

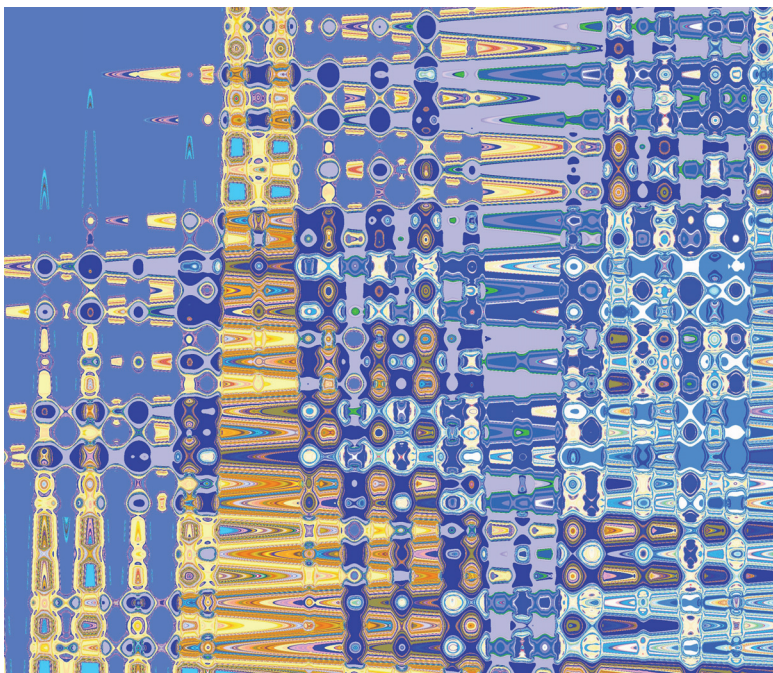
Iva Nováková

Zdravotní nauka

3. díl

Učebnice pro obor sociální činnost

základy epidemiologie a hygieny – základy první pomoci
a resuscitace



Iva Nováková

Zdravotní nauka

3. díl

Učebnice pro obor sociální činnost

základy epidemiologie a hygieny – základy první pomoci
a resuscitace

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.

Mgr. Iva Nováková

ZDRAVOTNÍ NAUKA 3. DÍL

Učebnice pro obor sociální činnost

Recenze: Prof. MUDr. Jiří Schindler, DrSc., Mgr. Jitka Hůsková

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

© Grada Publishing, a.s., 2012

Cover Photo © fotobanka allphoto, 2012

Fotografie dodala autorka.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5006. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Ivana Podmolíková

Sazba a zlom Karel Mikula

Počet stran 144

1. vydání, Praha 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění ale nevyplývají pro autory ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-247-3707-2

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-7895-2 ve formátu PDF

ISBN 978-80-247-7898-3 ve formátu EPUB

Obsah

Úvod	9
----------------	---

ZÁKLADY EPIDEMIOLOGIE

1 Epidemiologie jako vědní obor	13
2 Obecná epidemiologie	14
2.1 Základní epidemiologické pojmy	14
3 Šíření nákazy	16
3.1 Zdroj nákazy	16
3.2 Cesta přenosu nákazy	17
3.3 Vnímavý jedinec – hostitel	19
4 Protiepidemická opatření před vznikem a při vzniku nákazy	20
4.1 Preventivní protiepidemická opatření	20
4.2 Represivní protiepidemická opatření	21
5 Speciální epidemiologie	28
5.1 Rozdělení infekčních onemocnění	28
5.1.1 Vzdušné (respirační) nákazy	28
5.1.2 Střevní (alimentární) nákazy	33
5.1.3 Nákazy přenášené krví	38
5.1.4 Nákazy kůže a sliznic	40
5.1.5 Nákazy přenášené členovci	43
5.1.6 Zoonózy	45

ZÁKLADY HYGIENY

6 Hygiena	51
7 Zdraví, nemoc	52
7.1 Pojmy	52
7.2 Podpora zdraví	52
8 Veřejné zdraví a jeho ochrana	53

9	Životní prostředí a hygiena	56
9.1	Životní prostředí	56
9.2	Hygiena životního prostředí	56
10	Hygiena všeobecná a komunální	57
10.1	Ovzduší	57
10.1.1	Znečištěné ovzduší a zdraví člověka	57
10.2	Voda	58
10.2.1	Znečištěná voda a zdraví člověka	60
10.3	Půda	60
10.3.1	Znečištěná půda a zdraví člověka	61
10.4	Další faktory komunálního prostředí (bydlení, hluk, světlo, teplo)	62
11	Hygiena výživy	66
11.1	Výživa a složení potravy	66
11.2	Výživa a zdravotní rizika	75
11.3	Výživa v prevenci onemocnění	77
11.4	Výživová doporučení	78
11.5	Stravovací služby	79
11.5.1	Hygienické požadavky na společné stravování	79
11.5.2	Stravování ve zdravotnických zařízeních	80
12	Hygiena dětí a dorostu	82
12.1	Vývojová období dítěte	82
12.2	Kolektivní zařízení	84
13	Hygiena práce	87
13.1	Pracovní prostředí	87
13.2	Faktory pracovního prostředí	87
13.2.1	Fyzikální faktory	87
13.2.2	Chemické faktory	94
13.2.3	Biologické faktory	96
13.3	Nemoci z povolání	97

ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI A RESUSCITACE

14	Úvod do první pomoci	101
14.1	Význam první pomoci	101
14.2	Cíle první pomoci	101
14.3	Druhy první pomoci	101

14.4	Přivolání odborné pomoci	101
14.5	Legislativa	102
14.6	Základní pojmy	103
15	Poskytnutí zdravotnické první pomoci	104
15.1	Obecné zásady při poskytování první pomoci	104
15.1.1	Bezpečnost postiženého a zachránce	104
15.1.2	Vyšetření postiženého	105
15.1.3	Další postup	106
15.2	Život ohrožující stavy	106
15.3	První pomoc při šoku	110
15.4	První pomoc při bezvědomí	111
15.5	První pomoc při závažných poraněních	116
15.6	První pomoc při náhlých neúrazových stavech	126
15.7	Otravy	131
Literatura		133
Rejstřík		135

Úvod

Do rukou se vám dostává publikace, jejímž cílem je stručnou a srozumitelnou formou seznámit žáky studijního oboru sociální péče se základy epidemiologie a hygieny a se základy první pomoci a resuscitace.

Výběr, rozsah a hloubka předkládaných informací vychází ze zkušeností s výukou a ze zjištěných a pochopených potřeb v praxi.

Učebnice je rozdělena na tři části (epidemiologie, hygiena, první pomoc). Každá část se věnuje obecnému a specifickému zaměření v rámci uváděného oboru. Učebnice vychází z učebních osnov předmětu zdravotní nauka stanovených pro tento obor.

Cílem studia této učebnice je, aby se žáci seznámili s problémy, jejich riziky a způsobem jejich řešení. Jinými slovy – žák má znát co, kdo, jak, proč.

Informace, které se k jednotlivým problematikám vztahují, popisují související rozmanité projevy a děje. Je na učiteli, jak tyto informace při vyučování podá. Věřím, že studium této publikace pomůže osvojit si potřebné znalosti uvedených oblastí.

Autorka

ZÁKLADY EPIDEMIOLOGIE

1 Epidemiologie jako vědní obor

Epidemiologie je vědní obor, který studuje výskyt přenosných nemocí v lidské populaci a zabývá se faktory, jež výskyt přenosných nemocí ovlivňují v čase a v místě u různých skupin osob.

Cílem epidemiologie je objasnit příčiny vzniku přenosné choroby, zjistit, jak se nákaza šíří, **zabránit jejímu šíření** a provést preventivní opatření.

Epidemiologie se rozvíjí ve dvou oblastech:

- **Obecná epidemiologie** se zabývá problémy, které jsou společné všem přenosným nemocem (vznikem, šířením a prevencí).
- **Speciální epidemiologie** se zabývá jednotlivými skupinami přenosných chorob s týměž nebo podobným procesem šíření.

2 Obecná epidemiologie

Za epidemii se považuje hromadný výskyt onemocnění, jímž je postiženo více než 2 % obyvatel (2 000 onemocnění na 100 000 obyvatel).

2.1 Základní epidemiologické pojmy

Infekční onemocnění

- Infekční **onemocnění** (neboli přenosná nákaza) je způsobeno živými organizmy.
- Některé organizmy jsou schopny vyvolat u lidí (případně i zvířat a rostlin) onemocnění. Tato schopnost se nazývá **patogenita (choroboplodnost)**. Patogenní mikroorganismy mají schopnost vniknout do těla, množit se v něm a způsobit onemocnění. Míra patogenity je označována jako **virulence**. To, zda vznikne onemocnění, nezávisí jen na patogenitě a virulenci, ale i na velikosti infekční dávky (počtu mikroorganismů, které proniknou do těla), odolnosti a imunitě hostitele. Čím vyšší je odolnost a imunita, tím menší je pravděpodobnost vzniku onemocnění. U odolnosti se uplatňuje i zdravý životní styl (životospráva, výživa, tělesná hmotnost, dostatek pohybu a odpočinku).

Formy infekčního onemocnění

Zjevná (manifestní) forma nákazy má čtyři stadia:

- **Inkubační doba:** období od proniknutí původce nákazy do těla až do objevení prvních příznaků nemoci. Inkubační doba může trvat od několika dnů až po několik týdnů, měsíců či roků.
- **Prodromy:** první příznaky, nejasné a neurčité (bolest hlavy, únava, zvýšená teplota), podle nich ještě nelze stanovit diagnózu.
- **Klinické příznaky:** charakteristické patologické projevy nemoci (například průjem u střevních infekcí). Nemoc je plně rozvinutá, onemocnění probíhá často akutně.
- **Rekonvalescence:** období postupného uzdravování, příznaky nemoci mizí, ale organismus je ještě oslabený.

V období rekonvalescence může dojít i k **recidivě**, tj. novému vzplanutí téže infekce.