

01/2021
LISTOPAD

ZDRAVOTNÍ

HLÍDKA

INFORMAČNÍ OBČASNÍK ZDRAVOTNÍ KOMISE ČOS



**Vážené sestry, vážení bratři,
dostává se k vám nové číslo Zdravotní hlídky. Listu,
který dříve pravidelně vydávala Zdravotní komise
ČOS.**

Současná Zdravotní komise by ráda navázala na přerušenu tradici a chtěla by zájemce nepravidelně několikrát do roka informovat o novinkách na poli první pomoci a zdravotnictví obecně, které by mohly zajímat sokolské zdravotníky a cvičitele. Budeme rádi za vaše ohlasy a komentáře, které prosím zasílejte na e-mail: zdravotnikomise@sokol.eu.

Zdravotní komise ČOS pracuje v současné době ve složení: MUDr. Tomáš Jelen (Sokol Komárov), předseda, MUDr. Zdeněk Hlobil (Sokol Veselí na Moravě), MUDr. Vít Jakoubek (Sokol Libeň), MUC. Štěpán Krutilek (Sokol Spořilov), Bc. Kateřina Machů (Sokol Praha Vršovice), MUDr. Alena Mušková (emeritní členka) a Mgr. Michal Příbyl (Sokol Libeň)

Na prvním místě bychom rádi představili aktuální guidelines z letošního roku pro provádění kardiopulmonální resuscitace a poskytování první pomoci.

Podstatnou změnou nových GUIDELINES je informace, že pokud je na místě u dítěte v bezvědomí, které nedýchá normálně, pouze jeden zachránce, který má u sebe mobilní telefon, měl by hned po pěti úvodních vdeších zavolat pomoc a současně aktivovat funkci hlasitého odposlechu na mobilním telefonu. Poté zahajuje komprese. Pokud je na místě více zachránců, volá jeden z nich okamžitě, pokud dítě nereaguje, zatímco druhý pokračuje v algoritmu resuscitace (A, kontrola dýchání, 5 vdechů, komprese). Těch 5 vdechů před voláním je tam proto, že existuje možnost, že jde o izolovanou zástavu dechu, kde je vysoká šance zvrátit ji ještě před tím, než se vyvine do kompletní zástavy oběhu (typicky u tonutí, alarmu podložky monitorující dech kojence apod.).

V základní resuscitaci dospělých nadále platí, že zahájíme KPR co nejdříve od zjištění zástavy oběhu - tzn. pokud osoba nereaguje a nedýchá nebo nedýchá normálně. Pomalé, lapavé, namáhavé dýchání (gasping) považujeme za příznak srdeční zástavy. Komprese provádíme v dolní polovině hrudní kosti (na středu hrudníku). Stlačujeme hrudník do hloubky nejméně 5 cm, nikoli však více než 6 cm, frekvencí 100-120 stlačení za minutu. Po každém stlačení tlak rukou úplně uvolníme, o hrudník postiženého se neopíráme. Pokud je to možné, provádíme KPR na pevné podložce.

Zotavovací poloha by měla být používána pouze u dětí a dospělých s poruchou vědomí následkem onemocnění nebo úrazového stavu.

Optimální poloha postiženého v šoku je poloha vleže na zádech. Pokud nejsou patrné známky úrazu, můžeme zvážit pasivní zvednutí dolních končetin.

Při vzniku dechových obtíží u nemocných s astmatem jim pomůžeme s podáním jejich vlastních bronchodilatačních léků (inhalátoru).

K včasnému rozpoznání cévní mozkové příhody se nejčastěji používá hodnotící škála FAST (Face - Arm - Speech - Time, obličej - paže - řeč - čas do zavolání). (K tomuto bodu ještě další informace níže.)

Pokud příznaky anafylaxe neustoupí do 5 minut od první injekce adrenalinu nebo pokud se příznaky po první dávce začnou znovu objevovat, podejte druhou dávku adrenalinu hluboko do svalu pomocí autoinjektoru (např. EpiPen).

Při podezření na mírnou hypoglykémii u člověka, který je při vědomí a je schopen polykat podejte 3-4 kostky cukru nebo sladké bonbony, želatinové cukrovinky nebo půl plechovky pomerančového džusu). Po zotavení z příznaků hypoglykémie po požití cukru doporučte lehké občerstvení, např. sendvič nebo vafle.

Použití tlakových bodů nebo chlazení není pro zástavu život ohrožujícího krvácení doporučeno.

V současné době není žádný jednoduchý a osvědčený skórovací systém k rozpoznání otřesu mozku k dispozici.

Podle mezinárodních sportovních doporučení: na otřes mozku myslíme vždy, kdy je přítomen jeden nebo více z následujících příznaků: symptomy /jako např. bolest hlavy/ nebo fyzické projevy /porucha rovnováhy/, nebo narušené mozkové funkce /např. zmatenost/ nebo abnormální chování.

- 1.Symptomy – ztráta vědomí, záchvat nebo křeč, ztráta paměti, bolest hlavy, pocit tlaku v hlavě, bolest za krkem, nevolnost nebo zvracení, závrať, rozostřené vidění, problémy s rovnováhou, přecitlivělost na světlo či na hluk, pocit zmatenosti, pocit jako „v mlze“, „divný pocit“, problém soustředit se nebo vzpomenout si, vyčerpání nebo málo energie, zmatenost, ospalost, větší emocionálnost, podrážděnost, smutek, nervozita nebo úzkost
- 2.Funkce paměti – pokud zraněná osoba nezodpoví na všechny otázky správně, může to znamenat otřes mozku. /např. “Kde dnes hrajeme? Jak se jmenuje tvůj cvičitel?“/
- 3.Testování rovnováhy – v porovnání se stavem před zraněním

Každý sportovec s podezřením na otřes mozku by měl být okamžitě stažen ze hry, cvičení a prohlédnut lékařem, neměl by být ponechán o samotě a neměl by řídit motorové vozidlo.

Okamžitě začněte chladit popáleniny studenou nebo chladnou vodou (nikoli mrznoucí) po dobu nejméně 20 minut. Ránu zakryjte volným sterilním krytím nebo potravinovou folií (nezatahujte cirkulárním obvazem!). Vyhledejte okamžitou lékařskou péči.

Neexistují žádné přesvědčivé důkazy, které by podporovaly nebo nepodporovaly použití kompresního obvazu (bandáže) na poranění kloubů. Dislokované zlomeniny dlouhých kostí nenapravujte.

Při zasažení oka chemickou látkou je okamžitým opatřením jeho vyplachování velkým množstvím čisté tekoucí vody po dobu 10 až 20 minut od vnitřního koutku k zevnímu. Dbejte na to, aby nedošlo ke kontaminaci nezasaženého oka. Zajistěte neodkladné ošetření postiženého profesionálním zdravotníkem. Je doporučeno použít rukavice při ošetřování poranění očí neznámými nebo nebezpečnými chemickými látkami.

Pro pořadatele táborů

je určen následující odkaz, kde je k dispozici návrh Zdravotního deníku na zotavovací akce, který vydala organizace ZDrSEM z.s a který může snížit pravděpodobnost špatného posouzení některých běžných příznaků či onemocnění: <https://denik-zza.cz/>

Cévní mozková příhoda (mozková mrtvice)

je onemocnění, kdy je více než jindy velmi důležité jeho včasné rozpoznání a transport do nemocnice. Následující video může pomoci k rozšíření povědomí o této chorobě: <https://www.youtube.com/watch?v=mQ2B86tgoME>.

Sokolská kapka krve

je projektem Zdravotní komise na podporu dárcovství krve. Již běží 7. rokem a někteří snad zaznamenali např. společné darování krve v Tyršově domě, ale i např. v Ostravě, Brně či Říčanech. Díky Komunikačnímu týmu ČOS vznikly i webové stránky (<https://www.sokolskakapkakrve.cz/>), na kterých lze dohledat veškeré podrobnosti. Je tam také odkaz na formulář, jehož prostřednictvím se hlásí počty odběrů a dárců. Odběry za 2. pololetí r. 2021 je třeba nahlásit do 31. ledna 2022.

