



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKÝCH KOMUNIT**

Erika Novodomská

ZÁKLADY OŠETROVATELSTVA

2. časť

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum,
Ševčenkova 11, 850 01
Bratislava

Autor UZ: Mgr. Erika Novodomská

Kontakt na autora UZ: ZŠ s MŠ Ožďany
enovodomska@azzet.sk

Názov: **Základy ošetrovateľstva**
2. časť

Rok vytvorenia: 2013

Oponentský posudok
vypracoval: Mgr. Želmíra Vargicová

ISBN 978-80-8052-824-9

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

OBSAH

1	OŠETROVATEĽSTVO	4
1.1	Základné pojmy	4
1.2	Návšteva obvodného lekára, vyšetrenie odborného lekára. Dodržiavanie pokynov lekára. Návšteva lekárskej služby, privolanie prvej pomoci, sanitky	5
1.3	Privolanie RZP – rýchlej zdravotnej pomoci	6
2	Bežné choroby a ich liečenie	7
2.1	Choroby dýchacích ciest.....	7
2.2	Choroby tráviacich ústrojov	15
3	Meranie a znižovanie teploty. Funkcia potenia.	22
3.1	Druhy teplomerov.....	24
3.2	Znižovanie teploty	25
3.3	Najbežnejšie lieky a ich podávanie. Ukladanie liekov, expirácia liekov	26
3.4	Príručná lekárnička	29
	Zoznam použitej literatúry	31

1 OŠETROVATEĽSTVO

1.1 Základné pojmy

Zdravie – (podľa WHO) stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody, nielen neprítomnosť choroby. Zdravie patrí medzi základné ľudské práva.

Choroba – proces, ktorý vedie k poškodeniu buniek, tkanív a systémov organizmu

Príznak choroby – (symptóm) znak, úkaz, nejaký prejav choroby

Subjektívne príznaky – tvorené pocitmi človeka (bolesť hlavy, brucha, horúčka, triaška, zimnica a pod.)

Objektívne príznaky – podložené objektívne zistenými parametrami štruktúry a funkcie organizmu (krvný tlak, EKG, vyšetrenie lekárskymi prístrojmi, vyšetrenie lekára poklopom, posluškom, pohmatom, vyšetrenie krvi, moča a pod.)

Diagnóza – zisťovanie choroby, analýza príčin

Prevencia – predchádzanie chorobám

Inkubačná doba – čas, ktorý uplynie medzi vzniknutím choroboplodného zárodku do organizmu do prepuknutia choroby. V tomto čase nie sú prítomné žiadne príznaky choroby

Akútna choroba – priebeh trvá iba niekoľko dní, týždňov

Chronická choroba – trvá dlhšie, než 6 týždňov, niekedy celý život

Vyliečenie – obranné a obnovovacie procesy prevládnu nad procesmi ničiacimi, poškodzujúcimi, vymiznutie choroby

1.2 Návšteva obvodného lekára, vyšetrenie odborného lekára.

Dodržiavanie pokynov lekára. Návšteva lekárskej služby, privolanie prvej pomoci, sanitky.

Obvodný lekár je lekár prvého kontaktu. Patrí sem praktický lekár pre dospelých, aj praktický lekár pre deti a dorast (**pediater**). Vykonáva činnosti:

- primárnu zdravotnú starostlivosť
- preventívne prehliadky
- odporúčania na ďalšie odborné vyšetrenia a ošetrenia
- vystavenie práceneschopnosti
- vyšetrenia v rámci svojej ambulancie

Každý z nás má svojho obvodného lekára, či už je to lekár pre dospelých, alebo lekár pre deti a dorast, ku ktorému ide pri príznakoch nejakej choroby. Tento lekár potom rozhodne o liečbe, alebo ďalších potrebných vyšetreniach, prípadne nás pošle k odborníkovi.

K lekárom prvého kontaktu patrí aj **stomatológ** (zubár) a **gynekológ** (ženský lekár)

Odborný lekár – lekár, ktorý je svojou špecializáciou zameraný na nejaký orgánový systém organizmu, prípadne jeho časť. Patria sem napríklad:

- **internista** – lekár, ktorý lieči choroby vnútorných orgánov (srdce, vysoký krvný tlak, metabolické choroby ako sú cukrovka, obezita a pod.)
- **chirurg** - lekár liečiaci hlavne mechanickými výkonmi, operáciou (šitie rán, ošetrovanie zlomenín, liečenie popálenín a pod.)
- **neuroológ** – lekár liečiaci choroby nervového systému (periférneho nervstva, miechy, mozgu)
- **alergológ** – lekár liečiaci alergie a jej prejavy
- **pneumológ** – lekár, ktorý lieči ochorenia pľúc a dolných dýchacích ciest
- **otorinolaringológ** – lekár liečiaci choroby uší, nosa a krku
- **ortopéd** – lekár liečiaci choroby pohybového aparátu
- **infektológ** – lekár liečiaci infekčné (prenosné) choroby

K odbornému lekárovi nás pošle náš obvodný lekár, prípadne nejaký iný odborný lekár. Odborný lekár vykonáva vyšetrenia orgánového systému, ktoré je jeho špecializáciou, následne nám odporučí liečbu. Liečbu treba dodržiavať. Znamená to nielen brať predpísané lieky s presným dávkovaním, ale aj dodržiavať liečebný režim.

Liečebný režim je životospráva, ktorú predpísal lekár, má viesť k vyliečeniu choroby. Patrí sem napríklad pokoj na lôžku, diétna strava, dodržiavanie hygieny.

1.3 Privolanie RZP – rýchlej zdravotnej pomoci

K lekárovi ideme, pokiaľ nám náš zdravotný stav dovolí osobnú návštevu.

V prípade, že ochorieme náhle, nevládzeme, voláme alebo osobne navštívime **lekársku službu prvej pomoci (LSPP)**. Spravidla funguje od 15. hodiny až do 7. hodiny ráno, cez víkendy a sviatky 24 hodín. Ide o lekársku službu, kde nám poskytnú prvotné ošetrovanie pri náhlych ochoreniach, ktoré neohrozujú náš život (horúčky, migrény, drobné úrazy, bolesti chrbta a pod.) a nepotrebujeme lekársku starostlivosť špecialistu. LSPP spravidla funguje na poliklinikách v každom väčšom meste. V prípade, že je ohrozený život človeka pri náhlych stavoch, úrazoch a podobne, voláme rýchlu zdravotnú službu (RZP). Telefónne číslo **záchrannej služby** je **112**, **záchrannej zdravotnej služby 155**. Na bezplatnú tiesňovú linku záchrannej zdravotnej služby 155 (záchrannej služby 112) je možné volať z telefónu akejkoľvek verejnej siete v SR (vrátane mobilných telefónov). Číslo linky 155 je vždy bez akejkoľvek predvoľby.

Čo povedať operátorovi?

Snažte sa zachovať pokoj a vecne odpovedať na otázky.

Obvykle kladené otázky:

- Presné **miesto hlásenej udalosti** - táto informácia je nutná k rýchlemu a presnému dosiahnutiu miesta udalosti.
- **Čo sa presne stalo?** Informácie o rozsahu postihnutia, poranenia, úrazu- stav vedomia, dýchania, rozsahu poranenia a krvácania, pri dopravných nehodách - charakter dopravnej nehody, počet zranených,.
- **Komu sa stalo?** Meno postihnutého, pohlavie, ak postihnutého nepoznáte, približný vek.
- **Informácie o volajúcom:** číslo telefónu, z ktorého voláte pre prípadný spätný kontakt pri hľadaní miesta alebo iných problémoch, prípadne aj meno volajúceho.

Uviest' miesto udalosti:

- **V byte, na pracovisku alebo v inom uzatvorenom priestore:** adresa a čísla domu (sú dôležité obe čísla - červené aj modré), poschodie a meno na menovke pri zvončeku, ako nájsť dom (hlavne na sídliskách)
- **Na verejnej komunikácii alebo na voľných priestranstvách:** stručný a výstižný popis miesta udalosti, orientačný bod na okolí napr. typická budova nablízku, park, križovatka,

kostol, obchod, posledná ulička v obci, odbočka, kilometrovník na diaľnici, správne číslo diaľnice apod.

Kedy volať 155 (112)?

Vždy pokiaľ došlo k náhlemu ohrozeniu života, zdravia, úrazu alebo nehode s väčšími následkami. Najčastejšie ide o:

- poruchy vedomia až bezvedomie
- náhla zástava obehu
- problémy s dýchaním, dusenie
- mozgovú mŕtvicu
- neobvyklé bolesti na hrudníku, vyžarujúce do ďalších oblastí tela, často sprevádzané inými príznakmi
- vážny úraz, dopravné nehody, masívne krvácanie, pády
- otravu liekmi alebo chemikáliami
- kŕče
- popáleniny
- pôrod.

V prípade, ak sa jedná o dlhodobejšie trvajúce ochorenie, bez náhleho zhoršenia zdravotného stavu - volajte podľa potreby lekársku službu prvej pomoci.

2 BEŽNÉ CHOROBY A ICH LIEČENIE

2.1 Choroby dýchacích ciest

Zopakujme si:

Čo je dýchanie?

***Dýchanie** je základným prejavom života. Dýchanie je výmena kyslíka a oxidu uhličitého.*

*Dýchanie je prijímanie kyslíka z vonkajšieho prostredia a vylučovanie oxidu uhličitého z organizmu do vonkajšieho prostredia. Dýchanie umožňujú medzirebrové svaly a bránica - rozširovaním a zužovaním hrudníka – striedanie vdychu a výdychu. Dospelý človek sa v pokojnom stave v priebehu jednej minúty nadýchne a vydýchne približne **15 –16krát**. Počas*

jedného vdychu a výdychu sa vymení približne 0,5 litra vzduchu. Človek bez vzduchu vydrží približne len 6 minút.

Čo tvorí dýchaciu sústavu?

Dýchaciu sústavu tvoria:

1. horné dýchacie cesty,
2. dolné dýchacie cesty.

Horné dýchacie cesty tvoria:

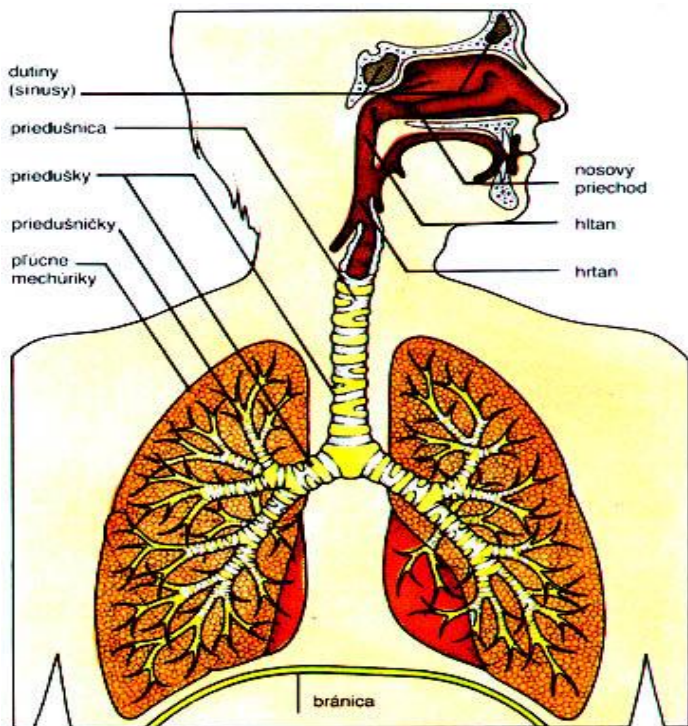
- nosová dutina
- - vedľajšie nosové dutiny.

Ako prebieha dýchanie v horných dýchacích cestách?

Vdýchnutý vzduch prúdi do nosovej dutiny, v nosovej dutine a vedľajších nosových dutinách dochádza k otepleniu, zvlhčeniu a očisteniu vzduchu, vzduch ďalej prúdi cez nosohltan, hltan do hrtana.

Dolné dýchacie cesty tvoria:

- hrtan
- priedušnica,
- priedušky,
- pľúcne mechúriky,
- pľúcne komôrky.



Hrtan sa nachádza v prednej časti krku. Tvorí ho niekoľko pohyblivo spojených chrupiek. Najväčšou chrupkou je štítna chrupka, najlepšie je viditeľná u mužov – ohryzok. V hrtane sa nachádzajú hlasové orgány, ktoré sú zložené z hlasivkových väzov. Vzduch z hrtana prúdi do **priedušnice**. Priedušnica je tvorená pravou a ľavou prieduškou. **Priedušky** sa členia na menšie a menšie priedušničky, ktoré vedú ďalej do pľúcnych mechúrikov. **Pľúca** sa nachádzajú v hrudníkovej dutine a sú chránené hrudným košom. Sú párový orgán, ktorý patrí do dýchacej sústavy. Umožňujú výmenu plynov medzi krvou a vzduchom. Pľúca sú ľahký, pružný a vzdušný orgán pokrytý tenkou blanou - popľúcnicou. Popľúcnica prechádza na steny hrudníka ako pohrudnica.

NÁDCHA – ide o zápal sliznice nosa so zvýšenou sekréciou (vylučovaním) hlienu.

Nesprevádza ju zvýšená teplota. Vzniká z chladu, prípadne, že podceníme chladné počasie a v zime sa oblečíme „naľahko“. Alebo sa spotíme a neprezlečíme. Keďže nádcha prichádza najčastejšie z chladu, z tela ju najúčinnnejšie vyženieme teplom. Pomôže horúci kúpeľ, čaj, perina, teplé ponožky, naparovanie a termofor, najlepšie všetko dohromady. Pretože teplo ničí vírusy.

Liečba: Veľa tekutín, lebo tekutiny riedia hlieny. Piť možno čokoľvek nesladené, najlepšie teplé. Čo sa ešte pri nádche odporúča, je kýchanie. Kýchať, koľko telo žiada, pretože zadržiavanie môže spôsobiť zbytočný a hlavne bolestivý zápal. Z ovocia a zeleniny, ktoré majú vysoký obsah vitamínu C, najviac zaberajú grepy, pomaranče, citróny, kivi, jablká, na sliznice sa však odporúča všetko, čo má žltú, zelenú a červenú farbu. Melón, tekvica, broskyňa, mrkva, zelená listová zelenina či paradajky.

Prevenencia: Poriadne obliekanie a počas roka, jesť veľa ovocia a zeleniny. K surovinám a potravinám, ktoré oslabujú imunitu, patria napríklad údeniny, biela múka a sladkosti. Treba ich obmedziť, alebo najlepšie úplne vylúčiť! Imunitu možno naopak podporiť surovou zeleninou.



KAŠEĽ – obranný reflex organizmu, alebo varovný signál pri chorobe. Vyvolávajú ho cigaretový dym, chemické výpary, peľ, choroboplodné zárodky alebo iné cudzie čistočky. Čistočky, ktoré prejdú cez prvú bariéru - nos, sa zachytávajú v hlienových sekrétoch predtým, ako sa dostanú do malých priedušiek a dychových vačkov. Ak sa škodlivé látky zachytia v sekrétoch, povrch výstelky dýchacích ciest, ktorý má tvar jemných štetôčok, transportuje sekret (hlien) smerom von. Sekréty sú potom odstránené prehĺtnutím alebo vykašľaním. Takto sa zabráňuje poškodeniu priedušiek a dychových vačkov.

Kašeľ poznáme suchý dráždivý a vlhký produktívny.

Suchý dráždivý kašeľ sa vyznačuje drsnými a kŕčovitými záchvatmi kašľa. Telo nevykašľáva žiadny hlien. Dráždivý kašeľ môže vyvolávať napríklad cigaretový dym, prach, plynové alebo chemické výpary. Vyskytuje aj v prvých dňoch prechladnutia.

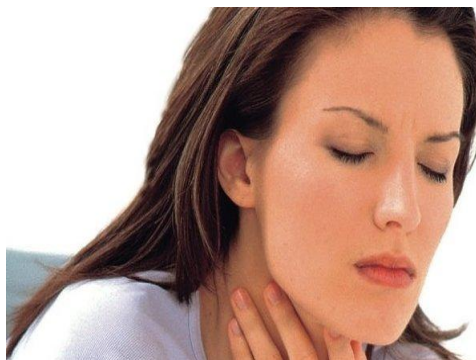
Produktívny kašeľ je charakteristický hojnou tvorbou hlienu a veľmi silným dráždením na kašeľ. Pri tomto druhu kašľa ide o obranný reflex tela, ktorý má pomôcť pri odstraňovaní choroboplodných zárodkov a ich odpadov z dýchacích ciest.

Liečba - kašeľ treba začať liečiť čo možno najskôr - a to prostredníctvom domácich prostriedkov, liekov z lekárne alebo od lekára. Ak kašeľ trvá dlhšie ako päť dní, alebo ak má jeho priebeh zhoršujúcu sa tendenciu aj napriek užívaniu liekov, mali by ste vyhľadať lekára. Pri produktívnom kašli treba piť veľa tekutín, naparovať, teplý kúpeľ nôh. V ľahších prípadoch pomôže aj prieduškový čaj, čaj proti kašľu (kašeľ) alebo teplé mlieko s medom. Pri suchom kašli sa treba vyhýbať zaťaženiu dýchacích ciest dymom, prachom, výparmi, suchým a príliš chladným vzduchom. Spomedzi domácych prostriedkov sa osvedčilo naparovanie harmančekovým alebo šalviovým odvarom.

Prevenencia - posilniť obranyschopnosť organizmu. Uprednostníme stravu s nízkym obsahom tuku a bohatú na rastlinné bielkoviny. Zdravý krvný obeh zabezpečí, aby sa k bunkám v celom organizme dostali všetky dôležité živiny a kyslík. Preto sa hýbme, športujeme. Doprajme si dostatok spánku, v spánku sa naše telo nielen zotavuje, ale aj regeneruje. K prenosu vírusov pri prechladnutí dochádza najčastejšie kvapôčkovou infekciou, napríklad kašľom, kýchaním alebo bozkávaním. "Ruka na ústach" pri prechladnutí nie je len prejavom zdvorilosti, ale pomáha predovšetkým zabrániť rozšíreniu oblaku choroboplodných zárodkov v miestnosti. Vyhýbajme sa preto potriasaniu rúk. Používajme jednorazové papierové vreckovky a po použití ich zahodíme. Umytím rúk sa zbavíme vírusov, ktoré spôsobujú prechladnutie.



BOLESTI HRDLA - zápal hrdla vyvolaný vírusmi alebo baktériami. Sprevádza ho začervenanie, opuch sliznice, bolestivé prehĺtanie, zdurená uzlina, bolesť hlavy. Nástup choroby je náhly. Ak príznaky do 2 -3 dní nevymiznú, alebo ich sprevádza horúčka, je potrebné navštíviť lekára



Liečba - pomáha kloktanie so soľou: do pohára si napustíme teplú vodu a nasypeme do nej pol lyžičky soli. S týmto slaným roztokom kloktajme každú hodinu. Soľ pôsobí antisepticky (dezinfekčne) a pomáha ničiť hlieny. Pime tekutiny, užívajme vitamín C. Okrem užívania tabletiiek, ktoré obsahujú vitamín C, by sme mali jesť viac žltého a oranžového ovocia. Najmä citróny, pomaranče a mandarínky, ktoré obsahujú dostatočné množstvo tohto vitamínu. Pomáha cesnak (ničí vírusy), med (má hojivé účinky, pôsobí antibakteriálne), čaje.

Prevencia - Dýchajme nosom, nie ústami – prirodzený spôsob, ako pred vdýchnutím zvlhčiť vzduch. Častejšie si vymieňajme zubnú kefku (po každej chorobe) – držia sa na nej baktérie a ak si pri umývaní zubov poraníme ďasno, dostanú sa vám do krvi. Častejšie si umývajte ruky – hlavne v období chrípky.

PRECHLADNUTIE - vírusmi vyvolávané, akútne infekcie horných dýchacích ciest, ktoré pravdepodobne súvisia s oslabením imunitného systému a nesmú sa zamieňať s chrípkou. Pôsobenie chladu môže prepuknutie ochorenia podporiť a po inkubačnej dobe od niekoľkých

hodín až do dvoch dní sa vyskytnú prvé symptómy. Ak dôjde k dodatočnej infekcii baktériami, tak sa ochorenie zhorší. Po ôsmych až desiatich dňoch ochorenie spravidla úplne odznieva aj bez liečby. Prejavy: zimomriavky, zvýšená teplota, slabosť, ako aj bolesti hlavy a končatín, nádcha.

Liečenie prechladnutia je namierené len proti ťažkostiam a nie proti príčine, teda vírusom. Treba sa telesne šetriť), pomáhajú horúce nápoje s medom, zázvorový čaj, teplé obklady na hrdlo, tabletky na cmúľanie, šetrenie si hlasu a zákaz fajčenia.

Prevenencia – proti prechladnutiu neexistuje nijaká spoľahlivá prevencia. Odporúčania hodná je strava bohatá na vitamíny (hlavne na vitamín C) a otužovanie športom alebo saunou, čím sa posilňuje imunitný systém. Samozrejme, zmysel má aj vyhýbanie sa kontaktu s prechladnutými a pobytu medzi mnohými ľuďmi, najmä v studenom ročnom období.



CHRÍPKA

Chrípkové sezóna začína v októbri daného roka a trvá až do apríla nasledujúceho roka. Chrípka je infekčné ochorenie vyvolané vírusom. Prebieha ako akútne zápalové ochorenie horných dýchacích ciest. Jej nástup je obvykle náhly, z plného zdravia. Často začína zimnicou, bolesťami hlavy, teplota stúpa na 39 - 40 °C. Chorý má bolesti svalov a kĺbov, suchý, dráždivý kašeľ, nádchu, pocit sucha a škriabania v hrdle. Ku klinickým príznakom dochádza za 1 až 3 dni od infikovania sa. Pokiaľ nevzniknú komplikácie, príznaky po 3-5 dňoch odznejú. K úplnému uzdraveniu obvykle dôjde do 2-4 týždňov od prvých príznakov. Pre väčšinu ľudí je vírus chrípky iba nepríjemná skúsenosť, ale v niektorých prípadoch môže mať vážny priebeh. Najčastejšie komplikácie chrípky sú zápal priedušiek, zápal stredného ucha, prínosových dutín a zápal pľúc. Komplikácie často vyžadujú hospitalizáciu v nemocnici

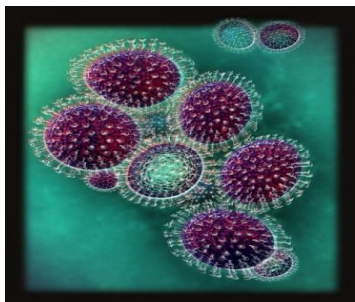
a u vysoko rizikových osôb (starých ľudí a ľudí trpiacich na chronické ochorenie srdca) môžu spôsobiť až ohrozenie života.

Ako sa odlišuje chrípka od obyčajného prechladnutia? Mnoho ľudí si mylí chrípku so silným prechladnutím, avšak chrípka je zvyčajne vážnejšie ochorenie. Príznaky bežného prechladnutia trvajú kratšie a komplikácie ako zápal pľúc sa vyskytujú zriedka. Príznaky prechladnutia sú nádcha, kýchanie, slziace oči a podráždené hrdlo. Toto ochorenie je obmedzené na horné dýchacie cesty, nevzniká náhle z plného zdravia triaškou, vysokou teplotou, s bolesťami kĺbov a svalov.

Vírus chrípky sa šíri predovšetkým vzduchom pri kašľaní a kýchaní najmä v prvých dvoch dňoch ochorenia. Z napadnutej bunky sa uvoľňuje niekoľko tisíc vírusov, ktoré infikujú ďalšie bunky a tie sa pri kašľaní a kýchaní dostávajú do ovzdušia.

Na chrípku môže ochorieť ktokoľvek, ale rizikovú skupinu predstavujú najmä starší ľudia vo veku nad 59 rokov, alebo ľudia s chronickými dýchacími problémami, srdcovo-cievneho aparátu, zníženou obranyschopnosťou organizmu, cukrovkou a zdravotnícky personál, ktorý ošetruje chorých.

Vírus chrípky



Liečba - ochorenie by sa v žiadnom prípade nemalo prechodiť. Dôležitý je zvýšený príjem tekutín, vitamínov, podávanie liekov znižujúcich horúčku, a samozrejme kľud na lôžku. V dôsledku toho, že vírus chrípky naruší a oslabí sliznicu dýchacích ciest, môže dôjsť ku komplikáciám a to najmä vírusovému zápalu pľúc a tiež k druhotnej infekcii baktériami a vzniku hnisavému zápalu stredného ucha, prínosových a čelových dutín, nosa, priedušiek a zápalu pľúc.

Prevenca - zabránenie prenosu vírusov z chorého na zdravého človeka, ako aj na posilnenie celkovej odolnosti organizmu a tiež špecifickej odolnosti proti chrípke. Je potrebné udržiavať sa stále v dobrej fyzickej kondícii najmä správnou životosprávou, dopriať si dostatočnú pohybovú aktivitu (každodenný pobyt na čerstvom vzduchu, cvičenie), otužovanie organizmu. Ďalej je to (najmä v chladnom období) vhodné obliekanie, ktoré môže zabrániť

podchladeniu. Keďže sa chrípka prenáša vzduchom dôležité je časté účinné vetranie miestností najmä v školách, škôlkach, upratovanie navlhko. V čase epidémie chrípky je rozumné vyhýbať sa podujatiam, kde je veľká koncentrácia ľudí (kiná, divadlá, diskotéky a pod.). Tí, čo na chrípku ochoreli, by v žiadnom prípade nemali ochorenie podceňovať. Nemali by ochorenie prechodiť, mali by ju vyležať. Z hľadiska ďalšieho šírenia infekcie je veľmi dôležité, aby obmedzili na najnižšiu mieru kontakt s ostatnými ľuďmi počas trvania príznakov ochorenia. Chorí by mali používať papierové vreckovky jednorazovo, po použití ich zahodiť a umyť si ruky.

Najefektívnejšou ochranou pred chrípkou je **očkovanie**. Prvý nárast chrípkových ochorení sa očakáva na základe dlhoročných sledovaní v decembri. To znamená, že očkovanie je najvhodnejšie vykonať v priebehu októbra až novembra, aby sa včas stihli vytvoriť protilátky. Dostatočná ochranná hladina protilátok, ktoré sa vytvárajú postupne, sa dosahuje asi za 14 dní po očkovaní a pretrváva 6 až 12 mesiacov.

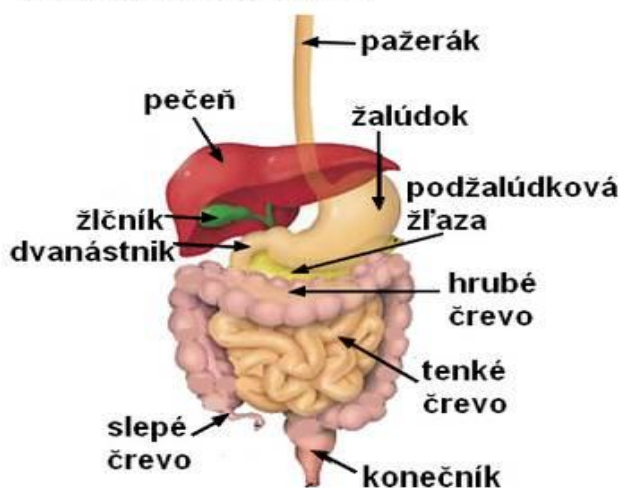


2.2 Choroby tráviacich ústrojov

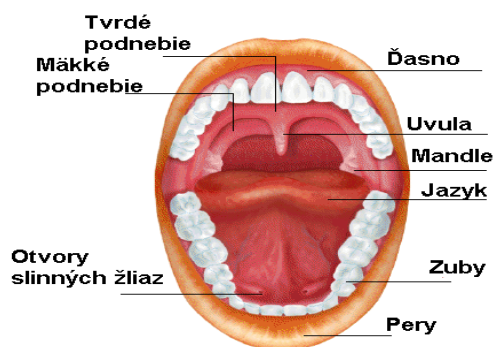
Zopakujme si :

Tráviaca sústava je skupina orgánov, ktoré sa podieľajú na prijímaní, spracovaní a vylučovaní potravy. Tráviaca sústava sa skladá z ústnej dutiny, hltana, pažeráka, žalúdka, tenkého a hrubého čreva a konečníka. Do tráviacej sústavy patria aj malé a veľké tráviace žľazy. Veľké sú samostatné orgány - podžalúdková žľaza a pečeň. Zabezpečuje tri hlavné funkcie: **trávenie**, ktoré môžeme definovať aj ako rozklad zložitých látok na jednoduché, ďalej **vstrebávanie** alebo prechod jednoduchých látok do krvi a poslednou dôležitou funkciou je **odstraňovanie** nestráviteľných odpadových látok z nášho tela.

Tráviaca sústava



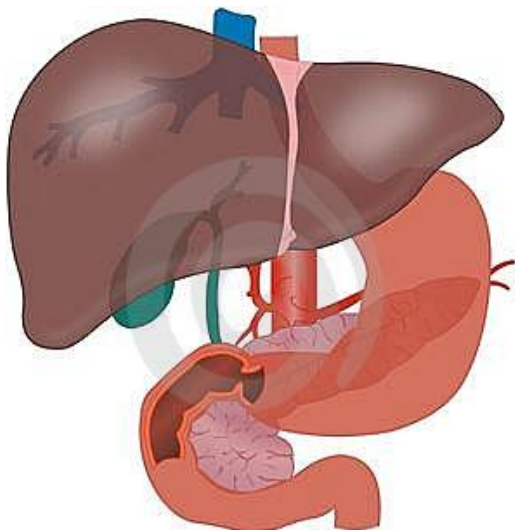
Tráviaca sústava sa začína **v ústnej dutine**. Prebieha tu mechanický reflex – žuvanie. Súčasťou ústnej dutiny sú **zuby a jazyk**. Na jazyku sa nachádzajú chuťové poháriky s chuťovými bunkami. Jazyk sa podieľa spolu s hltacím reflexom pri hltaní potravy. Zub tvorí koreň, krčok a korunka. Na povrchu je zub pokrytý zubnou sklovinou. Stavebným materiálom zubov je zubovina. Vo vnútri zubu sa nachádza zubná dreň. V koreni zuba sa nachádza otvor, ktorým do dreňovej dutiny vstupujú cievy a nervy.



Ďalšou časťou tráviacej rúry je **hltan**, lievikovito rozšírená rúra, ktorá je súčasťou tráviacej aj dýchacej sústavy. Delí sa na nosovú časť - **nosohltan**, **ústnu časť** a **hrtanovú časť**. Medzi hrtanom a hltanom sa nachádza hrtanová príchlopka, ktorá bráni preniknutiu potravy do dýchacích ciest. Z hltanu sa potrava presúva do **pažeráka**, ktorý zabezpečuje spojenie s hltanom a žalúdkom. Peristaltickými sťahmi svalovej steny pažeráka sa potrava presúva do žalúdka. **Žalúdok** je vakovitý svalnatý orgán umiestnený pod bránicou. Prvou funkciou žalúdka je zhromaždiť a zadržať väčšie množstvo naraz prijatej potravy. Tým sa umožní prijímať pokrmu vo väčších intervaloch (raňajky, obed a pod.). Ďalej sa potrava pohybmi steny žalúdka premiešava so žalúdočnou šťavou, ktorá ju chemicky mení na tráveninu - **chýmus** - vhodnú na ďalšie spracovanie v tenkom čreve. Trávenina je po malých dávkach zo žalúdka vypúšťaná do **dvanástnika**. Hlavnými súčasťami žalúdočnej šťavy je kyselina chlorovodíková (HCl), enzým pepsín a hlien. Sťahy svalov steny žalúdka spôsobujú rozdrobovanie obsahu žalúdka a jeho premiešavanie so žalúdočnou šťavou. Ďalšou časťou je **tenké črevo**, ktoré je taktiež zložené z troch častí a to z dvanástnika, do ktorého ústia vývody pečene a pankreasu, lačníka a bedrovníka. Tenké črevo je 4 - 6 m dlhá, viackrát poprehýbaná svalová rúra, ktorá spája žalúdok s hrubým čревom. V tenkom čreve prebieha podstatná časť trávenia i vstrebávania a nestráviteľné zvyšky zmiešané s vodou a tráviacimi šťavami sa posúvajú ďalej do hrubého čreva. Do dvanástnika vyúsťujú vývody veľkých žliaz - pečene a podžalúdočnej žľazy. Prebieha tu aj spätné vstrebávanie vody a črevný obsah zriedený črevnou šťavou sa znova zahusťuje. Všetky živiny sa vstrebávajú do krvi a lymfy, využívajú sa aj pri budovaní imunitného systému. **Hrubé črevo** tvorí poslednú časť tráviacej rúry. Začína sa v pravej bedrovej jame ako slepé črevo. Hrubé črevo tvorí jedinú veľkú črevnú kľučku a končí sa esovitou časťou a konečníkom. Je dlhé asi 1,5 m a hrubé 5 — 8 cm. Jeho sliznica je hladká, nemá klky ani priečne krkvy. Obsahuje veľa pohárikovitých buniek, ktoré produkujú hlien, a uzlíky lymfatického tkaniva, ktorých je najviac v slepom čreve. Do hrubého čreva prichádza redší kašovitý obsah tenkého čreva a prebieha tu spätné vstrebávanie vody a

niektorých solí, čím sa črevný obsah zahusťuje. Činnosťou steny hrubého čreva sa črevný obsah premiešava s hlienom, ktorý „zlepúje“ nestrávené zvyšky potravy podliehajúce bakteriálnemu rozkladu a kvaseniu. Pri týchto procesoch dochádza k vzniku črevných plynov. Rozkladom žľčových farbív vzniká sterkobilín a urobilín, ktoré sfarbujú črevný obsah dohneda. Takto zmenený črevný obsah sa nazýva stolica. Keď sa stolica dostane do rozšírenej časti **konečníka**, vyvolá vyprázdňovací reflex.

Pečeň je najväčšou žľazou v ľudskom tele. Je uložená pod bránicou na pravej strane brušnej dutiny. Pečeň je tvorená štyrmi lalokmi. Jej početné funkcie sú dôležité pre látkovú premenu a trávenie. Veľká časť látok vstrebaných tenkým črevom ide vrátnicovým krvným obehom do pečene. Pečeňovými bunkami sú potom spracúvané, premieňané, ukladané alebo sa vracajú späť do krvi. V pečeni sa detoxikujú prijaté látky a odbúravajú sa nepotrebné látky. Časť vylučuje pečeň priamo v podobe žlče. Žlč sa tvorí v pečeni a zhromažďuje a zahusťuje sa v žlčníku. Obsahuje anorganické soli, žľčové farbivá a iné organické látky. Tým sa uľahčuje pôsobenie enzýmov, ktoré trávia tuky.



Podžalúdková žľaza leží pod žalúdkom v ohybe dvanástnika. Je tvorená lalôčkami, z ktorých vystupujú tenké vývody. Spájajú sa a vyúsťujú do dvanástnika, do ktorého sa vylieva pankreatická šťava - produkt podžalúdkovej žľazy - je najdôležitejšou tráviacou šťavou. Obsahuje soli, ktoré neutralizujú kyslú tráveninu, a enzýmy štiepiace všetky živiny. Podžalúdková žľaza má aj funkciu žľazy s vnútorným vylučovaním. V zhlukoch buniek, nazývaných Langerhansove ostrovčeky, produkuje hormóny inzulín a glukagón, ktoré regulujú hladinu cukrov v krvi. Porucha funkcie tejto časti podžalúdkovej žľazy spôsobuje cukrovku.

HNAČKA- riedka až vodnatá stolica viac ako 3-5krát denne. Je to obranný mechanizmus organizmu. Telo sa zbavuje škodlivých látok a baktérií, ktoré vyvolali zápalový stav slizníc žalúdka a čriev. Príčinou môže byť stres, znečistená voda, zápal čriev, alergie na potraviny, salmonela. Teda infekcia! Pri hnačke strácame veľa vody a minerálnych solí. Bežná hnačka by mala prejsť po jednom alebo dvoch dňoch. Zdravý človek sa po nej cíti iba zoslabnutý, ale pre dojčatá, malé deti, starých ľudí, pacientov s dehydrovaným organizmom v dôsledku inej choroby alebo pre rekonvalescentov môže mať nebezpečné následky. V takýchto prípadoch je potrebná rýchla zdravotná pomoc.

K lekárovi by sme mali ísť aj vtedy, keď hnačka trvá dlhšie ako dva dni a sprevádzajú ju horúčka či silné brušné kŕče. Medzi znepokojujúce príznaky patrí ďalej vyrážka alebo žltacka (pokožka a očné bielka zožltnú), trvalé oslabenie organizmu a výskyt krvi, hnisu alebo slizu v stolici.

Liečba - Na týždeň alebo dva úplne prestaňme konzumovať mliečne výrobky. treba konzumovať len číre tekutiny, ako je kurací vývar, rôsoly a pod. Trávacie ústrojenstvo nezaťažujme jedlom, kým hnačka celkom nepominie. Pime čo najviac, aby sa priebežne dopĺňal úbytok vody v organizme. Na doplnenie úbytku glukózy a minerálnych solí treba podávať predovšetkým nápoje obsahujúce soľ a cukor. Správnu „zavodňovaciu techniku“ pripravíme takto: do litra vody nasypeme lyžičku cukru a trocha soli. Chutnejší zavodňovací nápoj „namiešame“, keď do pohára ovocnej šťavy pridáte pol lyžičky medu a sirupu, trochu soli a všetko dôkladne zmixujete.

Nekonzumujme najmä fazuľu, kapustu a ružičkový kel. Niektoré potraviny s vysokým obsahom ťažko stráviteľných zložených sacharidov – najmä chlieb, cestoviny a ďalšie produkty zo pšeničnej múky, jablká, hrušky, broskyne a slivky, či ovsené vločky a kukuričné lupienky, zemiaky a otruby – môžu zosilňovať hnačky. Medzi najobľúbenejšie domáce prostriedky patrí pektín, tabletky obsahujúce Lactobacillus, svätotrávny chlieb v prášku, jačmenná kaša, banány, švajčiarsky syr, kola a silná káva. **Ak máme hnačku, nepúšťajme sa do varenia! Dôkladne si umývajte ruky, aby sa infekcia nepreniesla na ďalších členov rodiny!**

ZÁPCHA - porucha črevného vyprázdňovania spôsobená nesprávnou stravou, stresom, nedostatkom pohybu. Zápchou nazývame poruchu črevného vyprázdňovania, ktoré je sťažené, prípadne dlhšiu dobu chýba. Stolica je zvyčajne tvrdá, vyprázdnenie je často namáhavé, občas bolestivé. O zápche hovoríme aj vtedy, keď máte stolicu oveľa zriedkavejšie ako zvyčajne. Človek má v priemere 3 stolice denne, až týždenne. Prejavuje sa napríklad nepríjemným pocitom tlaku a preplnenia, bolesťami hlavy, bolesťami brucha, nečistou kožou, nepohodou.

Liečba: Ráno telocvik (drepy), prípadne prechádzka, pitie ovocných štiav. Pokus o vyprázdnenie, vydržať na WC aspoň 5 minút, opakovať každý deň, aj keď sa efekt nedostaví. Piť veľa tekutín v priebehu dňa, jesť veľa vlákniny, sušené slivky.

Snažme sa dodržiavať zdravý životný štýl. V tom prípade je tu nižšia pravdepodobnosť, že budeme trpieť zápchou.



- Strava bohatá na vlákniny a chudobná na kalórie uľahčí tráveniu. Vhodné je čerstvé ovocie, zelenina, celozrnný chlieb, sušené ovocie alebo cereálie. Keď zvyšujeme objem vlákniny vo vašej strave, robme to pomaly a postupne. To pomôže redukovať plynatosť a nafukovanie.
- Menšie porcie viacerých jedál denne - 5 menších jedál je lepších ako 3 veľké.
- Dôležitou zásadou je pravidelnosť. Pravidelná životospráva pomôže nášmu tráveniu.
- Dodržiujeme pitný režim. Optimálne je vypiť 1,5 až 2 litre tekutín denne. Najlepšia je minerálka, bylinkový čaj, ale aj mliečne výrobky. Dôležité sú aj číre polievky.
- Neponáhľajme sa pri jedle. Dôkladným použitím stravy napomáhame správne tráveniu.
- Počúvajte svoje telo - ak cítime potrebu, stolicu neodkladajte.
- Telesný pohyb napomáha v boji proti zápche. Nielen že podnecuje látkovú výmenu, ale podporuje aj činnosť čriev.
- Niekedy sa ani úpravou životného štýlu nepodarí zápche zabrániť. V tom prípade, alebo v prípade akútnej zápchy, je možné použiť preháňadlo. Výhodou kvapkových foriem je možnosť prispôbenia dennej dávky individuálnym potrebám.

ZVRACANIE – obranný reflex tráviacej sústavy. Ide o podráždenie alebo ochorenie tráviaceho traktu. Môže mať rôzne príčiny: infekcie žalúdka, čriev, zápaly brušných orgánov, prejav iného ochorenia (chrípka, cukrovka), ochorenia centrálnej nervovej sústavy (migréna, choroby mozgu), psychické (stres).

Liečba: dôležitejší je prívod tekutín. Pijeme zásadne chladené a v malých množstvách, spočiatku po lyžičkách, hoci aj každých 5 minút. Studená tekutina má priaznivý účinok na žalúdočnú sliznicu a často už po tomto zásahu dôjde k ústupu príznakov. Vhodné sú chladené minerálky, slabý ovocný čaj, kola.

Diéta: nie je potrebné nútiť sa do jedla, je vhodné počkať až sa stav stabilizuje a zvracanie ustane. Ak dobre znášame i väčšie množstvo tekutín, bez napínania na zvracanie, môžeme zjesť malé množstvo suchej stravy (keks, kúsok suchého rožka, banán, zemiak, ryžu), bez tukov. Prisladenie je vhodné pre krytie zvýšenej energetickej potreby. Množstvo prijatej stravy sa prispôsobuje jej tolerancii. Postupne sa môže pridať kúsok bieleho, najlepšie vareného mäsa, pokrájaného na drobné kúsky. Diétu je zvyčajne potrebné držať 12 - 24 hodín.



NEVOĽNOSŤ

Obehová – slabosť, s pocitom na odpadnutie. Vzniká pri strese, strachu, nedostatku kyslíka, od hladu, pri pohľade na krv a pod. Zatočí sa nám hlava, pocitujeme slabosť, zahmlieva sa nám pred očami.

Žalúdočná – prejavuje sa zvracaním, hnačkami. Vzniká pri strese, tréme, zlej výžive, psychických problémoch. Ak do dvoch dní nevymizne, treba navštíviť lekára. Dôležité je dodržiavať pitný režim, nezaťažovať tráviacu sústavu. Pijeme sytenú, nie veľmi studenú minerálku, pri hlade si môžeme dať kúsok sušienky. Niekedy pomáha práve dávenie, kedy sa vylúči obsah podráždeného žalúdka zvracaním. Je nutné dodržiavať diету.

Kinetická (cestovná kinetóza) - prechodný stav organizmu, ktorý vzniká v dôsledku pohybu tela v priestore. Môže sa objaviť pri cestovaní akýmkoľvek dopravným prostriedkom vrátane jazdy na zvieratách, ako aj pri jazde na rôznych atrakciách v zábavnom parku alebo pri použití rýchlovýťahu. Príčinou kinetózy je orgán rovnováhy nachádzajúci sa v strednom uchu, ktorý registruje všetky zmeny súvisiace s polohou ľudského tela. Ak mozog dostane od zmyslových orgánov hlásenie o určitom pohybe (alebo absencii pohybu) a od orgánov rovnováhy dostane hlásenie o celkom inom pohybe, zostane dezorientovaný a začne telu vysielat' zmätené signály – dostaví sa nevoľnosť. Najľahšiu formu kinetózy charakterizujú bolesti hlavy, zívanie a nepríjemný pocit celkovej vyčerpanosti. Ťažšiu formu môže sprevádzať studený pot, pričom dochádza k zvýšenému slineniu, nutkaniu na vracanie a vracaniu. Najťažšia forma kinetózy je mimoriadne vyčerpávajúca, sprevádza ju veľmi intenzívne vracanie, odpor k pachom a zvukom a problémy s koordináciou. Na vzniku kinetózy sa v nemalej miere podieľa aj psychologický faktor, preto sa odporúča „neprivolávať si“ cestovnú nevoľnosť obavami a u detí strašením „bude ti zle“.



Ako predchádzať kinetóze?

1. Pred cestou sa dobre vyspime.
2. Necestujme nalačno (prázdny žalúdok reaguje citlivejšie), ale neprejedajme sa a zrieknime sa veľmi sýtych a ťažko stráviteľných jedál.
3. Nepime alkohol a šumivé nápoje. Odporúča sa popíjať riedené ovocné šťavy.
5. Nečítajme.
6. Nepozerať sa z bočného okienka; ak je to možné, sedíme vo vozidle vpredu a pozerajte sa pred seba. V lietadle sú najmenšie výkyvy takisto v prednej časti a na lodi je najmenej pohyblivá stredná časť dolnej paluby.
7. Nepohybujeme priveľmi hlavou, opríme sa a pokúsime sa zdriemnuť.
8. Ak si môžeme vybrať, cestujme radšej v noci, keď zrak viac-menej odpočíva.
9. Pri prvých náznakoch nevoľnosti si v aute či autobuse otvoríme okienko a sústredene, pomalými nádychmi a výdychmi, zhlboka dýchajme (nosom). Potom sa napime vody.
10. Užime pred cestou liek proti kinetóze

Ranná nevoľnosť- objavuje sa u tehotných žien v prvých mesiacoch tehotenstva. S postupujúcim tehotenstvom, zvyčajne okolo 14. týždňa ranná nevoľnosť u tehotných doznieva.

3 MERANIE A ZNIŽOVANIE TEPLoty. FUNKCIA POTENIA.

Potenie môžeme definovať ako prirodzený proces, ktorý je veľmi dôležitý pre ľudské telo. Prebieha počas celého nášho života, už od narodenia. **Jeho hlavnou úlohou je termoregulácia, ktorá pomáha ochladzovať náš organizmus a má svoju úlohu aj pri vylučovaní škodlivých a toxických látok.** Človek sa potí potnými žľazami. Aktivitu potných žliaz riadi a kontroluje autonómny nervový systém. Priemerne má človek 3 až 4 milióny potných žliaz. Nachádzajú sa na celom tele s výnimkou perí, prsných bradaviek a vonkajších pohlavných orgánov. Z anatomického hľadiska žľazy delíme na malé a veľké. Líšia sa svojou veľkosťou, počtom, rozmiestnením na tele, zložením potu, ktorý produkujú, ako aj reakciou na rozdielne podnety. Malé potné žľazy fungujú u človeka už od narodenia. Nachádzajú sa na celom tele, v najväčšej koncentrácii na pažiach, chodidlách, hrudníku a čele. Reagujú predovšetkým na vonkajšie podnety (teplo, fyzická námaha) a plnia

termoregulačnú funkciu. Pot, ktorý produkujú, zvlhčuje povrch kože a odparovaním ho ochladzuje. Veľké potné žľazy sa nachádzajú predovšetkým v podpazuší, v oblasti genitálií a okolo prsných bradaviek. Stávajú sa funkčnými okolo ôsmeho roku života. Pot, ktorý sa vytvára v týchto žľazách, obsahuje bielkoviny a mastné kyseliny, takže je hustejší a má žltkastú farbu, čo je dôvod svetlých škvŕn na odevu. Reagujú aj na psychické podnety. Množstvo potu závisí od viacerých faktorov – vonkajšej teploty a klimatického pásma, zvýšenej produkcie tepla v organizme, fyzickej námahy, psychického vzrušenia. Maximálne množstvo potu, ktorý človek vyprodukuje za hodinu, je 1 liter. Pri zvýšenom potení treba bezpodmienečne dodržiavať pitný režim a dbať na dostatočný prísun tekutín s obsahom minerálov.

Špecifický zápach potu však môže signalizovať aj ochorenie súvisiace s hormonálnou nerovnováhou, nadmernou činnosťou štítnej žľazy, či vysokou aktivitou nervového systému alebo obezitou. V takom prípade treba nadmerné potenie konzultovať s lekárom. Ľudia, ktorých sužuje nadmerné potenie by mali **nosiť vzdušné bavlnené oblečenie**, pretože telo priškrtené nevhodnou bielizňou či odevom nevyhnutne reaguje zvýšeným potením. Okrem toho oblečenie z umelých vlákien potenie zvyšuje, pretože pokožka nemôže dostatočne dýchať a syntetické vlákna intenzívnejšie šíria pach potu, ktorý vďaka nim zostáva dlhšie na pokožke. Odporúčame **častejšie sprchovanie**, ak to je len trochu možné aj v priebehu dňa, používanie kvalitných dezodorantov (odstraňujú iba zápach) a antiperspirantov (regulujú potné žľazy a zmiernujú tak samotné potenie. Odporúčame i zmenu životného štýlu odbúraním alebo aspoň **obmedzením cigariet, kofeínu, alkoholu a pikantných jedál**. Zamerať sa treba na ľahšiu stravu, denne dodržiavať pitný režim a vyhýbať sa stresovým situáciám.

Meranie a znižovanie teploty.

Telesná teplota (spolu s pulzom, krvným tlakom, dýchaním) patrí k fyziologickým funkciám organizmu, ktoré informujú o našom zdravotnom stave. Namieraná hodnota telesnej teploty je dôležitým ukazovateľom nášho zdravotného stavu. Normálna telesná teplota u zdravého človeka je 36, -37 ° C, pričom sa mení aj počas dňa. Najnižšia je ráno, najvyššia večer medzi 17.-20. hodinou.

Hlavnými regulačnými mechanizmami sú:

- a) nervová sústava – reguluje telesnú teplotu priamo, cez krv pretekajúcu mozgom.
- b) vnútorné prostredie organizmu
- c) vonkajšie prostredie organizmu
- d) žľazy s vnútornou sekréciou

Hodnotenie telesnej teploty

Hodnoty telesnej teploty	Znížená telesná teplota	Pod 35,9°C
	Normálna telesná teplota	36 – 36,9°C
	Zvýšená telesná teplota	37 – 37,9°C
	Horúčka	nad 37,9°C

3.1 Druhy teplomerov

Na meranie telesnej teploty sa používa lekársky teplomer. Dnes sa už ortuťové teplomery nepoužívajú v žiadnom zdravotníckom zariadení. Hrozilo totiž ich mechanické poškodenie (ľahko sa rozbili, boli sklené) a následne vytečenie ortuti. Preto sa dnes používajú elektronické teplomery s digitálnym displejom. Majú meraciu sondu, akustický signál oznamujúci ukončenie merania. Podľa toho, aký digitálny teplomer máme, meriame teplotu na rôznych miestach tela: v podpazuší, uchu, ústach, na koži, v konečníku, v pošve.



Ortuťový teplomer, je ľahko rozbitný a nebezpečný pre roztekajúcu sa ortuť, preto sa už dnes nepoužíva



Infračervený termoteplomer, neprikladá sa priamo na kožu, ale asi z výšky 2-3 cm nad pokožkou dokáže spoľahlivo odčítať telesnú teplotu



Digitálny teplomer na meranie teploty v podpazuší

3.2 Znižovanie teploty

Ak máme horúčku, musíme veľa piť. Pri horúčke sa organizmus viac potí. Ak stratíme príliš veľa vody, potné žľazy sa uzavru a zabránia ďalšej strate vlhkosti, čo následne sťažuje znižovanie teploty tela. Preto musíme **piť čo najviac tekutín**. **Vlhké obklady** namočené do studenej vody pomáhajú organizmu vylučovať teplo. Obklady prikladáme na tie časti tela, kde sa pod povrchom nachádzajú veľké cievy – čelo, spánky, krk, slabiny. Obklady vymeníme zakaždým, keď sa zohrejú na teplotu tela. Používame ich dovtedy, kým sa horúčka nezníži.

Môžeme skúsiť aj ochladzujúce **kúpele** – teplota vody by mala byť o stupeň – dva nižšia ako telesná teplota. Ak horúčku sprevádza zimnica, vyskúšajme **teplý kúpeľ**. Teplota vody by mala mať izbovú teplotu, prípadne použiť **zábal** z vlhkých uterákov. Uteráky vymieňajme každých 15 minút.



Prostriedky proti bolesti

Ak sa cítíme zle, užite liek proti bolesti. Dospelí si môžu dať každé dve hodiny dve 250 mg tabletky acylpyrínu alebo dve 500 mg tabletky paralen. Precitlivosť na paralen sa vyskytuje len zriedkavo. Acylpyrín a paralen pôsobia mierne odlišne. Ak jeden prípravok dostatočne neznižuje horúčku, môžu sa užívať obidva súčasne – najlepšie každých 6 hodín po jednej tabletke. Táto kombinácia však nie je vhodná pre každého, preto sa radšej poraďte s lekárom. **Deťom dajte paralen! Deťom mladším ako 12 rokov nedávame acylpyrín.** Paralen je bezpečnejší. U detí, ktoré počas vírusového ochorenia (chrípka, kiahne) užívajú acylpyrín, existuje riziko vzniku tzv. Reyovho syndrómu, neurologického ochorenia, ktoré sa môže skončiť aj smrťou.

3.3 Najbežnejšie lieky a ich podávanie. Ukladanie liekov, expirácia liekov

Liek je liečivo alebo zmes liečivých látok. Podávajú sa s cieľom :

- liečebným – odstránenie choroby, bolesti, príznakov choroby (kašeľ, svrbenie a pod.)
- preventívnym – očkovanie proti chorobám

Lieky sú na lekársky **predpis**, je potrebný recept od lekára, aby nám ho v lekárni vydali.

Lieky **bez predpisu** sú na voľný predaj.

Lieky sa uchovávajú **v obaloch**. Ukladáme ich na suché, tmavé miesto, ak je tak uvedené na obale, tak do chladničky. Nikdy nie na priame slnko a **vždy ďaleko z dosahu malých detí!!!**

Na obale lieku sú v štátnom jazyku vyznačené tieto údaje:

- názov lieku
- zloženie lieku
- lieková forma a množstvo
- spôsob podania
- expiračný čas (dokedy možno liek použiť). **Lieky, ktorým skončila doba použiteľnosti nikdy nesmieme užiť!** Je potrebné vrátiť ich v pôvodnom obale do lekárne, nezahadzujeme ich do koša, ani nesplachujeme v záchode.
- komu je liek určený (pre deti, pre dospelých)
- podmienky a spôsob uskladnenia
- účel použitia tohto lieku

Formy liekov

Tuhé:

- tablety, dražé, pastilky, pilulky – majú rôzne veľkosti a tvar.
- kapsuly – tobolky, v ktorých sa liek nachádza. Prehltnú sa celé, liečivá látka sa z nich postupne uvoľňuje
- prášky – sypké liečivá (napr. zásyp)



Polotuhé:

- masti, pasty, krémy – aplikujú sa na kožu a sliznic
- čapíky – vkladajú sa do telových dutín (do konečníka, pošvy)
- náplasti – liečivá nanesené na plátno, ktoré sa prilepuje na



Tekuté:

- roztoky, zmesi, tinktúry, čajoviny – aplikujú sa na kožu, alebo sa užívajú vnútorne, vo forme sirupov, kvapiek



Účinky liekov:

- očakávaná **liečivá reakcia**, ktorá vzniká po podaní lieku



je

– **vedľajší** účinok – nečakaný, nežiaduci, niekedy aj nepríjemný účinok lieku (sucho v ústach) – **toxický** účinok- vzniká v dôsledku predávkovania, hromadenie lieku v organizme, pre organizmus škodlivý

- lieková **alergia** – imunologická reakcia na liek. Môže sa prejavíť vyrážkami, svrbením, opuchom, nevoľnosťou, zvracaním. Niekedy môže byť priebeh alergie na liek alebo liekovú zložku aj vážnejší, kedy vzniká šok z podania lieku. V tomto prípade je nutný okamžitý zásah lekára.

Spôsob podávania liekov

Lieky sa podávajú do organizmu rôznymi spôsobmi, ktorých voľba závisí od charakteru lieku.

1. Lieky podávané cez ústa – tablety, kapsule, prášky, sirupy, čaje. Podávajú sa spravidla niekoľkokrát denne, antibiotiká v presne stanovenom časovom rozmedzí. Zapíjajú sa dostatočným množstvom tekutín, vodné sú ovocné čaje, zriedené ovocné šťavy, nesýtené minerálky, čistá voda. Nevhodné sú káva, mlieko, alkohol.

2. Lieky na kožu – masti, pasty, krémy, tinktúra, roztoky, gély, náplasti, obklady. Pred podávaním si umyjeme ruky. Dodržiavame čas a spôsob podania liečiva. Šetrne odstránime starý obväz, či náplasť, nedráždime kožu. Zvyšky starej pasty odstránime zohriatym rastlinným olejom alebo teplou vodou. Pri nanášaní z tuby sa nikdy nedotýkame tubou kože, pri použití lopatky či špachtle sa nikdy použitou špachtľou nevraciam do dózy. Ošetrené miesto necháme zaschnúť, alebo ho zľahka prekryjeme obväzom, alebo štvorcem mulu.

3. Lieky do nosa – masti, kvapky, spreje. Lieky aplikujeme vo vhodnej polohe, najčastejšie v sede alebo ľahu. Odstránime nečistoty alebo sekrét, aplikátorom aplikujeme tak , aby sme sa ním nedotýkali okrajov nosových otvorov. Musíme na chvíľu zmeniť polohu, aby roztok zasiahol celý povrch sliznice (zakloniť hlavu). Pri aplikácii masti vytlačíme 1 cm masti na štetôčku a krúživými pohybmi zľahka vytrieme sliznicu nosa. Pokiaľ používame štetôčku, každú stranu použijeme **len raz, nevraciam sa ňou do lieku, ani do nosa ešte raz!**

4. **Lieky do ucha** – kvapky a masti. Aplikujú sa podobne, ako do nosa, iba hlavu musíme mať naklonenú nabok.

5. **Lieky do oka** – očné kvapky a masti. Pred samotnou aplikáciou odstránime hnis alebo sekrét čistou vreckovkou, tampónom, smerom od vnútorného kútika oka k vonkajšiemu. Kvapkadlom ani aplikátorom sa nedotýkame žiadnych častí oka. Palcom a ukazovákom zľahka fixujeme otvorené oko, na dolnú mihalnicu položíme čistú vreckovku, pozeráme sa nahor. Kvapky kvapkáme do vnútorného kútika oka, masti nanášame smerom od vnútorného kútika k vonkajšiemu. Privrieme oči, aby sa kvapky alebo masť rozotreli po očnej guli.



3.4 Príručná lekárnička

Lekárnička v dnešnej dobe patrí medzi základné vybavenie každej rodiny, slúži v prípade ochorenia či poranenia v domácich podmienkach. Veľakrát môže pomôcť pri náhlych stavoch, ako sú horúčka, záпча, hnačka, kašeľ, prechladnutie a pod. Mala by obsahovať základné pomôcky na ošetrovanie rán, lieky voľne dostupné v lekárni, teplomer.

Na ošetrovanie rán je potrebný dezinfekčný roztok, náplasti, obvazy rôznej šírky, sterilné štvorce na prekrytie rán, rýchloobváz. Na úrazy trojrohú šatku, elastický obväz, nožnice. Z liekov, ktoré sú dostupné bez lekárskeho predpisu sú potrebné lieky na **znižovanie horúčky** (Paralen, Ibuprofen, Medipirin), proti bolesti (Brufen, Ibalgin), nosné kvapky (Nasivin, Olynt HA) ušné kvapky, lieky proti alergii (Fenistil gel, Dithiaden), lieky pri kašli na podporu vykašľávania (Mucosolvan), pri bolesti hrdla (Tantum verde pastilky, Strepsils), očné kvapky alebo masť (O-septonex kvapky + masť, O-Framykoin masť, O-Azulen masť), lieky proti hnačke (Endiaron tbl., Imodium), antivirotická masť na pery pri opare (Zovirax, Vectavir).

Všetky lieky treba priebežne kontrolovať, či nie je porušený obal, či nie sú expirované. Lieky po dobe použiteľnosti nesmieme užívať! Vraciame ich do lekárne.



Otázky a úlohy

1. Zinscenujte privolanie záchranej služby:
 - ku kamarátovi, ktorý spadol na poľnej ceste na bicykli a nevie pohnúť nohami,
 - k starej mame, ktorej náhle prišlo zle,
 - -k neznámemu človeku, ktorého ste našli ležať na chodníku cestou do školy
2. Aký čaj by si navaril/navarila bratovi, keby bol prechladnutý?
3. Prečo je pri ochoreniach dýchacích ciest vhodné užívanie vitamínu C aj v tabletkách, nielen prirodzene v ovocí a zelenine? S ktorým stopovým prvkom je vitamín C účinnejší?
4. Navrhni diétu pre kamaráta na týždeň, ktorý má a) hnačku, b) zápchu, c) zvracia
5. Do ktorých telových dutín sa aplikujú lieky?
6. Ktoré zásady dodržiame pri aplikácii liekov do oka?
7. Ktoré zásady dodržiame pri aplikácii liekov na kožu?
8. Aké lieky sa aplikujú na kožu?
9. Precvičte si meranie telesnej teploty rôznymi druhmi teplomerov
10. Precvičte si techniky aplikácie liekov a) do nosa, b) do oka, c) na kožu

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

<http://rodicovstvo.wordpress.com/>

http://ki.ku.sk/cms/utv/77_12.5-Hygienicke-poziadavky-na-pracovne-prostredie

<http://www.vusch.sk/download/spravna-vyziva.pdf>

<http://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevenicia/clanok/259457-nadcha-e2-80-93-prichadza-z-chladu-vyhana-sa-teplom/>

http://www.oskole.sk/?id_cat=15&clanok=15035

http://www.emergency-slovakia.sk/riaditelstvo/kedy-volat-155.html?page_id=235