

14. После ожога сразу промывайте обожжённое место прохладной проточной водой 20 минут, не наносите зубную пасту или соевый соус

Выгодность исходной версии: очень высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если в течение 3 часов после травмы промывать обожжённое место прохладной проточной водой полные 20 минут, вероятность того, что позже понадобится пересадка кожи, составит примерно лишь 60% от вероятности у тех, кто этого не делал. Вода должна быть прохладной, а не ледяной: прикладывание льда усугубляет повреждение. Если одежда прилипла к ране, не отрывайте её силой. После промывания накройте рану чистой тканью и отправляйтесь в больницу. Не наносите зубную пасту, соевый соус, кунжутное масло или муку. Если вспомнили об этом не сразу, промывание в течение трёх часов всё ещё полезно.

Затраты

Бесплатно. Займёт 20 минут.

Выгода

В Австралии наблюдали за 2495 детьми с ожогами. У детей, которым в течение 3 часов после травмы промывали обожжённое место прохладной проточной водой 20 минут, отношение шансов того, что позже понадобится пересадка кожи, составило 0.6, 95% CI 0.4–0.8 (диапазон достоверных значений), то есть примерно лишь 60% от показателя у тех, кому такого промывания не делали. Объединённые результаты 7 исследований также показали: «Промывание прохладной проточной водой в течение 20 минут в первые три часа после травмы значительно снижает вероятность того, что понадобятся пересадка кожи и хирургическая обработка раны»

Примечания

Вода должна быть прохладной, а не ледяной: прикладывание льда усугубляет повреждение. Если одежда прилипла к ране, не отрывайте её силой. После промывания накройте рану чистой тканью и отправляйтесь в больницу. Не наносите зубную пасту, соевый соус, кунжутное масло или муку: это мешает врачу определить глубину ожога, а также повышает риск инфекции. Промывание, даже если начать его не сразу, всё ещё полезно в течение трёх часов

Источники

Источники исходной версии

1. Griffin BR, Frear CC, Babl F, Oakley E, Kimble RM (2020). Cool Running Water First Aid Decreases Skin Grafting Requirements in Pediatric Burns: A Cohort Study of Two Thousand Four Hundred Ninety-five Children. *Annals of Emergency Medicine*, 75(1), 75-85.
doi.org/10.1016/j.annemergmed.2019.06.028
2. Griffin B, Cabilan CJ, Ayoub B, et al. (2022). The effect of 20 minutes of cool running water first aid within three hours of thermal burn injury on patient outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Australasian Emergency Care*, 25(4), 367-376.
doi.org/10.1016/j.auec.2022.05.004