

## **Základ znalostí ze zdravotní péče**

*Milí rádcové a rádkyně,*

z přednášek ze zdravotní péče před rádcovským víkendem, na víkendu i na Prostředku jste si jistě odnesli užitečné informace, které vám, coby zkušeným zdravotníkům, pomohou zvládat běžné situace. Budete umět ošetřit drobná zranění, umíte rámcově poznat, kdy je potřeba dopravit člověka k lékaři, poznáte běžné typy léků a víte, při jakých potížích se používají. Jelikož je však člověk tvor zapomínavý a rád ztrácí papíry, na které si zapisuje důležité věci, nabízíme vám tento stručný souhrn toho, co bylo od přednášeno, abyste před závěrečnými zkouškami mohli své znalosti doplnit.

Hodně zdaru a těšíme se, až se s vámi uvidíme na zkouškách!

Použité zkratky:

ZZS = zdravotnická záchranná služba, dříve rychlá zdravotnická pomoc (RZP)

KPR = kardiopulmonální resuscitace, tj. průchodnost dýchacích cest+dýchání+oběh

## **Teoretická část**

### **I. Užití běžných typů léků a jejich stručná charakteristika; družinová lékárna**

Léky pro vnitřní použití:

Acylpyrin

Bromhexin

Dithiaden (nebo Claritine, Zyrtec)

Endiaron

Kinedril

Nasivin

Paralen

Stoptussin

Živočišné uhlí (Carbosorb)

Léky pro vnější použití:

Heparoid

Jodisol

Fenistil gel

Gelaspon

Kalciová mast (Calcium panthotenicum)

Ophtal (Ophthalmo-Septonex)

Panthenol

Peroxid vodíku

Septonex

Stopangin

Yelon gel

Co by nemělo chybět v družinové lékárničce:

Jodisol(1x), Kalciová mast(1x), Kinedril(1 balení), Paralen(1 balení), Živočišné uhlí (1 balení), rychloobvaz (tj. náplast s polštářkem), zavírací špendlík, tužka a papír (kvůli klíšťatům), Dithiaden (nebo Claritine, Zyrtec), nůžky, pinzeta, obinadlo sterilní, gáza sterilní.

## II. Poranění, která nás mohou potkat na schůzce, výletě, v běžném životě

### Elektrický proud

Příznaky: tělem probíhá el. proud křeče svalstva, znehybnění, srdce může přestat pracovat, chvěje se (fibrilace)

První pomoc:

- 1) nejprve **technická(!)**, tj. odstranění od zdroje el. proudu (pojistky, odstrčení postiženého pomocí nevodivého! předmětu)
- 2) zajištění **životních funkcí**, kontrola dechu a tepu; pokud nejsou známky činnosti srdce, lze užít tzv. prekordiální úder (úder spodní hranou pěsti do hrudníku v místě, kde se provádí nepřímá srdeční masáž), jinak postupujeme podle pravidel KPR (viz. Bezvědomí-KPR), voláme lékaře
- 3) ošetření **popálenin** různého stupně (viz. Popáleniny)

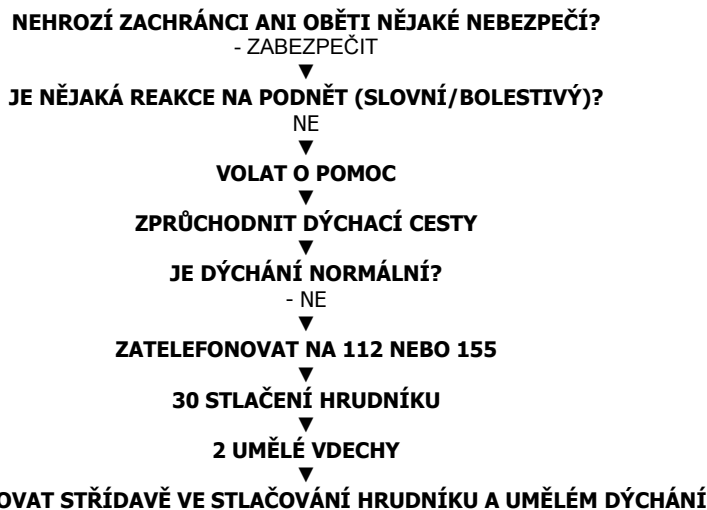
Poznámka:

Zdravý, dospělý člověk snese napětí 220V, pouze pokud se dostaví dušnost, nepravidelnost srdce, voláme lékaře. Nebezpečné je napětí od 380V výše.

### Bezvědomí+KPR

Příznaky: člověk leží na zemi a nehýbe se, nespí

První pomoc:



K jednotlivým krokům:

**1. ZABEZPEČENÍ MÍSTA NEHODY**...pozor na silnicích, tratích, nepřehledných lesních cestách; pozor na auta, cyklisty, lyžaře

**2. SLOVNÍ PODNĚT**...„haló, pane...“

**BOLESTIVÝ PODNĚT**...stisknutí trapézového svalu (na krku nad klíční kostí) nebo štípnutí do ušního lalůčku, zatřesení za ramena

**3. VOLAT O POMOC**...Přivolání dalších lidí k postiženému může zachránce zajistit namíru vítané pomocníky

**4. ZPRŮCHODNĚNÍ DÝCHACÍCH CEST**... položit na záda

► NEJDŘÍVE: Kontrola a vyčištění ústní dutiny

AŽ POTOM: Záklon hlavy = uvolnění dýchacích cest

**5. POSOUZENÍ DÝCHÁNÍ**... zjišťujeme: poslech (ucho), cítím na tváři (kůže), sleduji zvedání hrudníku (oko), ruku na břicho (hmat)

**Hlasité lapavé nepravidelné dýchání** se někdy vyskytuje v úvodní fázi srdeční zástavy a nelze je považovat za normální. Pokud má zachránce pochybnosti, postupuje jako by dýchání normální nebylo.

**6. PŘIVOLÁNÍ ZÁCHRANNÉ ZDRAVOTNÍ SLUŽBY**...Pokud je zachránce sám, přeruší resuscitaci.

### 7. NEPŘÍMÁ SRDEČNÍ MASÁŽ A UMĚLÉ DÝCHÁNÍ (KPR)

- poloha postiženého na zádech na **pevné podložce**

- najdi správný bod: **v polovině prsní kosti**, zde přiložit hranu jedné dlaně, na ni položit druhou

- během masáže nevzdalovat ruce od hrudníku postiženého

- měj ruce napnuté v loktech (nepracují svaly, ale váha tvého těla)
- KPR vždy doprovází **umělé dýchání**
  - zahájení KPR: **30 stlačení hrudníku**
  - pokračujeme dále v poměru **2 vdechy : 30 stlačení = 1 cyklus** (frekvence cca 100 stlačení za minutu)
  - Umělé dýchání z plic do plic: poloha na zádech, zakloněná hlava, při vdechu stisk nosu poraněného. Obemkneme svými ústy ústa postiženého, vdechneme (zvedá se hrudník), necháme ho vydechnout, další vdech.
- Kontrola: zvedá se hrudník.
  - **Resuscitaci nepřerušujeme**...přerušíme pouze tehdy, pokud přijde lékařská pomoc nebo pokud postižený začne sám zjevně dýchat.
  - (Pouze u dětí mezi 1 rokem a pubertou zahájení 5 hlubokými vdechy, je třeba zmírnit také stlačení hrudníku)

## Drobná poranění

### A) rány s **ostrými okraji**

- hodně krvácí, hodně bolí, dobře se hojí
- řezné, sečné, bodné

### B) rány s **nerovnými okraji**

- krvácí méně, méně bolí, náchylnější k infekci, špatně se hojí, jizvy
- tržné, kousnutí, střelné

## Krvácení

Příznaky: Krev vytéká nebo stříká z rány

První pomoc: zastavení krvácení

### A) krvácení žilní

- krev spíše pouze vytéká, má tmavší barvu (odkysličená)
- méně nebezpečné
- První pomoc: desinfence okolí rány, lehké stlačení
- je-li rána znečištěná (písek) vyčisti, desinfikuj, kryj
- nechej ránu dýchat, lépe se hojí (zbytečně nepřekrývat)
- řezné rány - mašlička

### B) krvácení tepenné

- krev z rány vytéká pulsovitě nebo stříká, má světlejší barvu (okysličená)
- nebezpečnější než žilní, ztráta rychlejší
- je-li poraněna některá **!velká tepna!** (krční, pažní, podklíčková, stehenní) můžeme krvácení zastavit přímo - **stisknutím poraněné tepny prsty v ráně**, poraněného položit, vyčkat příjezdu ZZS
- je-li poraněna **menší tepna** (od lokte a kolene níž, tepny na hlavě), využij **tlakových bodů**= stisknutí tepny, která přivádí krev do místa poranění bříšky 2-3 prstů **proti kosti**
- Tlakové body: spánkový, lícní, krční, podklíčkový, pažní, stehenní, břišní
- Stisknutím tepny získáme čas pro přiložení **tlakového obvazu** v místě rány.
- Pokud je to možné, nastavíme ránu **nad úroveň srdce**, aby do ní proudilo méně krve (zvednout končetinu)
- V **nejzávažším případě** požijeme škrtidlo

## Krvácení z nosu

Příznaky: Krev teče z nosu

První pomoc: posad' postiženého, předklonit, stisknout nosní křídla (5 min.), přiložit studené obklady na čelo, nad kořen nosu, zátylek

## Klíště

Příznaky: klíště přichycené na kůži (zejména v podpaždí, tříslech, podkolenní jamka)

První pomoc: klíště a jeho okolí **potřeme něčím mastným** (Indulona, opalovací krém, olej...), klíště opatrně odstraníme pomocí kousku stočené vaty (příp. pinzetou), je jedno, na kterou stranu **klíštěm točíme**, POZOR! buďte trpěliví, klíště se nesmí přetrhnout. Po odstranění klíštěte ránu **dezinfikujeme**, mrtvé klíště spálíme v ohni (nerozmačkáváme!, nepálíme sirkou!). **Zapiš**, kdy a kde jsi klíště našel!

## Otřes mozku

Příznaky: **bezvědomí** (netrvá dlouho: 1-5 min.), člověk se probírá k plnému vědomí  
**ztráta paměti** (co bylo před úrazem?)

**nevolnost**, zvracení  
bolest hlavy není příznačná

První pomoc: zkontroluj reakce postiženého (jak se jmenuješ, kde bydlíš...)  
nepodávat jídlo, pití, léky ústy

**vždy při otřesu mozku přivolej ZZS**, mohlo dojít ke zhmoždění nebo stlačení mozku

## Šok

Příznaky: neklid, apatie, hysterie, bledost, studený pot, poruchy dýchání – lapavé dechy  
tepová frekvence **120 tepů za minutu** (měřit v klidovém stavu), normální je 60-80/min.  
pokles krevního tlaku (možnost zástavy oběhu)  
poruchy vědomí

### A) Polohování

- protišoková poloha** – na zádech, nohy podložit alespoň o 30 cm, krví jsou zásobovány důležité orgány (mozek, srdce)
- autotransfúzní poloha** – to stejné + zvedají se i ruce kolmo k tělu

### B) Zásada 5T, tj.

- 1) TEPLA – izolace od podložky, zabránit tepelným ztrátám
- 2) TIŠO
- 3) TIŠENÍ BOLESTI – správně ošetřit zjevná poranění, udržovat kontakt, psychická podpora
- 4) TEKUTINY – **nepodávat** tekutiny ústy, pouze svlažovat rty
- 5) TRANSPORT- voláme ZZS, sami netransportujeme

## Tepelná poranění

### A) úžeh (přímé působení slunce na nekrytou hlavu)

Příznaky: bolesti hlavy, vyšší teplota, červená prokrvená kůže, nevolnost (zvracení), mžítka před očima

První pomoc: pokud nezvrací ---> **tekutiny** (mírně chladivé, neperlivé)  
zabránění působení zdroje, uložit **do stínu**  
studený **obklad** není třeba užívat léky, lepší se po několikahodinovém klidu

### B) úpal (celkové přehřátí organismu, např. pobyt ve vyhřátém stanu)

Příznaky: stejné jako úžeh

První pomoc: stejná jako u úžehu

### C) popáleniny

#### I. stupeň:

Příznaky: začervenání kůže, otok (např. spálení od sluníčka)

První pomoc: chlazení tekoucí vodou, panthenol, kalciová mast, jogurt :-)

#### II. stupeň

Příznaky: vznik puchýřků

První pomoc: puchýře nepropichovat!, nestrhávat!, chladíme vodou (tekoucí, z mrazáku), sterilně krýt, patří k lékaři

### III. stupeň:

Příznaky: zuhelnatění, poškození svalů, nervů, kostí

První pomoc: chladit, sterilně krýt, nestrhávat přiškvařený oděv!, k lékaři

Při popáleninách většího rozsahu, může dojít u postiženého k šoku. Postupujeme podle zásad viz. Šok

### Vyražený dech

Příznaky: většinou po pádu, postižený nemůže popadnout dech

První pomoc: rozdýchá se sám, uklidňovat

### Zhmožděny

Příznaky: většinou končetiny, např. při prudkém pohybu, špatném došlápnutí objevuje se krevní výron („modřina“), poraněné místo otéká

První pomoc: **chladit** (studené obklady, led)

**znehynění** šátkovým obvazem nebo elastickým obinadlem  
klid, počkat až se vstřebá

### Podvrtnutí

Příznaky: stejné jako u předchozího + určitá porucha funkce, nepřírozená poloha (kloub vyskočí z kloubní jamky), nejčastěji kotník

První pomoc: **chlazení**

**znehynění** (elastické obinadlo)

**klid** 3-5 dní

### Zlomeniny

Příznaky: krevní výron, bolest při chůzi znemožňující pohyb, nepřírozená poloha, kost vyčnívá z rány

První pomoc: dokonalé znehynění – dlaha:

- **ruka**-šátkový závěs+dlaha
- **noha**-svázat k sobě+dlaha
- zlomeniny **nenapravovat**
- pravidlo fixace **přes 2 klouby**
- improvizovaná nosítka před použitím vyzkoušet na zdravém člověku
- zlomeniny **velkých kostí** (stehno, paže, pánev) protišoková opatření
- je-li zlomenina **otevřená**, sterilní ošetření
- jako dlahu lze použít cokoliv co najdeme – laťku, rovný kus dřeva (před přiložením obmotat šátkem)

### Praktická část

Ano, ano, zkouška ze zdravotní péče není jen pustou teorií. Chceme si ověřit, že umíte teoretické znalosti použít i v praxi (běžném životě). Doporučuji vám proto, abyste si zodpověděli (alespoň některé, nejlépe však všechny) následující otázky:

*Umím zhotovit šátkový závěs na zlomenou paži?*

*Umím vyrobit dlahu tak, aby postižená končetina (ruka/noha) byla dostatečně fixována?*

*Jak se obvazuje poraněný prst (poranění špičky prstu)?*

*A co náplast s polštářkem, umím ji použít? A vyrobit z ní mašličku?*

*Dovedu zavázat poraněné koleno (loket) a kotník?*

*Umím přiložit tlakový obvaz, abych zastavil krvácení?*

*Věděl bych, jak poraněného dopravit k lékaři? Jak můžeme postiženého odtransportovat?*

*Co je to stabilizovaná poloha? Kdy se používá a proč? Umím ji použít?*

*A co KPR? Dovedu provést resuscitaci (umělé dýchání +nepřímá masáž srdce)?*

*Co dělat při šoku? Jak mohu postiženému pomoci?*

*Vytahoval(a) jsem už někdy klíště? Jak se to dělá?*

*K čemu slouží různé typy léků? Jak je použít?  
K čemu jsou tlakové body? Uměl(a) bych některý z nich najít?*