



ZDRAVÍ A NEMOC

PhDr. Zdeňka Římovská, Ph.D.



Obsah

Zdraví a nemoc – holistické pojetí zdraví, etické hodnoty v péči o zdraví, systém zdravotní péče v ČR

**2. Faktory ovlivňující zdraví – determinanty zdraví,
Prevence a podpora zdraví,
Světová zdravotnická organizace,
program Zdraví 21 – Zdraví pro všechny v 21. století,
zdraví do roku 2030**

**životní a pracovní prostředí a jejich vliv na zdraví,
životní styl, základy hygieny a epidemiologie, prevence šíření nákaz**



ZDRAVÍ A NEMOC

Obsah

3. Vybrané poruchy kardiovaskulárního systému související se životním stylem a životním prostředím, prevence.
Onkologická onemocnění související se životním stylem a životním prostředím, prevence
4. Vybrané poruchy endokrinního systému související se životním stylem a životním prostředím, prevence, vybrané poruchy pohlavního systému související se životním stylem a životním prostředím, prevence
5. Paliativní a hospicová péče
6. Základy první pomoci



ZDRAVÍ A NEMOC

Obsah

Blok I.

1. Zdravotnická terminologie – etiologie a patogeneze chorob, anamnéza, vyšetřovací metody, terapie, rehabilitace, prevence. Úvod do anatomie, fyziologie a patofyziologie – základní vlastnosti živé hmoty, funkční morfologie tkání, anatomické názvosloví, roviny, směry
2. Pohybový systém – anatomie, fyziologie, patologie; kardiovaskulární systém – anatomie, fyziologie, patologie
3. Lymfatický systém, imunita – anatomie, fyziologie, patologie; dýchací systém – anatomie, fyziologie, patologie
4. Trávicí systém – anatomie, fyziologie, patologie; vylučovací soustava – anatomie, fyziologie, patologie
5. Kožní soustava a termoregulace – anatomie, fyziologie, patologie; nervový systém – anatomie, fyziologie, patologie
6. Endokrinní systém – anatomie, fyziologie, patologie; pohlavní systém – anatomie, fyziologie, patologie



ZDRAVÍ A NEMOC

Témata

Zdravá strava – recepty

Bylinky

Cvičení

Nové trendy v medicíně

Drogy

AIDS

COVID ,

Definice zdraví

- „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost nemoci nebo jiné vady.“ (WHO, 1948)
- „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální, duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“ (Křivohlavý, J.)
- **Pojetí zdraví jednotlivcem – co znamená pro jednotlivce**
- **Edukační leták – koláž v příští hodině (materiál)**



Zdraví

Sociolog – jedinec
fungující
v sociálních rolích

Lékař –
nepřítomnost
nemoci

Co je být zdravý?

Humanista – jedinec
schopný vyrovnat se s
životními úkoly

Idealista – jedinec,
který se cítí dobře

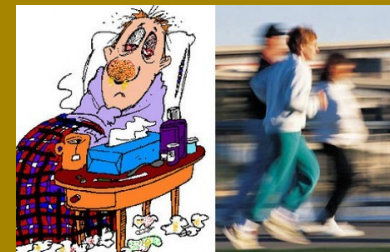
Význam zdraví

- oblast posilování zdraví a rozvoje zdraví je považováno za nejdůležitější komponentu celkového zdravotního rozvoje
- důležitý předpoklad sociálního, ekonomického a osobního rozvoje (význam pro kvalitu života)
- nástroj pro každodenní život, ne cíl života. Pozitivní koncept zdůrazňující sociální a osobní zdroje jako i fyzické kapacity (WHO)



Ukazatele zdravotního stavu populace

- **nemocnost, morbidita** (výskyt nemoci)
 - 1) ***incidence*** (počet nově vzniklých onemocnění za rok)
 - 2) ***prevalence*** (počet všech případů konkrétní choroby k určitému datu)
- **střední délka života** (naděje na dožití) – průměrný počet let zbývajících k dožití
- **úmrtnost** (mortalita) – nepřímý ukazatel, neboť nerozhoduje jen zdraví lidí, ale i dostupnost a úroveň zdravotních služeb.
- Různé lokality Ostravsko, výskyt nemoci, ovzduší



Determinanty zdraví

- **Faktory působící na potenciál zdraví, mohou jej ovlivnit** (pozitivně, negativně)
- **Genetická výbava** (10-20%) – genetika, pohlaví, věk
- **Životní styl** (50%) – způsob života, vzdělání, charakter chování a schopnost zvládat problémy, finanční příjem, společenské postavení
- **Životní/pracovní prostředí** (20-30%) – fyzické prostředí – voda, ovzduší, potraviny, úroveň hluku, zaměstnání a pracovní podmínky, sociální podpora a sociální sítě, kultur, zvyky a tradice
- **Zdravotní péče** (10%) – úroveň zdravotnictví, dostupnost preventivních a léčebných služeb



STRESORY



- determinanty zdraví, které působí na organismus jako zátěž

Faktory, které mohou ovlivnit účinek stresorů

- ***kvalita stresoru*** (chemické, fyzikální, biologické stresory)
- ***kvantita dávky stresoru*** (koncentrace, síla, množství stresoru)
- ***rozložení dávky stresoru v čase***
- ***souběh stresorů*** (souběžné působení více stresorů)
- ***stav organismu*** (momentální potenciál zdraví)
- ***zkušenost organismu*** (návyk na stresor, imunologická připravenost)

Oblasti ochrany zdraví



Péče o životní a pracovní podmínky

- Pitná voda, koupaliště, školská zařízení, zdravotnická zařízení, zařízení sociálních služeb, stravovací provozy, zotavovací akce, ochrana před hlukem, vibracemi, zářením, ochrana při práci

Předcházení vzniku a šíření infekčních chorob

- očkování, dezinfekce, dezinsekce a deratizace, identifikace patologických agens, izolace ohniska nákazy, včetně karanténních opatření, specifická opatření při HIV pozitivitě

Státní správa v ochraně veřejného zdraví

- Ministerstvo zdravotnictví, Krajské hygienické stanice, Státní zdravotní ústav a jeho krajská pracoviště, Česká zemědělská a potravinářská inspekce, Státní veterinární správa, Státní úřad radiální ochrany

Životní styl a jeho vliv na zdraví



Životní styl

- charakterizován souhrou dobrovolného chování a životní situace
- jedinec si vybírá z alternativ, může zvolit vhodné i ty poškozující zdraví
- osvojování životního stylu začíná v dětství.

Životní styl současnosti - rizika

- kouření
- nesprávná výživa
- nízká pohybová aktivita
- nadměrná psychická zátěž
- nadměrná konzumace alkoholu
- zneužívání drog
- rizikové sexuální chování



Podmínky pro vedení správného/zdravého životního stylu

- 1) dostatečná informovanost *o podpoře zdraví*
- 2) dostatečná znalost *o zdraví škodlivých a zdraví prospěšných faktorech*
- 3) dostatečná *motivace*
- 4) *podmínky pro realizaci* zdraví prospěšných přístupů

Následky nesprávného životního stylu

- ***Chronické neinfekční choroby*** – kardiovaskulární choroby, obezita, diabetes, nádorová onemocnění, choroby jater, osteoporóza, vady držení těla
- ***Závislosti***
- ***Pohlavní choroby***

Kolorektální karcinom

- Nádorové onemocnění tlustého střeva a konečníku
- **Nejčastější příčina úmrtí v ČR, ČR na 1.-2. místě i celosvětově (střídání s Maďarskem)**

Rizikové faktory

- věk – typicky 70–80 let,
- genetická predispozice
- anamnéza střevních polypů chronické střevní záněty
- složení stravy s nízkým obsahem vlákniny, naopak častá konzumace červeného masa
- obezita
- kouření

Screening

- **záchyt časných (kurativních) stádií karcinomu kolorekta (test OK)**

Prevence

- Úprava nadváhy
- Úprava stravy - vysoký podíl živočišných tuků v potravě, nízké zastoupení vlákniny
- Tělesná aktivita
- Úprava zácpy

Ischemická choroba srdeční

- hlavní příčina úmrtnosti u mužů nad 45 let věku a u žen nad 65 let věku v celé Evropě
- ČR patří k evropským zemím s nejvyšší úmrtností, přestože se od počátku 80. let výrazně snižuje úmrtnost na srdeční cévní choroby i na CMP



Prevence ICHS

- **nekouřit**
- **vhodné složení stravy**
- **dostatek ovoce a zeleniny** (více jako 400 g denně)
- **dostatek luštěnin, ořechů, semen, ryb** (minimálně 2 porce - 140 g týdně)
- **omezení příjmu tuků pod 30% celkové energie a tučných pokrmů živočišného původu**
- **u hypertenze omezení příjmu soli pod 5 - 6 g denně**
- **alkoholu maximálně 2 drinky u mužů a 1 drink u žen denně**
- **tělesná hmotnost:**
- **udržení tělesné hmotnosti v normě či váhová redukce u nadváhy a obezity (BMI v dospělosti 20 - 25), zastoupení tělesného tuku (muži do 25%, mladší muži do 20%, ženy do 30%, mladší ženy do 25% celkové hmotnosti)**
- **pohybová hmotnost:**
- **minimální aerobní fyzická aktivita alespoň 20 - 30 minut 5x týdně**
- **psychosociální odolnost:**
- **emoční „otužilost“ a dostatečná adaptabilita na stresovou zátěž, sociální a zejména pracovní zázemí (pracovní a finanční jistoty), vzdělání**

Obezita

- **nejčastější metabolické onemocnění dnešní doby - civilizační onemocnění, globální zdravotní problém lidstva**

Příčiny obezity

- **nadměrné přijímání potravy při nízké pohybové aktivitě**
- **dědičnost (50%)**
- **porucha regulace bílkoviny leptinu** (leptin je jeden z regulátorů tělesné hmotnosti tím, že působí na centrum sytosti a vyvolává v něm pocit hladu nebo naopak pocit nasycení)

Zdravotní komplikace

1. mechanické

velké zatížení kloubů, šlach, dýchací potíže (dyspnoe)

2. metabolické

diabetes mellitus 2. typu

hypertenze

kardiovaskulární onemocnění

Hypercholesterolémie

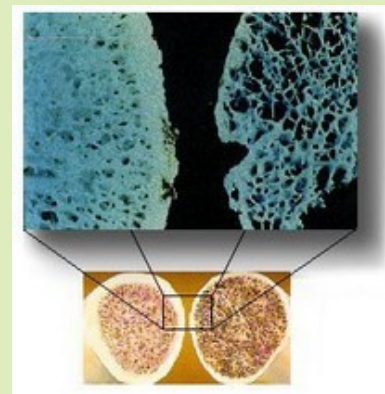
Snížení tělesné hmotnosti o 5% výrazně redukuje zdravotní rizika.

Osteoporóza

- patří mezi nejčastější onemocnění v civilizovaných zemích
- postihuje kostní tkáň - dochází k úbytku kostní hmoty, a to rovnoměrně složky anorganické i organické
- nízká hustota kosti, porucha její mikroskopické stavby, a v důsledku toho zvýšené riziko zlomenin – což snižuje kvalitu života

Příčiny - složité a multifaktoriální

- genetické (85%)
- hormonální (nedostatek estrogenu): po 55. roce se vyskytuje u 1/3 žen a 1/5 mužů
- věk (po 35. roce života kostní hmoty ubývá)
- nedostatečná výživa, nedostatek Ca a vitamínu D
- nedostatečný vývoj vrcholu kostní hmoty
- nedostatečná fyzická aktivita, kouření,
- velká konzumace alkoholu



Prevence

- začíná v dětství a trvá celý život

Cíl prevence:

- vytvářet maximum kostní hmoty během dětství a dospívání
- uchovat co nejvíce kostní hmoty v dalším životě (pohyb, vápník, vit. D, substituční terapie)

Kouření

- jakákoliv spotřeba tabáku, kouření cigaret, dýmky, doutníku, žvýkání tabáku nebo jeho šňupání a také pasivní vystavení produktům hoření tabáku.



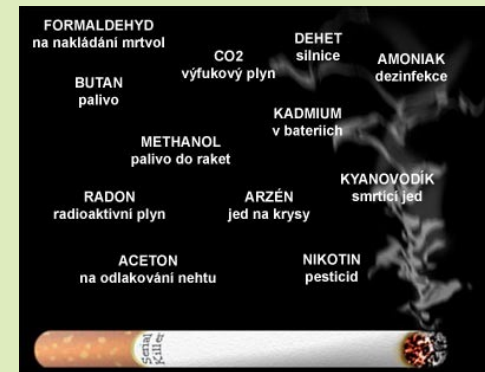
„Lidé kouří nikoli proto, že chtějí kouřit,
ale protože nemohou přestat.“

Kouření má v krátkodobém pohledu kladný vliv na:

- pocit zvládnutí stresu
- zvýšení pocitu sebehodnocení
- překonání pocitů nejistoty
- odstranění pocitů závislosti na druhých lidech
- zlepšení pocitů bezmoci a nenacházení naděje a opory
- přijetí do (žádoucí) skupiny lidí, kteří kouří
- získání pocitu dospělosti
- přiblížení se obrazu „ideálního (úspěšného) muže“ či „společensky úspěšné ženy“

Kouření

- nádorové onemocnění plic a následné úmrtí (80 – 90 %)
- onemocnění průdušek a rozedma plic (75%)
- srdeční infarkt (kouření zodpovědné za 30% úmrtí)



Charakteristika kuřáka

- kladou menší váhu na hodnotu zdraví
- obvykle pijí více kávy než nekuřáci
- konzumují obvykle více alkoholu než nekuřáci
- jsou méně fyzicky zdatní

Konzumace alkoholu

- pohybuje se v rozmezí od úplné abstinence po pravidelné těžké pití (alkoholismus).
- **Rizikové pití** s pravděpodobnými zdravotními následky je u mužů 350 g (35 jednotek) alkoholu týdně, u žen 210 g (21 jednotek) alkoholu týdně.
- Při tomto množství alkoholu může dojít k poškození duševního i somatického zdraví.
- 10 g alkoholu je obsaženo v 1 sklenice vína, 0,5 l piva, 1 stopce destilátu.

Osoby pijící alkohol můžeme rozdělit do čtyř skupin dle toho, co od alkoholu žádají:

- **Abstinent** – odmítá z jakéhokoliv důvodu alkohol, žízeň hasí např. minerálkou. Občas nejsou společností správně pochopeni.
- **Konzument** – většina lidí pijících „příležitostně.“ Pijí pro tekutinu a chuť.
- **Piják** – žádá účinky alkoholu – tj. především euforii.
- **Alkoholik** - pije vše co mu přijde pod ruku, pije denně, je to droga.



Pozitiva užívání alkoholu

Pozitiva u mírných až středních konzumentů (10 - 30g alkoholu denně):

- snížení mortality na ICHS, okluzivní CMP
- snižuje krevní srážlivost
- zvyšuje HDL cholesterol
- antioxidační účinky polyfenolických substancí obsažených ve víně (resveratrol)
- Psychika: euforie, uvolnění, ztráta ostychu a zábran, sociální konverzace

Alkohol poškozuje

- Gastrointestinální systém
- Nervový systém (Korsakova psychóza, fetální alkoholový syndrom)
- Reproduktivní systém (nižší schopnost erekce)
- Zvýšené riziko Ca

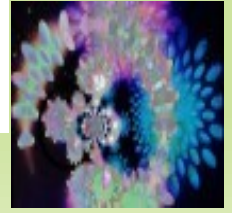


DOPRAVNÍ NEHODY!!!!!!!!!!!!!!

Další následky

- rozvrat rodiny, zneužívání dětí,
problémy spojené s výkonem zaměstnání,
neúmyslné zranění, sebevraždy, násilí,
závažné trestné činy

Nealkoholové návykové látky



- **užívání nelegálních návykových látek nebo oficiálně předepisovaných léků, které neodpovídá účelům lékařské péče**
- **vznik závislosti je proces** (postupné navyšování hodnoty návykové látky pro jedince na úkor ostatních hodnot a životních aktivit)
- **termín „zneužívání“** používán hlavně ve vztahu **k ilegálním drogám**
- **hlavní uživatelé - muži, zvyšuje se nadužívání u žen**
- **průměrný věk uživatelů** - věková kategorie 25-35 let, snižuje se podíl uživatelů ve věku 15-24 let
- **věková skupina do 15 let preferuje zneužívání těkavých látek**

Užívání drog nemá jedinou příčinu, jde o komplexní interakci mezi osobou, drogou a prostředím

droga

(schopnost navozovat libé pocity, toleranci, odvykací stav)

osobnost postiženého

(nevyzrálá, emočně nestabilní, specifická porucha osobnosti, narušené hodnotové schéma)

Urbanův interakční tetraedr

celkové sociální prostředí

(nezaměstnanost, kriminalita, nedostatečné zákonné normy, nepříznivá politická situace, negativní vliv médií)

vyvolávající moment

(„svedení“ v partě toxikomanů, pracovní stres zdravotníků s dostupností návykové látky, deprese)

Typy závislosti



psychická

- užití látky vyvolává příjemné pocity a uspokojení. K dosažení tohoto stavu nebo zabránění nepříjemných pocitů při absenci je nutná opakovaná aplikace

fyzická

- adaptační stav, projevuje se intenzivními tělesnými obtížemi, pokud je podávání návykové látky omezeno nebo je mu zabráněno

Účinky drog

psychické

- excitace, veselost, euforie, zrakové a sluchové halucinace, zvýšené sebevědomí, změněné vnímání, deprese, agresivita

sociální

- „drogové chování“ – zanedbávání povinností doma, v práci, ve škole, násilnosti, trestná činnost

Zdravotní následky

- **předávkování** (vědomé, nevědomé)
- **respirační komplikace**
- **kardiovaskulární komplikace**
- **účinek na CNS** (křeče, optická neuropatie)
- **vliv na reprodukční orgány, sexuální funkce**
- **psychologický účinek** (poruchy vnímání, paměti)
- **psychiatrická onemocnění** (schizofrenie, deprese, hypomanie)
- **sebevražedné chování**
- **přenos infekčních chorob** (HIV, hepatitidy)



Cíle prevence

- snížení individuálního rizika zneužívání
- snížení společenských škod spojených s užíváním drog

Pět strategií pro prevenci:

- **legislativní opatření** (zákaz nebo omezení zneužívání je dáno legislativou)
- **výchova a vzdělávání** (výchovné programy na 2.stupni ZŠ, středních školách, media, tisk)
- **včasné odhalení** (anamnestické údaje, laboratorní testy)
- **léčba** (krizová centra, léčebna, terapeutická komunita)
- **omezování škodlivých následků** (zabránění přenosu inf. onemocnění při aplikaci – výměna jehel)

Pohlavní choroby



- **Přenos převážně nebo výhradně pohlavním stykem**
- **V současnosti známo asi 30 chorob**
- **Nákaza nemusí být hned patrná, riziko dalšího šíření**
- **Léčbu zajišťuje dermatovenerolog**
- **Podléhají povinnému hlášení (zák.č.258/2000 o ochraně veřejného zdraví – seznam na www.uzis.cz)**

Prevence

- **Používání kondomu, vyhnout se rizikovým stykům s domorodým obyvatelstvem při cestách v rozvojových zemích!**

Nejčastější pohlavní choroby

- **AIDS**
- **Syfilis**
- **Kapavka**
- **Papilomový virus**
- **Chlamydiové infekce**
- **Genitální herpes**
- **Bakteriální vaginóza**
- **Vaginální mykóza**

HIV - Human Immunodeficiency Virus

- virus lidského imunodeficitu, virus z čeledi Retroviridae
- napadá buňky imunitního systému (T lymfocyty), ale také např. Langerhansovy buňky a další
- dva typy - HIV-1 (americký a asijský kontinent, Evropa)
HIV-2 (zůstává lokalizován hlavně v Africe)
- v Evropě a na americkém kontinentu se situace stabilizovala, některé subtypy se ale začaly snadněji šířit heretosexuálním přenosem, proto hrozí nová vlna epidemie i pro tyto oblasti

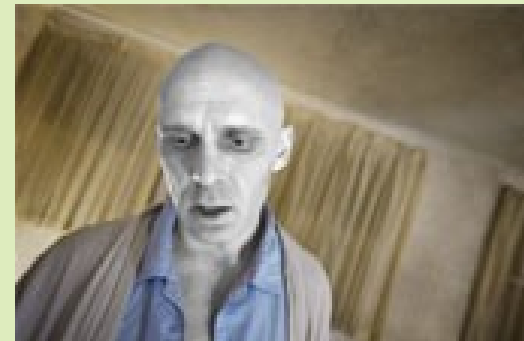
AIDS

- syndrom získaného imunodeficitu (Acquired Immunodeficiency Syndrome)



Klinický obraz

- pestrý klinický obraz
- od infikování do vzniku plně rozvinutého onemocnění AIDS uplyne průměrně 10,5 roku, klinický obraz se mění podle zhoršování imunitních funkcí
- Fáze - příznaků primoinfekce
 - latence
 - symptomatická fáze HIV infekce
 - AIDS onemocnění



Cesta přenosu



krevní cesta

- kontaminovaná krev nebo krevní deriváty
- společné užívání jehel, stříkaček, případně roztoku drogy
- krvavé sexuální praktiky

pohlavní styk

- sperma, vaginální sekrete
- *přenos z matky na dítě*

Zdroj

- pouze infikovaný člověk, nelze přenést ze zvířete na člověka

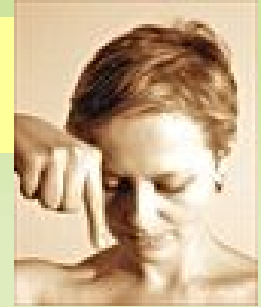
Syphilis – lues, příjice

- Treponema pallidum
- Vstupní brána – pohlavní orgány, ústa, konečník

Stádia

- *1. stadium* - za 3 týdny v místě vstupu vznikne tzv. tvrdý vřed, který se do tří týdnů zhojí, nebolestivé zduření uzlin
- *2. stadium* - za další 3-5 týdnů se objeví syfilitická vyrážka, generalizované exantemy, bílé plošky v ústech
- *3. stadium* – vzniká po 5-20 letech po primárním nakažení, tvorba gummat, postižení nervového, kardiovaskulárního a kostního systému, paralýza
- Nakažlivot v prvních dvou stádiích
- Při neléčení smrtelná !

Gonorrhoea - kapavka



- *Neisseria gonorrhoeae*
- Postihuje sliznice močového a pohlavního ústrojí, konečníku, oční spojivku,
- První příznaky za 2-4 dny po nakažení, úmrtí jsou vzácná
- Vyšetřování novorozeneckých konjunktivitid – děti vystavené nákaze mohou po porodu oslepnout

Léčba

- Antibiotika, dispenzarizace

Stres, syndrom vyhoření.

Co je to stres?



- *„Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“ (R. G. Miller)*
- *„Stav organismu, kdy je jeho integrita ohrožena a organismus musí zapojit všechny schopnosti na svoji ochranu“ (Cooper a Appley, 1966)*
- **módní pojem v posledních 20 letech**
- **zátěž, napětí, tlak, důsledek nesouladu mezi kladenými požadavky a vlastními možnostmi.**
- **přímý vliv na rozvoj onemocnění je pouze předpokládáný (např. dlouhodobé působení stresu a poruchy spánku, bolesti hlavy, kardiovaskulární a nádorová onemocnění)**

Druhy stresu

a) Eustres

- příznivá část stresu
- mobilizuje, aktivizuje jedince, pomáhá k vrcholným výkonům
vzrušení, výzva

b) Distres

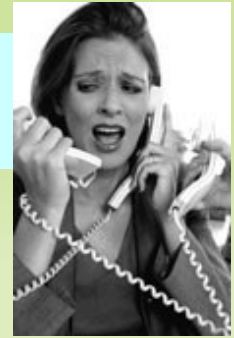
- škodlivá část stresu
- vyčerpává, přepíná
organismus

Stresová reakce

(**GAS** = obecně adaptační syndrom, H. Selye):

- **1. poplachová reakce** - obranná mobilizace organismu, směřuje k útoku nebo úniku
- **2. přizpůsobení, adaptace** - účelné jednání
- **3. vyčerpání** - při nevyřešení v předchozích fázích dochází ke zhroucení

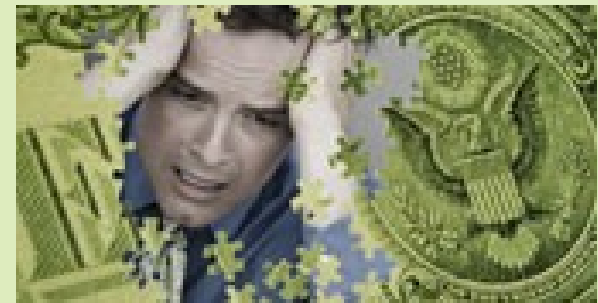
Stresory



- **příčiny, podněty, okolnosti vyvolávající stresovou reakci**
 - a) vnější - fyzikální (chlad, hluk...)
 - chemické
 - úkolové – odpovědnost za řešení řady úkolů
 - vztahové – s. z mezilidských vztahů
 - b) vnitřní - fyzické
 - psychické – negat. emoce, myšlenkové – i představa spustí poplachovou reakci
- stres – souvisí také s potřebami, s jejich uspokojováním (neuspokojení → nelibost → pocit ohrožení → poplachová reakce atd.)
- **Salutory** – faktory, které v těžké situaci člověka posilují, povzbuzují.

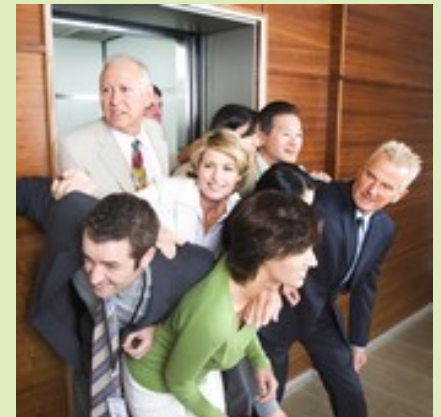
Projevy stresu

- a) fyziologické* - zrychlený tep, dech, bolesti apod.
- b) emocionální* – prudké změny nálad, popudlivost, klesá pozornost, soustředění, úzkostnost
- c) chování a jednání ve stresu* – nerozhodnost, zhoršení výkonů, změny životního rytmu



Charakteristika nynější doby

- **zvýšené nároky díky zrychlenému životnímu tempu**
- **vyšší možnost seberealizace vyžaduje vyšší nasazení**
- **problematika pracovního uplatnění (riziko ztráty zaměstnání, rekvalifikace, workholismus)**
- **zdravotní stav jako stresor (v posledních letech se ukázalo, že jeho hodnota se dá vyjádřit penězi)**



Na čem závisí prožívání stresu?

- ***osobnost jedince*** – seberegulace, sebevýchova, nacvičení strategií efekt. jednání (temperament, frustrační tolerance, zkušenosti...)
- ***povaha problému, stresoru*** – subjektivní povaha závažnosti problému, problém v okruhu a mimo okruh možností působení jedince (jsou situace, které není možné změnit, je nutné se s nimi vyrovnat)
- ***situace, okolnosti*** – okolí může být jedinci oporou nebo naopak



Syndrom vyhoření

- jedná se zejména o psychický stav, prožitek vyčerpání
- vyskytuje se často u pomáhajících profesí
- tvořen řadou syndromů v oblasti psychické, fyzické i sociální
- projevy vyplývají z chronického stresu

Fáze

1. **Nadšení** - vysoké ideály a pracovní angažovanost
2. **Stagnace** - nezdar při realizaci ideálů
3. **Frustrace** - negativní vnímání klienta, pracoviště
4. **Apatie** - nepřátelství mezi pracovníkem a klientem
5. **Plně rozvinutý syndrom vyhoření** - ztráta smyslu práce, cynismus, odcizení



Doporučení pro praxi

- vysvětlit principy působení nadměrného stresu a jeho důsledky
- zjistit pacientovy možnosti ovlivnění zátěžových situací. Intenzitu stresu snižuje možnost předvídat stresovou událost (zkoušky)
- diagnostikovat míru zatížení (rozhovor, škály)
- navrhnout žádoucí změny životního stylu
- doporučit budování kvalitních sociálních vztahů
- úprava pracovních podmínek
- naučit základním relaxačním technikám
- pravidelné kontroly efektu realizovaných opatření, pomoc při nezdarech
- zajištění odborné spolupráce (psycholog)

První pomoc

- První pomoc krok za krokem: 4 základní pravidla
- Pamatujte si!
- 1. **Nebezpečí.** Na prvním místě jste vy, vaše zdraví a život. Abyste mohli pomoci druhým, musíte si být jisti, že se tím nevystavíte nebezpečí. Následně prověřte, zda něco nehrozí i ostatním osobám, zraněným a nemocným.
- 2. **Vědomí.** Když přistoupíte k záchraňovanému, zkontrolujte, zda je při vědomí. Reaguje na slovo, dotyk, štípnutí?
- 3. **Pomoc.** Tu přivolejte křikem nebo telefonujte přímo na číslo **155**. Zodpovězte všechny otázky operátora, dříve nezavěšujte.
- 4. **Pravidlo ABCD.**

Krok za krokem První pomoc

- Zkratka ABCD pochází z anglických slov airway – breathing – circulation – defibrillation.
- **A – AIRWAY – dýchací cesty**
- Jsou průchodné dýchací cesty? Dýchá osoba? Když postižený reaguje a je při vědomí, můžete ošetřit jiné poranění.
- Když nereaguje, je v bezvědomí. Otevřete mu ústa a podívejte se, zda nejsou dýchací cesty ucpané jídlem, zubní protézou či jiným předmětem.
- Pokuste se ho odstranit, nejlépe v poloze na boku.
- Jsou-li ústa prázdná, jemně zakloňte hlavu, zvedněte bradu a zkontrolujte, zda dotyčný dýchá.

První pomoc

- **B – BREATHING – dýchání**
- Sledujte očima pohyby hrudníku, přiložte ucho k ústům nebo nosu a poslouchajte nebo položte ruku na dolní část hrudníku. Když je osoba v bezvědomí, ale dýchá, pečlivě monitorujte dech, dokud nepřijede sanitka.

První pomoc

- **C – CIRCULATION – krevní oběh**
- Je-li člověk v bezvědomí a nedýchá, začněte ihned s masáží srdce.
- Položte postiženého na pevnou a tvrdou podložku. Když máte podezření na poranění páteře a míchy, snažte se s ním hýbat minimálně nebo vůbec.
- Klekněte si ze strany, natažené horní končetiny propojené v prstech položte do středu hrudníku a stlačujte 30× do hloubky přibližně jedné třetiny hrudníku. Následně zachraňované osobě zakloňte hlavu, zvedněte bradu, otevřete ústa, prsty zacpěte nos a 2× vdechněte do úst. Opakujte 30 stlačení a 2 vdechy rychlostí asi 5 sérií za 2 minuty (100 stlačení za minutu), dokud osoba nezareaguje, nepřijedou záchranáři nebo se neunavíte.

První pomoc

- **D – DEFIBRILATION – defibrilace**
- Na mnoha veřejných místech jsou k dispozici automatické externí defibrilátory (AED).
- Jde o přístroj, který pomocí elektrického proudu dokáže zrušit jakýkoliv nepravidelný srdeční rytmus (arytmii) a obnoví tak normální srdeční činnost.
- Stačí postupovat podle zvukových pokynů a přiložených obrázků.

První pomoc

- **Riziko infekce**
- Aby se zabránilo kontaktu s potencionálně infekčními tělními tekutinami, jako je krev či sliny, doporučuje se pro jistotu nosit resuscitační masku třeba v kabelce. Můžete si ji obstarat od poskytovatelů první pomoci nebo z lékárny, a nemusíte se tak obávat přenosu infekční nemoci, když budete někomu pomáhat i v život ohrožující situaci. Při ošetřování poranění musíme dbát i na to, aby se neinfikovala rána poraněné osoby:

První pomoc

- Umyjte si ruce před manipulací s ránou. Když nemáte možnost, stačí i antibakteriální dezinfekční prostředek na ruce.
- Nasadte si rukavice.
- Snažte se nedýchat a nekašlat přímo do rány.
- Čištění okolí poranění závisí na typu a závažnosti, včetně závažnosti krvácení. Např. silně krvácející místo urychleně stlačte a volejte 155.
- Ránu překryjte sterilním obvazem.
- Vyhledejte lékařskou pomoc nebo volejte 155.

První pomoc

- **Lékárnička nutností**
- Stejně jako znát některé základní techniky první pomoci je důležité, aby v domácnosti, na pracovišti či v autě byla lékárnička, která vyhovuje potřebám, je plně zásobená a kdykoli k dispozici. S jejím obsahem byste si měli vystačit v mnoha mimořádných situacích.
- [Základy první pomoci - ČT edu - Česká televize \(ceskatelevize.cz\)](#)



Děkuji za pozornost.