

# OBSAH

Základní neodkladná resuscitace . . . . .	11
Obecné zásady poskytování první pomoci . . . . .	13
Přivolání záchranné služby . . . . .	15
Bezvědomí . . . . .	16
<b>Resuscitace . . . . .</b>	<b>18</b>
Zástava dýchání . . . . .	20
Zástava krevního oběhu . . . . .	20
Provádění umělého dýchání s resuscitační maskou a/nebo vakem . . . . .	20
Automatická externí defibrilace (A.E.D.) . . . . .	22
<b>Vdechnutí cizího tělesa / sousta (<i>aspirace</i>) . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>Mdloba – kolaps . . . . .</b>	<b>24</b>
<b>Úraz elektrickým proudem . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>Šokové stavy . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>Alergie . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>Krvácení, rány . . . . .</b>	<b>27</b>
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
<b>Onemocnění způsobená kontaktem se zvířaty . . . . .</b>	<b>30</b>
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
<b>Poranění pohybového systému . . . . .</b>	<b>33</b>
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
<b>Křečové stavy . . . . .</b>	<b>39</b>
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
<b>Úrazy hlavy . . . . .</b>	<b>41</b>
Zlomenina spodiny lebeční . . . . .	41
Otřes mozku ( <i>komoce</i> ) . . . . .	42
Nitrolební krvácení . . . . .	42
<b>Cévní mozková příhoda . . . . .</b>	<b>42</b>
Periferní obrna lícního nervu ( <i>Bellova obrna</i> ) . . . . .	43
<b>Úrazy páteře a míchy . . . . .</b>	<b>43</b>
<b>Bolesti hlavy . . . . .</b>	<b>45</b>
Tenzní bolest hlavy . . . . .	45
Vazomotorická bolest hlavy . . . . .	45
Blok krční páteře . . . . .	45
Migréna . . . . .	45
Další příčiny . . . . .	46
<b>Spolknutí cizího tělesa . . . . .</b>	<b>46</b>
<b>Úrazy hrudníku . . . . .</b>	<b>47</b>
Tupá poranění . . . . .	47
Vzduch v pohrudniční dutině ( <i>pneumotorax</i> ) . . . . .	47
<b>Dušnost . . . . .</b>	<b>48</b>
Nejčastější příčiny a jejich příznaky . . . . .	48
<b>Bolesti na hrudi . . . . .</b>	<b>50</b>
Příčiny bolestí na hrudi a jejich příznaky . . . . .	51
Příznaky bolestí na hrudi při ICHS . . . . .	51
<b>Poruchy srdeční činnosti (<i>arytmie</i>) . . . . .</b>	<b>51</b>
<b>Náhlé příhody břišní . . . . .</b>	<b>52</b>
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
Sřevní 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
<b>Krev ve stolici . . . . .</b>	<b>55</b>
Světlá krev ve stolici ( <i>enteroragie</i> ) . . . . .	55
Černá, dehtovitá stolice ( <i>meléna</i> ) . . . . .	55
<b>Onemocnění močových cest . . . . .</b>	<b>55</b>
Ledvinná kolika . . . . .	55
Zánět močového měchýře a močové trubice ( <i>cystitida, uretritida</i> ) . . . . .	56
Zánět ledvin ( <i>tubulointersticiální 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
<b>Bolesti zad . . . . .</b>	<b>58</b>
Vertebrogenní algické syndromy . . . . .	58
Ostatní příčiny bolestí zad . . . . .	58
<b>Neúrazové bolesti kloubů . . . . .</b>	<b>59</b>
Artróza . . . . .	59
Dnavý záchvat . . . . .	59
Tenisový a golfový loket ( <i>radiální a ulnární epikondylitida</i> ) . . . . .	59
Bakerova pseudocysta . . . . .	60
<b>Bolest v končetině . . . . .</b>	<b>60</b>
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
<b>Akutní stavy u diabetiků . . . . .</b>	<b>62</b>
Hypoglykemie . . . . .	62
Hyperglykemie . . . . .	62
<b>Zvracení . . . . .</b>	<b>63</b>
Zvracení s průjemem . . . . .	63
Zvracení při bolestech břicha . . . . .	64
Zvracení při bolesti hlavy . . . . .	64
Zvracení při závratí . . . . .	64
Zvracení krve . . . . .	65
<b>Změna frekvence stolice . . . . .</b>	<b>65</b>
Průjem . . . . .	65
Zácpa . . . . .	66
<b>Otravy (<i>intoxikace</i>) . . . . .</b>	<b>66</b>
Otrava alkoholem . . . . .	66
Otrava paracetamolem (Paralen, Panadol aj.) . . . . .	67

Otrava salicyláty (Acylpyrin, Anopyrin aj.)	67
Otrava léky ke snížení srážlivosti krve (Warfarin, Lawarin) nebo jodem na hlodavce	68
Otrava houbami	68
Otrava glykoly v nemrzoucích směsích (Fridex aj.)	68
Otrava zplodinami hoření a výfukovými plyny	68
Otrava ropnými produkty	69
Požítí žíraviny	69
Požítí pěnotvorné látky (saponátu)	69
Otrava neznámou látkou	69
<b>Drogové závislosti</b>	<b>70</b>
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
<b>Akutní psychická krize</b>	<b>71</b>
Akutní stresová reakce	71
Agresivní chování	72
Sebevražedné ( <i>suicidiální</i> ) chování	72
Akutní psychóza	72
<b>Akutní stavy u dětí</b>	<b>73</b>
Záněty v ORL oblasti a dušení	73
Křeče	74
Zánět středního ucha ( <i>otitida</i> )	74
Horečka	74
Týrané a zanedbané dítě	75
<b>Vybrané dětské infekční nemoci</b>	<b>75</b>
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
<b>Úrazy a onemocnění oka</b>	<b>77</b>
Tupá poranění	77
Pronikající poranění	77
Cizí tělísko v oku	77
Zánět spojivek ( <i>konjunktivitida</i> )	78
Záněty věček a slzných cest	78
Náhle zhoršení zraku	78
Záchvat při zeleném zákalu ( <i>glaukomu</i> )	79

<b>Překotný porod</b> . . . . .	<b>79</b>
<b>Nachlazení a záněty dýchacích cest</b> . . . . .	<b>80</b>
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
<b>Outdoorové a extrémní sportovní aktivity</b> . . . . .	<b>83</b>
Tonutí . . . . .	83
Lavinové nebezpečí . . . . .	84
Vysokohorská nemoc . . . . .	84
Dekompresní choroba . . . . .	85
<b>Likvidace požáru</b> . . . . .	<b>85</b>
<b>Dopravní nehody</b> . . . . .	<b>86</b>
Zásady defenzivní jízdy . . . . .	86
Postup na místě autonehody . . . . .	86
Bezpečné sejmutí přilby . . . . .	87
Hromadný výskyt raněných (hromadné neštěstí) . . . . .	87
Značení nebezpečného nákladu . . . . .	88
<b>Mimořádné události</b> . . . . .	<b>88</b>
<b>Obvazová technika</b> . . . . .	<b>89</b>
Obinadlové obvazy . . . . .	89
Šátkové obvazy . . . . .	91
Sítová pružná bandáž (Pruban) . . . . .	91
<b>Improvizovaný transport</b> . . . . .	<b>91</b>
Možnosti improvizovaného transportu jedním záchráncem . . . . .	92
Možnosti improvizovaného transportu dvěma záchránci . . . . .	92
<b>Základy péče o nemocné</b> . . . . .	<b>93</b>
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
<b>Vybavení lékárny doma / na pracovišti . . . . .</b>	<b>100</b>
<b>Základy tělovědy . . . . .</b>	<b>102</b>
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 analyzátoři . . . . .	112
Imunita . . . . .	112
<b>Zdravotnická činnost při zotavovacích akcích pro děti . . . . .</b>	<b>113</b>
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
<b>Použitá literatura . . . . .</b>	<b>115</b>
<b>Abecední seznam . . . . .</b>	<b>116</b>