

Základ znalostí ze zdravotvedy

Milí rádce a rádkyně,

jistě spoustu znalostí z oblasti zdravotvedy víte, ale i přesto vám dáváme k dispozici tyto materiály, ve kterých najdete shrnutí toho, co byste měli znát ke zkouškám. Doufáme, že vám materiály budou užitečné a pomohou vám nejen k úspěšnému složení zkoušky ze zdravotvedy ☺. Hodně štěstí!

Janet a Bulďa

Použité zkratky:

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

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

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:

- desinfekce okolí rány, lehké stlačení
- je-li rána znečištěná (písek) vyčisti, desinfikuj, 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

První pomoc:

- 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 **nejzášším případě** použijeme škrtidlo – zapíšeme čas, kdy jsme škrtidlo použili!!!

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 je přichycené na kůži (zejména v podpaždí, třísech, podkolenní jamka)

První pomoc: klíště uchop a vytrhni. Ránu vydezinfikuj.

NEZAPOMEŇ: Zapiš, kdy a kde jsi klíště našel!

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:

- **chlazit** (studené obklady, led)
- **znehynění** šátkovým obvazem nebo elastickým obinadlem klid
- mazat mastmi proti podvrknutí (Fastum gel, Voltaren, Dolmina ...)

Podvrtnutí

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

První pomoc:

- **chlazení**
- **znehynění** (elastické obinadlo)
- mazat mastmi proti podvrknutí (Fastum gel, Voltaren, Dolmina ...)
- **klid** 3-5 dní

Zlomeniny

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

První pomoc:

- dokonalé znehybnění – 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)

!!! Zavolat nebo odvést k lékaři!!!

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
- 5 T (teplo, ticho, tišení bolesti, tekutiny, transport)

B) úpal

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

Příznaky: stejné jako úžeh

První pomoc:

- stejná jako u úžehu

C) popáleniny

I. stupeň:

- začervenání kůže, otok (např. spálení od sluníčka)

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

II. stupeň

- vznik puchýřků

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

III. stupeň:

- 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.

D) omrzliny

I. stupeň

- kůže bledá, píchání jehličkami

II. stupeň

- kůže bílá až šedá – puchýře až otoky

III. stupeň

- tvrdá necitlivá ložiska, hrozí odumírání tkáně

První pomoc: - Pozvolna zahříváme – ponoříme končetiny do vlažné vody. Omrzliny sterilně zabalíme. Zavoláme odbornou pomoc.

Otřes mozku

Příznaky:

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

První pomoc:

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

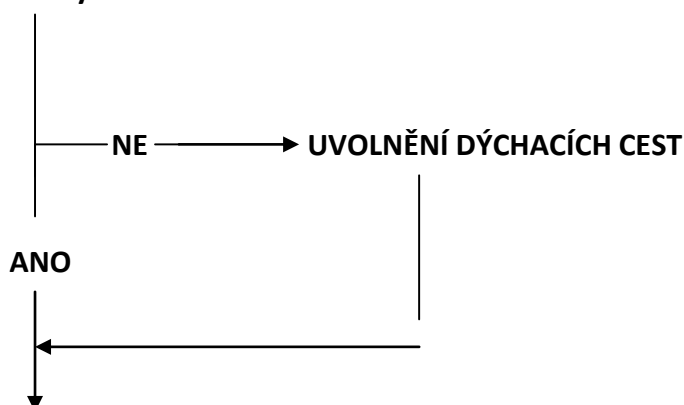
!!! Vždy při otřesu mozku přivolej ZZS, mohlo dojít ke zhmoždění nebo stlačení mozku!!!

Bezvědomí + KPR

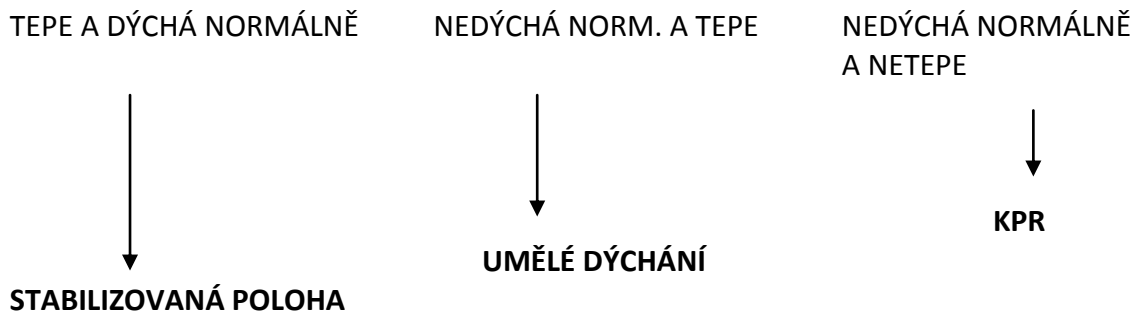
Příznaky: člověk leží na zemi a nehýbe se, nespí

První pomoc:

1. Slovní podnět : „haló, pane ...“
2. Bolestivý podnět: stisknutí trapézového svalu (na krku nad klíční kostí) nebo štípnutí do ušního lalůčku, zatřesení za ramena
3. Otočení na záda (šetrně!)
4. **DÝCHÁ NORMÁLNĚ?** Zjišťujeme: poslech (ucho), cítím na tváři (kůže), sleduji zvedání hrudníku (oko), ruku na břicho (hmat). Poruchou dýchání můžou být např. **lapavé dechy!**



5. TEPE? zjišťujeme přiložením bříšek tří prstů ke krkavici (tepny napravo a nalevo od ohryzku) **podle nové metodiky laik nezjišťuje tepovou frekvenci. Pro zahájení resuscitace stačí bezvědomí a nepřítomnost dýchání**



- **Uvolnění dýchacích cest**
Kontrola a vyčištění ústní dutiny. Poté záklon hlavy – uvolnění dýchacích cest.
- **Umělé dýchání z plic do plic**
 - poloha na zádech, zakloněná hlava, při vdechu stisk nosu poraněného
 - frekvence 12 vdechů/min.
 - kontrola: zvedá se hrudník
- **Nepřímá srdeční masáž a umělé dýchání (KPR)**
 - poloha postiženého na zádech na **pevné podložce**
 - najdi správný bod: **uprostřed hrudníku** (mečovitý výběžek hrudní kosti = spojnice žeberních oblouků), 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 není doprovázeno dýcháním!!!
 - frekvence stlačení hrudníku 100 stl./min

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) **TEPLO** – izolace od podložky, zabránit tepelným ztrátám

- 2) TICHŮ – žádná panika, postižený na klidném místě, uklidňovat
- 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

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.