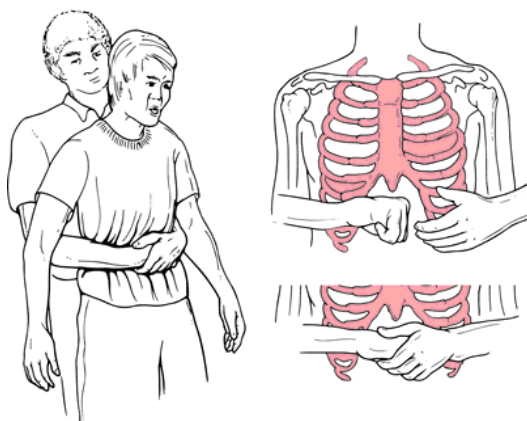
Parameter	Normalt värde	Skadligt	Livshotande
Puls (Heartrate)	65-75 slag/min	Under 50- över 100	Snabb och svag
Blodtryck (Blodpreassure)	120/80 mmHg	Över 120-139	Över 140- >
Temperatur	37°		Under 35° - över 40°
Andning (Breathing)	12-20 andetag/min		Under 12 - över 20
	(level of consciousness)		
Medvetande- grad	Alert	S	Reagerar på smärta
Pupiller	Reagerar för ljus Lika stora	Olika stora, reagerar inte för ljus.	

**Andningsfrekvens och puls ökar** vid bland annat: cirkulationssvikt, lindrig hypotermi (allmän nedkylning), påslag av stresshormoner vid exempelvis smärta.

**Andningsfrekvens och puls sjunker** vid bland annat: allvarlig hypotermi, allvarlig skallskada, påverkan av centraldepressiva droger där i bland alkohol. Svimning ger ofta långsam puls.

**Pulsen kan bli oregelbunden** vid bland annat: hjärtsäck- och hjärtmuskelinflammation, påverkan av droger, elolycka.

# HEIMLICH MANÖVER



## HJÄRTLUNGRÄDDNING

En person som får ett hjärtstopp blir medvetslös inom 10-20 sekunder och slutar därefter också att andas. Vid ett andningsstopp stannar också hjärta efter en kort stund.

### **Gör följande:**

30 kompressioner // 2 inblåsningar



# EVAKUERING

Exempel på tillstånd som kan kräva evakuering finns listad nedan. Börja med läkemedel/behandling. Om tillståndet förvärras, gör nödanrop MAYDAY eller PAN PAN. Kontakta närmaste MRCC.

Vad	Symtom	Läkemedel/ Behandling
Allergisk chock	Medvetslös och/eller andningspåverkan → Evakuera	Epipen, Högläge
Brännskada	Omfattande brännskada Djupa sår, svart hud, ingen känsel → Evakuera	Smärtstillande Antibiotika Vätskebehandling
Hjärnskada	Medvetslös, Kramper, Förlamning → Evakuera	Säkerställ fria luftvägar
Halsrygg	Ofta i kombination med Skallskada Smärta ömhet över halsryggen Stickningar, förlamning → Evakuera	Försök ge stadga åt nacken
Fraktur lårben	Utåtroterat ben Risk för stor blödning i låret → Evakuera	Grovreponera, Fixera Morfin
Fraktur underben	Ömhet, svårt att stödja → Evakuera om öppen fraktur	Grovreponera, Gipsskena Högläge
Buk	Kraftigt Allmänpåverkad, slö, kraftiga smärtor, → Evakuera	Vätskebehandling?

# SJUKDOM OCH OLYCKA A-Ö

## ALLERGISK CHOCK

Symtom	Behandling	Läkemedel
Ansiktssvullnad Nässelutslag	Betapred 10 st löses i vatten Ev Bricanyl för inhalation	Cisterin (mindre allvarligt) Betapred Bricanyl inhalation
<b>Förvärrade symtom</b> Medvetslös och/eller andn.påverkan	Höj upp fötterna. Om Medvetslös <b>Ge Epi</b>	Ta ur Epien ur behållaren. Skruva av blå locket sätt den orangea sidan mot lårets utsida tryck av med den blå knappen  Avvakta 10 min. Eventuellt ge dos två.

## ANSIKTSSKADOR

Symtom	Behandling	Läkemedel
<b>Sårskada</b>	<b>Rengör</b> mekaniskt med tvål och vatten Förslut med tejp Förband	Rent generellt : <i>eventuellt antibiotikasalva eller antibiotikakur</i>
<b>Näsfraktur</b>	<b>Stilla blödningen</b> Klarar sig till hamn	Smärtstillande
<b>Käxskada/fraktur</b>	Klarar sig till hamn Ev flytande kost	Smärtstillande

## BETT, INSEKTER

### Dengue

Myggbett från mygga som sticker dagtid. Vid upprepade infektioner kan allvarlig form av hemorragisk denguefeber utvecklas.

Symtom	Förlopp	Behandling
Hög feber, huvud-muskel- och ledvärk, Finprickiga utslag efter ca 4 dgr	Sjuk 1 v sedan spontan förbättring Lång konvalescens	Vätskebehandling rikligt Febernedsättande (Alvedon)

### Chikungunya

Myggbett från mygga som sticker dagtid- påminner om Dengue

Symtom	Förlopp	Behandling
Hög feber, huvud-, muskel- och ledvärk, finprickiga utslag efter ca 4 dgr	Varar 1-3 veckor Ledvärk ihållande Sällan livshotande	Vätskebehandling Febernedsättande (Alvedon)

### Malaria

Symtom	Förlopp	Behandling
Hög feber, influensaliknande besvär	Ink 7 dgr – flera månader	Sök sjukvård vid misstanke



## Insekter/ Maneter

Symtom	Behandling	Läkemedel
Sveda, klåda, utslag		Cortisonsalva <b>Tavegyl</b> Cortisontablett
Bränd av manet / Tentakler kvar	Dränk området i vinäger i 10 minuter INNAN tentakler tas bort (info från Bonaire hospital Emergency room)	<b>Gör inte följande:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Ta inte bort tentakler utan vinäger beh (triggar giftet)</li><li>– Gnugga inte området</li><li>– Skölj inte med salt eller färskvatten</li><li>– Använd inte is eller alkohol</li><li>– Använd inte Epipen</li></ul>

## BRÄNNSKADOR

Symtom	Behandling	Läkemedel
<b>Ytlig överhudsskada: Rodnad</b>	<i>Alltid direkt vid skadetillfället:</i> Kyl med vatten Håll personen varm Kylspray	Smärtstillande
<b>Ytlig delhudsskada: Blåsor</b>	Lämna hela blåsor Klipp bort trasiga, Tvål och vatten Salvkompress, Luckert förband Byt om det rinner igenom Infektionsrisk!	Smärtstillande och Antibiotika Kåvepenin Ev vätskebehandling
<b>Djup delhudsskada/ Fullhudsskada</b> Omfattande brännskada Djupa sår svart, ingen känsel.	<b>Evakuera –rådgivning!</b>	Smärtstillande Antibiotika Kåvepenin och Heracillin Vätskebehandling

**Matförgiftning**

Symtom	Behandling	Läkemedel
Diarré Kräkning Buksmärtor Risk för vätskeförlust!	Vätskebehandling	Imodium Aktivt kol (Carbo medicinalis) Ev Postafen mot illamående Ev Antibiotika:  Ciproxin i 2-3 dgr

**Blindtarmen**

Symtom	Behandling	Läkemedel
Sjukdomskänsla Aptitlöshet Diffus buksmärta Smärtvandring Illamående/kräk ning Ömhet höger sida	Vätskebehandling flytande  <b>Evakuera?</b>	Antibiotika: Kombination av Ciproxin 500 mg 1,5 st och Flagyl 400 mg 1 st. 3 ggr om dagen.

**Tarmvred**

Symtom	Behandling	Läkemedel
Koliksmärtor Ingen avföring Uppblåst buk Illamående/kräk ning Allmänpåverkan	Kolla vitalparameterar <b>Evakuera?</b>	
<b>Inklämt bråck</b>	Försök pressa tillbaka bråcket.	Smärtstillande, avslappnande

Ev Evakuera

## Inflammerad tarmficka (Diverticulit)

Vanligt hos 50+

Symtom	Behandling	Läkemedel
Smärta ömhet vä sida Blod slem i avföring Feber Minskad avföring Uppspänd buk	Kolla vitalparameterar Flytande kost Ev evakuering vid kraftigt påverkat allmäntillstånd	Antibiotika kombinera: Ciproxin och Flagyl

## Gallsten

Symtom	Behandling	Läkemedel
Smärta under höger revbensbåge Illamående Kräkningar	Dryck	Voltaren (smärtstillande)
Feber Smärtan håller i sig Mörk urin Gula ögonvitor <i>Ett par dygn senare kan det utvecklas till:</i> Gallblåseinflam mation	Evakuera?	Antibiotika: Ciproxin

## FRAKTURER

Svårt att diagnostisera utan röntgen, men kontrollera:

- Felställning, svullnad.
- Ömhet direkt/indirekt
- Onormal rörlighet
- Öppen fraktur /känsl

### Revbensbrott

Symtom	Behandling	Läkemedel
Vanligt efter fall Smärta vid rörelse och andning Lokal och direkt ömhet	Klarar sig till hamn	Smärtstillande Alvedon, Voltaren ev Morfin
Andningspåverkan kan bero på lungsäckspunktion		

### Nyckelben

Symtom	Behandling	Läkemedel
Fall eller direktvåld Lokal svullnad och ömhet		Alvedon, Voltaren

### Axel /Överarm

Symtom	Behandling	Läkemedel
Smärta	Collar and cuff	Alvedon, Voltaren



Ev risk för nervskada

## Armbågsskada

Symtom	Behandling	Läkemedel
Stor risk för kärl/nervskada (Ej livshotande)	Grovreponera Skena Collar and cuff Ev gipsskena	Alvedon, Voltaren
Kärlskada = Puls saknas Missfärgad arm Mycket smärtsamt	<b>Eventuell evakuering vid kärl/nervskada!</b>	
Nervskada = nedsatt känsel och motorik		

## Handled

Symtom	Behandling	Läkemedel
Tydlig felställning	Grovreponera Fixera med gipsskena Funktionsställning	Alvedon

## Fingerskada

Symtom	Behandling	Läkemedel
Fall eller direktvåld Lokal svullnad	Grovreponera Fixera till grannfingret	

och ömhet	Skena	
-----------	-------	--

## Lårbensbrott

Symtom	Behandling	Läkemedel
Utåtroterat ben Risk för stor blödning i låret	Grovreponera Fixera <b>Evakuera!</b>	Morfin

## Underbensbrott

Symtom	Behandling	Läkemedel
Smärta	Grovreponera Gipsskena Högläge <b>Evakuera om öppen fraktur</b>	Alvedon, Voltaren
Stukning	Linda, högläge	

## Fotled

Symtom	Behandling	Läkemedel
Fraktur - Utåtrota- on - Öm runt hela	Högläge Kyla Tryck i en timma <b>Avlasta</b>	Alvedon, Voltaren
Stukning - Inåtrota- on - Öm utsida	Linda, högläge, belasta	

## Halsrygg

Symtom	Behandling	Läkemedel
Ofta i kombination med Skallskada Smärta ömhet över halsryggen Stickningar, domningar Förlamning	Försök ge stadga åt nacken <b>Sök råd</b> <b>Bör evakeras!</b>	

## HJÄRTINFARKT

Symtom	Behandling	Läkemedel
Smärta i bröstkorgen Strålar ut i armen, upp i nacken Blek, kallsvettig	Kolla Vitalparameterar <b>Sök råd</b> <b>ABC</b>	Morfin Nitroglycerin Aspirin

## RYGG

Symtom	Behandling	Läkemedel
Ryggskott	Psoasställning	Ipren, Voltaren
Diskbråck Smärta i ryggen Känselfall	Uppsök läkare omgående vid känselfall	



## SÅRSKADOR

Se även instruktion såromläggning

Symtom	Åtgärd	Läkemedel
Venös	Sivande/rinnande	
Arteriell	Spottande/sprutande	
Trasig hud Främmande föremål Stora bett	<p>Stoppa blödning eb högläge (tryckförband)</p> <p>Rengör m tvål o vatten, nacl, (kokat vatten)</p> <p>Avlägsna om möjligt främmande material</p> <p>Förslut (Sy el tejp) eller lämna öppet</p> <p>Sterila kompresser</p> <p>Inspektera såret regelbundet</p>	<p>Smärtstillande</p> <p>Ev antibiotika</p>
Infektion: Var, smärta, rött och svullet	<p>Byt förband</p> <p><b>Sök råd</b></p>	Kåvepenin och Heracillin

## SKALLSKADA

Kontrollera pupiller, de ska vara lika stora och reagera på ljus.

### Skalpsår

Symtom	Behandling	Läkemedel
Riklig blödning	Lokalt tryck, ev raka, mekanisk rengöring. Tejpa Tryckförband	

### Hjärnskakning

Symtom	Behandling	Läkemedel
Minnesförlust Trötthet Illamående Huvudvärk	Vila	Smärtstillande

### Hjärnskada

Symtom	Behandling	Läkemedel
Medvetslös Kramper Förlamning	Vitalparametrar <b>Evakueras!</b>	

### Stroke TIA-attack

Symtom	Behandling	Läkemedel
Förlamning ben arm eller ansikte Svårt att tala svälja Synnedläggning	Vitalparameterar <b>Sök råd</b> <b>Ev evakueras!</b>	

## UNDERLIV

### Svamp

Symtom	Behandling	Läkemedel
Kliar intensivt, svider, irriterat kring slidöppningen och på blygdläpparna	Kylklampar i bomullshandduk lindrar klådan	Pevarylkräm

## URINVÄGAR

### Urinvägsinfektion

Symtom	Behandling	Läkemedel
Kissnödig ofta sveda	Undvik våta badkläder Surgöring - C-vitamin (Tranbärsjuice) Kolla med Teststickor	Antibiotika Selexid 500 mg 1x 2 (1 vecka) Om det inte hjälper och blir värre: Ciproxid 500 mg 1x 2
Förvärrade besvär Hög feber, frossa Smärta njurtrakten Ev Njurbäckeninflammation Urosepsis (Mkt allvarligt)	Sök råd, ev evakuering	Ciproxid 500 mg 1 x 2

## Njursten

Symtom	Behandling	Läkemedel
Intensiv smärta värst i sidan eller ryggen Smärtan kan stråla ner mot underlivet eller ljumsken.	Vid feber - <b>Evakuera ev</b> Polynefrit  (Inte dricka mkt, ökar besvären)	Voltaren (kramlösande) eller ev Morfin

## VÄRMESLAG

*Extra utsatt om dålig sömn, magsjuka, feber, solbränd*

Symtom	Behandling	Läkemedel
Kramper Utslag Snabb puls Flämtar Medvetslös Varm torr huvudvärk Kräkning	Skugga Kyla Blöt handduk	Vätskeersättning Resorb, druvsocker

## ÖRON

### Swimmers ear (extern otit)

Symtom	Behandling	Läkemedel
Klåda, smärta och lock	Skölj m NaCl	Locacorten
Förebyggande	Använd silikonproppar vid bad Skaka ur vatten ur örat ev ngr droppar olivolja	

# INSTRUKTIONER

## LÄGGA om SÅR

### Riktlinjer

1. Tvätta händerna och använd engångshandskar
2. Spola eller skölj såret med rent ljummet vatten
3. Ta bort eventuellt skräp (mkt viktigt)
4. Dra ev ihop såret med tejp
5. Lägg förband, fuktighetshållande

Om såret visar bukhåla, sensor, leder eller ben är det extremt viktigt med steril hantering och kvalificerad vård.

### INFEKTION

- Tecken på infektion, är till exempel rodnad runt eller svullnad av sårområdet, smärta, värmeökning och feber.
- Byt förband oftare , sätt in antibiotika.
- Förebygg infektion i småsår genom att använda bakteriedödande salva.

### GIPSSKENA

Om möjligt grovreponera. (lägg frakturen rätt, smärtsamt)

- Linda handled eller fotled med vadd.
- Gör en gipsskena med 10-12 lager. Något bredare än handleden eller fotleden. (Från fingerbasen till armbågen. Armbågsleden ska gå att böja) (Från tåbasen till straxt under knävecket)
- Doppa skenan i vatten. Placera skenan som stöd, forma lätt efter handled/fotled) Linda fast skenan med stadig linda.
- Kontrollera att fingrar/tår kan böjas och har normal färg.

### VÄTSKEERSÄTTNING isf för resorb

- 1 liter vatten koka upp och blanda i  
1 tsk salt  
6 tsk socker eller druvsocker
- Tillsätt lite lime eller citron

# KONTAKTER

NÖDKONTAKTER	MRCC	Telefon
<b>EUROPA</b>		
<b>112 via satellittelefon</b>		0046 63 107 112
<b>Sverige</b>	Göteborg	4631699050

NÖDKONTAKTER	Kontaktvägar
<b>MRCC</b>	VHF kanal 16 MAYDAY eller Pan-Pan Närmaste MRCC / JRCC
<b>SOS Alarm</b>	Telefontäckning: 112 inom EU
<b>1177 Sjukvårdsrådgivning</b>	Telefontäckning - från utlandet: + 46 771 11 77 00
<b>JRCC Göteborg</b>	004631699060 (kan fungera som stöd)

*Uppdatera med JRCC för Stilla Havet / Ta reda på lokala kontaktvägar för att söka akut sjukvård*