

Pakaravaon paise, sinus pilonidalis

Yleistä

Sinus pilonidaliksella tarkoitetaan pakaravaon ihonalaiskudoksen hilse- ja karvakertymää, joka voi aiheuttaa märkivän tulehduksen. Pakaravakoon kehittyy esim. hikoilusta johtuen karvatupen tulehdus, jolloin karva irtoaa ja ihoon jää reikä. Syntyneestä reiästä tai ihorikkoutumasta pääsee ihon alle epäpuhtauksia, minkä seurauksena syntyy tulehdus. Istumatyö ja usein myös puutteellinen hygienia lisäävät tulehdusriskiä.

Toimenpiteessä ihon alla olevat käytävät avataan ja puhdistetaan. Käytävät saattavat olla tulehtuneet ja märkimisriskin vuoksi haava jätetään usein auki.

Haavan hoito

Haavan ensisijainen hoito on suihkuttelu aamuin illoin, sen voi tehdä useamminkin. Avoimen haavan suihkuttelun yhteydessä pakaravako tulee saada kunnolla auki esim. nostamalla jalka jakkaralle. Avoin haavaonkalo erittää usein runsaasti kudostenestettä. Siihen tulee laittaa hyvin imevä ja haavapohjaan tarttumaton haavanhoitotuote (esim. Aquacel, Sorbact), joka vaihdetaan suihkuttelun jälkeen ja tarvittaessa silloin, jos sidokset kostuvat läpi.

Haava kasvaa kiinni 2-3 viikossa. Vältä pitkään istumista, koska se aiheuttaa hikoilua ja hidastaa haavan paranemista.

Lyhyestä saunomisesta ei ole haittaa, mutta yleisiin saunatiloihin ja uimahalliin voit mennä sen jälkeen, kun haava on parantunut.

Kivun hoito

Kipu on voimakkaimmillaan ensimmäisten vuorokausien aikana. Hoidoksi riittää yleensä tavallinen apteekista ilman reseptiä saatava kipulääke. Lääkettä suositellaan käytettäväksi annettujen ohjeiden mukaisesti. Kipulääkkeen käyttö helpottaa liikkumista ja suihkutteluja.

Toimenpiteen jälkeen voit muuten liikkua normaalisti kivun sallimissa rajoissa, mutta polkupyörällä ajo ei ole suotavaa sairasloman aikana.

Ota yhteyttä terveyskeskukseen tai sinua hoitaneeseen lääkäriin jos

- kipu haavassa lisääntyy tai on pitkäaikaista
- sinulle tulee kuumetta
- haavassa on runsasta verenvuotoa