

Předlékařská první pomoc

- kompletní předlékařská první pomoc
- léčba běžných onemocnění
- základy péče o nemocné
- tělověda

Jan Bydžovský



*Poděkování za spolupráci při přípravě fotografií pro tuto knihu patří Ballůovi,
mému kamarádovi a kolegovi z projektu
„WWW.IPOMOC.INFO ...profesionální zdravotnické kurzy“.*

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

MUDr. Mgr. Jan Bydžovský, DiS.

PŘEDLÉKAŘSKÁ PRVNÍ POMOC

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4447. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana J. Kubínová

Sazba a zlom Milan Vokál

Ilustrace MUDr. Mgr. Jan Bydžovský, DiS.

Návrh a realizace obálky Antonín Plicka

Počet stran 120

Vydání 1., 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-2334-1

OBSAH

Základní neodkladná resuscitace	11
Obecné zásady poskytování první pomoci	13
Přivolání záchranné služby	15
Bezvědomí	16
Resuscitace	18
Zástava dýchání	20
Zástava krevního oběhu	20
Provádění umělého dýchání s resuscitační maskou a/nebo vakem	20
Automatická externí defibrilace (A.E.D.)	22
Vdechnutí cizího tělesa / sousta (<i>aspirace</i>)	23
Mdloba – kolaps	24
Úraz elektrickým proudem	25
Šokové stavy	25
Alergie	26
Krvácení, rány	27
První pomoc při masivním krvácení	27
První pomoc při velkých ranách na krku a krvácení z velkých žil	28
První pomoc při drobných nekrvácějících ranách	28
První pomoc při krvácení z nosu	29
První pomoc při krvácení z úst po vyražení zubu	29
První pomoc při ztrátových poraněních (amputacích)	29
Vnitřní krvácení	29
Gynekologické krvácení mimo menstruaci	30
Onemocnění způsobená kontaktem se zvířaty	30
Bodnutí hmyzem	30
Přísáté klíště	31
Lymeská borrelióza	31
Klíšťová encefalitida	31
Pokousání psem	31
Vzteklina (<i>rabies, lyssa</i>)	32
Uštknutí zmijí obecnou	32
Parazitární onemocnění	32
Vši (<i>pedikulóza</i>)	32
Svrab (<i>scabies</i>)	32
Roupi (<i>oxyuriáza, enterobióza</i>)	33
Poranění pohybového systému	33
Poranění šlach	33
Poranění kloubů	34
Poranění kostí – zlomeniny	34

Popálení, opaření	36
Chemická poranění – poleptání	37
Úpal	37
Úžeh	38
Podchlazení	38
Omrzliny	39
Křečové stavy	39
Epilepsie	39
Kolaps s křečemi (<i>konvulzivní synkopa</i>)	40
Mravenčení a křeče končetin a úst při hyperventilaci	40
Křeče kosterních svalů z námahy	41
Úrazy hlavy	41
Zlomenina spodiny lebeční	41
Otřes mozku (<i>komoce</i>)	42
Nitrolební krvácení	42
Cévní mozková příhoda	42
Periferní obrna lícního nervu (<i>Bellova obrna</i>)	43
Úrazy páteře a míchy	43
Bolesti hlavy	45
Tenzní bolest hlavy	45
Vazomotorická bolest hlavy	45
Blok krční páteře	45
Migréna	45
Další příčiny	46
Spolknutí cizího tělesa	46
Úrazy hrudníku	47
Tupá poranění	47
Vzduch v pohrudniční dutině (<i>pneumotorax</i>)	47
Dušnost	48
Nejčastější příčiny a jejich příznaky	48
Bolesti na hrudi	50
Příčiny bolestí na hrudi a jejich příznaky	51
Příznaky bolestí na hrudi při ICHS	51
Poruchy srdeční činnosti (<i>arytmie</i>)	51
Náhlé příhody břišní	52
Akutní zánět žlučníku (<i>akutní cholecystitida</i>)	53
Akutní zánět červovitého přívěsku slepého střeva (<i>akutní appendicitida</i>)	53
Akutní zánět slinivky břišní (<i>akutní pankreatitida</i>)	53
Střevní neprůchodnost (<i>ileus</i>)	53

Krvácení a proděravění peptického vředu	54
Uskřínutá kýla	54
Mimoděložní těhotenství (<i>extrauterinní gravidita</i>)	54
Zánět pobřišnice (<i>peritonitida</i>)	54
Krev ve stolici	55
Světlá krev ve stolici (<i>enteroragie</i>)	55
Černá, dehtovitá stolice (<i>meléna</i>)	55
Onemocnění močových cest	55
Ledvinná kolika	55
Zánět močového měchýře a močové trubice (<i>cystitida, uretritida</i>)	56
Zánět ledvin (<i>tubulointericiální nefritida, pyelonefritida</i>)	56
Zástava odtoku moči (<i>retence moči</i>)	56
Krev v moči (<i>hematurie</i>)	57
Akutní selhání ledvin	57
Příznaky jiných onemocnění projevujících se změnami moči a močení	57
Bolesti zad	58
Vertebrogenní algické syndromy	58
Ostatní příčiny bolestí zad	58
Neúrazové bolesti kloubů	59
Artróza	59
Dnavý záchvat	59
Tenisový a golfový loket (<i>radiální a ulnární epikondylitida</i>)	59
Bakerova pseudocysta	60
Bolest v končetině	60
Uzávěr tepen krevní sraženinou	60
Uzávěr hlubokých žil krevní sraženinou (<i>flebotrombóza</i>)	61
Zánět povrchové žíly (<i>tromboflebitida</i>)	61
Růže (<i>erysipel</i>)	61
Akutní stavy u diabetiků	62
Hypoglykemie	62
Hyperglykemie	62
Zvracení	63
Zvracení s průjemem	63
Zvracení při bolestech břicha	64
Zvracení při bolesti hlavy	64
Zvracení při závratí	64
Zvracení krve	65
Změna frekvence stolice	65
Průjem	65
Zácpa	66
Otravy (intoxikace)	66
Otrava alkoholem	66
Otrava paracetamolem (Paralen, Panadol aj.)	67

Otrava salicyláty (Acylpyrin, Anopyrin aj.)	67
Otrava léky ke snížení srážlivosti krve (Warfarin, Lawarin) nebo jedem na hlodavce	68
Otrava houbami	68
Otrava glykoly v nemrznoucích směsích (Fridex aj.)	68
Otrava zplodinami hoření a výfukovými plyny	68
Otrava ropnými produkty	69
Požití žráviny	69
Požití pěnotvorné látky (saponátu)	69
Otrava neznámou látkou	69
Drogové závislosti	70
Stimulancia (extáze, pervitin, GHB, kokain)	70
Marihuana	70
Opiáty (heroin, morfin, kodein, metadon, Subutex)	70
Organická rozpouštědla (toluen aj.)	70
Abstinenční syndrom (odvykací stav)	71
Akutní psychická krize	71
Akutní stresová reakce	71
Agresivní chování	72
Sebevražedné (<i>suicidiální</i>) chování	72
Akutní psychóza	72
Akutní stavy u dětí	73
Záněty v ORL oblasti a dušení	73
Křeče	74
Zánět středního ucha (<i>otitida</i>)	74
Horečka	74
Týrané a zanedbané dítě	75
Vybrané dětské infekční nemoci	75
Plané neštovice (<i>varicella</i>)	75
Spála (<i>scarlatina</i>)	75
Pátá nemoc (<i>megalerythema infectiosum</i>)	76
Šestá nemoc (<i>exanthema subitum</i>)	76
Příušnice (<i>parotitis</i>)	76
Infekční mononukleóza	76
Spalničky (<i>morbilli</i>)	76
Zarděnky (<i>rubeola</i>)	76
Úrazy a onemocnění oka	77
Tupá poranění	77
Pronikající poranění	77
Cizí tělísko v oku	77
Zánět spojivek (<i>konjunktivitida</i>)	78
Záněty víček a slzných cest	78
Náhlé zhoršení zraku	78
Záchvat při zeleném zákalu (<i>glaukomu</i>)	79

Překotný porod	79
Nachlazení a záněty dýchacích cest	80
Chřipka (<i>influenza</i>)	81
Kašel	81
Nejčastější příčiny kašle	81
Suchý kašel (bez vykašlávání)	81
Vlhký kašel (s vykašláváním)	81
Vykašlávání krve (<i>hemoptýza</i>)	81
Rýma	82
Zánět vedlejších dutin nosních (<i>sinusitida</i>)	82
Zánět krčních mandlí – angína (<i>tonzilitida</i>)	82
Akutní zánět průdušek (<i>bronchitida</i>)	82
Zápal plic (<i>pneumonie</i>)	83
Outdoorové a extrémní sportovní aktivity	83
Tonutí	83
Lavinové nebezpečí	84
Vysokohorská nemoc	84
Dekompresní choroba	85
Likvidace požáru	85
Dopravní nehody	86
Zásady defenzivní jízdy	86
Postup na místě autonehody	86
Bezpečné sejmutí přilby	87
Hromadný výskyt raněných (hromadné neštěstí)	87
Značení nebezpečného nákladu	88
Mimořádné události	88
Obvazová technika	89
Obinadlové obvazy	89
Šátkové obvazy	91
Síťová pružná bandáž (Pruban)	91
Improvizovaný transport	91
Možnosti improvizovaného transportu jedním záchráncem	92
Možnosti improvizovaného transportu dvěma záchránci	92
Základy péče o nemocné	93
Příjem potravy	93
Příjem tekutin	93
Osobní hygiena	93
Vyprazdňování	93
Polohování nemocného	94
Hendikepovaný nemocný	94
Obklady	94
Ošetřování dětí	95
Měření tělesné teploty	95

Měření tepové frekvence	95
Měření dechové frekvence	95
Základní pravidla podávání léčiv	96
Měření glykemie glukometrem	96
Měření krevního tlaku tonometrem a fonendoskopem	97
Měření krevního tlaku elektronickým tonometrem	98
Aplikace podkožní (<i>subkutánní, s.c.</i>) injekce	99
Aplikace nitrosvalové (<i>intramuskulární, i.m.</i>) injekce	99
Využití akupresury	99
Péče o dlouhodobě nemocného	100
Vybavení lékárny doma / na pracovišti	100
Základy tělovědy	102
Kosterní systém	102
Svalstvo	103
Krev	104
Srdce a krevní oběh	104
Nervová soustava	105
Dýchací soustava	106
Trávicí soustava	106
Vylučovací soustava	107
Kůže	108
Termoregulace	109
Pohlavní soustava	109
Žlázy s vnitřní sekrecí	110
Smyslové orgány	111
Zrak	111
Sluch	112
Čich	112
Chuť	112
Kožní analyzátory	112
Imunita	112
Zdravotnická činnost při zotavovacích akcích pro děti	113
Zotavovací akce pro děti	113
Kvalifikace zdravotníka	114
Povinnosti zdravotníka	114
Požadavky na zdravotní stav dítěte	114
Požadavky na zdravotní stav ostatních osob	115
Povinnosti pořadatele	115
Použitá literatura	115
Abecední seznam	116

ZÁKLADNÍ NEODKLADNÁ RESUSCITACE

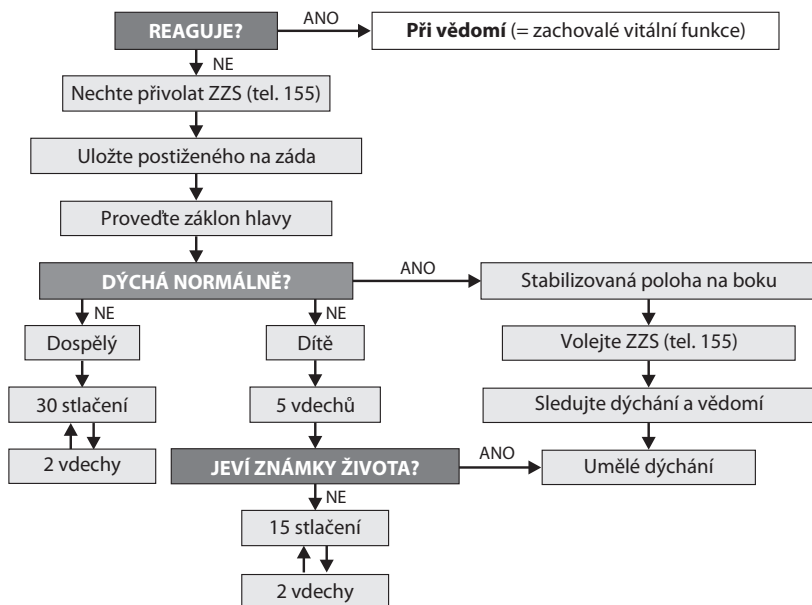


Schéma podle doporučených postupů ERC Guidelines 2010

- Stlačujte dolní polovinu hrudní kosti rukama napnutýma v loktech, frekvencí **100–120/min.** do hloubky **5–6 cm** u dospělých, u dětí do **1/3** hloubky hrudníku.
- Umělé vdechy provádějte plynule během asi **1 sekundy**, při záklonu hlavy a stlačení nosních křídel, měl by se **zvedat hrudník**.
- Resuscitaci přerušete pro kontrolu stavu **pouze tehdy, začne-li dýchat, otevírat oči nebo se hýbat**.
- Ve více zachráncích je vhodné se **po 2 minutách střídat**.
- **Osamocený zachránce** u dospělého ihned odejde pro pomoc, nelze-li ji přivolat jinak, po tonutí nebo u dítěte až po 1 minutě resuscitace.
- Pokud zachránce **neovládá nebo nechce provádět umělé dýchání**, vždy je třeba provádět alespoň masáž hrudníku!

- ⊙ **Resuscitace se nezahajuje:** při jistých známkách smrti a v terminálním stadiu nevyléčitelných chorob, kdy je úmrtí očekáváno.
- ⊙ **Resuscitaci lze ukončit:** při obnově oběhu a dechové aktivity, vystřídání nebo převzetí zdravotnickou záchrannou službou, vlastním naprostým vyčerpáním.

