

Modul č. 12. Zdravověda.

Čís.	Otázka	A
1	Při dýchání je vzduch nasáván nosem. Jakými cestami postupuje dále a kam?	Vzduch postupuje následujícími dýchacími cestami - hrtan, průdušnice a průdušky až k plicním sklípkům.
2	Kde přechází kyslík do krve a oxid uhličitý z krve?	Výměna plynů se uskutečňuje v plicních sklípcích.
3	Úkolem hrtanu mimo jiné je uzavírat dýchací cest při každém polknutí a tím zabraňovat vdechnutí jídla. Jak tento obranný mechanismus funguje u člověka v bezvědomí?	U člověka v bezvědomí funguje tento obranný mechanismus méně účinně a s prohlubujícím bezvědomím se jeho účinnost ještě dále snižuje.
4	Do jakých fází můžeme rozložit dýchání?	Vdech, výdech a pauza.
5	Které krvinky dopravují kyslík v krevním oběhu?	Červené.
6	Jak zajistíme průchodnost dýchacích cest?	Ukazovákem zvedáme bradu postiženého dopředu, druhou ruku položíme na čelo a zápěstím stlačujeme hlavu dozad. Zvednutím čelisti se kořen jazyka posune dopředu a dýchací cesty se uvolní.
7	Můžeme při svlékání oděvu zraněné osoby poškodit oděv?	Ano můžeme, abychom nezhoršili stav zraněného při potřebě odstranit oděv např. potřísněný NL můžeme oděv rozstříhnout apod.
8	Co musíme učinit při svlečení zraněného?	Chránit jej před chladem přikrytím.
9	Jak svlékáme zraněné osobě sako?	Nejprve stáhneme rukáv ze zdravé paže a potom ze zraněné.
10	Jaký je postup svlékání kalhot u zraněné osoby?	Nejprve uvolníme šle nebo opasek, rozepneme kalhoty a stáhneme přes boky. Potom se obě nohavice opatrně stáhnou.
11	Jak okamžitě zastavíme tepenné krvácení?	Stlačením v tlakovém bodě a zmáčknutím tepny v ráně.
12	Jaké jsou příznaky velké krevní ztráty?	Pokles krevního tlaku, studený pot, žízeň a slabost.
13	Co signalizuje zvracení krve?	krvácení ze zažívacího traktu (jícen, žaludek, dvanácterník).
14	Kam přiložíme škrtidlo na končetině při větším tepenném krvácení?	Nad ránu.
15	Co uděláme při menším tepenném krvácení rány na končetině?	Přiložíme tlakový obvaz.
16	Co můžeme použít jako škrtidlo?	Vázanku, opasek, pás látky apod.
17	Jak postupujeme při žilním krvácení většího rozsahu?	Přiložíme tlakový obvaz.
18	Jak zastavujeme krvácení na krku, v oblasti klíční kosti nebo podpažní jamce?	Tlakem prstu v ráně.
19	Co je nejdůležitější při prudkém zevním krvácení?	Okamžité stavění krvácení stiskem prstu v ráně, potom si rozmyslíme další postup.
20	Jak ošetříme krvácení z nosu?	Stlačením nosních dírek prsty, předkolnem hlavy, popřípadě studenými obklady na zátylek.
21	Kde se nachází tzv. tlakový bod?	Tlakový bod je místo, ve kterém lze stisknout tepnu proti kosti.
22	Jak poznáme žilní krvácení?	Krev je tmavá a teče z rány bez pulzace.
23	Jakou dobu nesmí přesáhnout přiložení škrtidla a jak postupujeme?	Kontrolujeme barvu končetiny, po 20 minutách krátkodobě povolíme škrtidlo a opět zaškrtneme, nejdéle však cca 1,5 hodiny.

24	Jaké jsou zásady přikládání obvazů?	Okraj rány dezinfikujeme, na ránu přiložíme sterilní krytí a převážeme obinadlem. Obvaz musí udržet krytí ve správné poloze, stavět krvácení, ale nebránit průtoku krve.
25	Kdy nemůžeme postiženému podávat nic k požití?	Při krvácení z úst, konečníku a při vykašlávání krve.
26	Jaké zbarvení kůže je typickým příznakem otravy oxidem uhelnatým?	Třešňově narůžovělá barva.
27	Jakým prostředkem zvýšíme stabilitu krční páteře?	Pomocí fixačního límce.
28	Je možné hýbat se zraněným, pokud je podezření na zranění páteře?	Pokud to není naprosto nezbytné a nehrozí-li mu další nebezpečí nesmí se se zraněným hýbat.
29	Podle jakých priorit probíhá ošetřování zraněných např. při dopravních nehodách?	Zastavení prudkého krvácení, zprůchodnění dýchacích cest, obnovení dýchání a krevního oběhu a provedení protišokových opatření.
30	Jaký je doporučený potřebný počet osob pro ukládání zraněných na nosítka při podezření na zlomeninu páteře a jaká je postup?	Celkem 6 osob. První - drží hlavu, druhý drží ramena a hrudník, třetí drží trup, čtvrtý drží pánev, pátý drží pánev a stehna, šestý drží stehna a lýtka. Pohyb musí být plynulý a bez přerušování.
31	Co je důležité při přístupu k osobě zasažené elektrickým proudem ze spadnutého vodiče?	Dát si pozor na krokové napětí.
32	Jak se ošetřují části těla popálené elektrickým proudem o vysokém napětí?	Postupujeme podle zásad péče o popáleniny, velký důraz klademe na důkladné chlazení, nejlépe přiložením vaků s ledem nebo speciálních chladících obvazů a polštářů apod.
33	Jaká zásada platí při vykloubení dolní čelisti?	Nepokoušet se násilím přivřít ústa.
34	Jaká poranění břicha rozeznáváme?	Otevřená a zavřená.
35	Při zející ráně v hrudní stěně, je život zachraňujícím opatřením mimo jiné, okamžitě krýt zející ránu. Čím to provedeme?	Poloprodyšným obvazem.
36	Jaký je postup při ošetření utonulého?	Vytažení z vody, uložení do vodorovné nebo stabilizované polohy, uvolnění a udržování volných dýchacích cest, zábrana hypotermie, přivolání lékaře.
37	Jak se tělo zbavuje nežádoucích látek a přebytečné kapaliny?	Pocením těla.
38	Jak začínáme postupovat při ošetření popálení nebo opaření?	Postižené místo rychle ochladíme např. vodou, nebo speciálními chladícími polštářky apod.
39	Jak postupujeme při ošetření při pořísnění těla kyselinou nebo louhem?	Postižené místo poléváme co největším množstvím vody.
40	Jak zahájíme postup ošetřování osoby postižené mdlobou (kolapsem)?	Postiženého uložíme do polohy na záda, podložíme dolní končetiny, udržujeme průchodné dýchací cesty, zajistíme přívod čerstvého vzduchu.
41	Jaká jsou protišoková opatření při úrazu?	Stavění krvácení, zajištění psychického klidu, ochrana před prochlazením nebo přehřátím, znehybnění končetin.
42	Jak postupujeme při ošetření osoby v bezvědomí?	Zjistíme stav dýchání a srdeční činnosti, nezjistíme-li poruchy, osobu uložíme do stabilizované polohy.
43	Můžeme transportovat osobu s poraněním páteře?	Transport je možný jen na tvrdé podložce, se zraněným zacházíme opatrně.

44	Jak postupujem při ošetření poranění kdy se v ráně nachází cizí těleso většího rozměru?	Těleso ponecháme v ráně, přiložíme pouze obvaz. Cizí těleso bude odstraněno až při odborném ošetření lékařem.
45	Jaká je tzv. stabilizovaná poloha?	Osoba se uloží na pravý bok s pokrčenou levou dolní kočetinou, pravá horní končetina je podél těla a levá paže mírně pokrčená, ohnuta v lokti a natažená.
46	Jak uložíme pacienta při zavřeném poranění břicha?	Uložíme jej do polohy na zádech nebo na bok, cítili se tak lépe.
47	Jak zahajujeme ošetření osoby při střelném poranění?	Snažíme se zastavit krvácení a u končetin provést znehybnění. Při prvním ošetření je riziko infekce málo podstatné.
48	Co musíme nejdříve udělat při poskytování první pomoci?	Zastavit tepenné krvácení.
49	Jaké telefonní číslo má tísňová linka zdravotnické záchranné služby?	155.
50	Co z následujícího nepatří do protišokových opatření? Tišení bolesti, zabránění přehřátí, zabránění podchlazení, podání energeticky bohaté stravy.	Podání energeticky bohaté stravy.
51	Jak působí alkohol při podchlazení?	Zvyšuje ztráty tepla a urychluje podchlazení.
52	Jak postupujeme při ošetření oka?	Výplach oka, sterilní krytí, při vědomí analgetika a transport.
53	Ponecháváme přilbu u jezdce na motocyklu, který je v bezvědomí?	Ne, ponecháním přilby osobě v bezvědomí je zásadní chybou.
54	Jak ošetříme vykloubek končetiny?	Končetinu fixujeme - znehybníme, v poloze v jaké je po úraze.
55	Jak rozlišujeme popáleniny?	I. II a III stupně.
56	Jak postupujeme při přehřátí organismu?	Uložíme osobu do chladného prostředí, dáváme studené zábaly a podáváme hojně tekutin.
57	Jaká je první pomoc při omrzlinách?	Omrzlinu kryjeme suchým sterilním obvazem a přes obvaz dáme teplou přikrývku nebo tepelnou folii.
58	Jak se provádí tlaková masáž srdce u malých dětí?	Dlaní jedné ruky, frekvence je asi 100 stlačení za minutu a hloubka stlačení 2,5 až 3,5 cm v rytmu 5x na jeden dech.
59	Jak se provádí tlaková masáž srdce u kojenců a dětí do dvou let?	Jedna ruka se podsune pod záda, tak, aby byla podepřená hlůava a krk, technikou dvou prstů se stlačí s frekvencí 100 stlačení za minutu, hloubka stlačení 1,5 až 2,5 cm.
60	Jak a kde měříme tepovou frekvenci?	Třemi prsty na periferních tepnách nebo na krkavici.
61	Jaký je postup při resuscitaci dvěma školenými zachránci?	Zachránce u hlavy udržuje průchodnost dýchacích cest a vždy po pátém stlačení hrudníku, které provádí druhý zachránce, jednou vdechne do úst postiženého. Frekvence stlačování 80 až 100 za min.
62	Jakým způsobem se zajišťuje průchodnost dýchacích cest?	Mírným záklonem hlavy a předsunutím dolní čelisti.
63	Jaký je rytmus umělé ventilace plic u dospělého člověka?	12 až 16 za minutu.
64	Kde se nachází body na zjištění tepu?	Na krku, na paži, na tříselech.
65	Jaké jsou hlavní příznaky zásatvy dýchání?	Absence dýchacích pohybů hrudníku a dýchacích šelestů.

66	V jaké poloze provádíme srdeční masáž při resuscitaci?	V poloze na zádech a na tvrdé podložce, stlačujem dolní třetinu hrudní kostidlaňovou hranou jedné ruky, druhá je přiložená na spodní (frekvence 80 až 100 za minutu).
67	Jaká je dechová frekvence u dospělého člověka v klidovém stavu?	16 až 18 za minutu
68	Jak postupujeme při zlomenině klíční kosti?	Fixujeme rameno - šátkový závěs.
69	Jak se ošetří zlomenina pažní kosti?	Fixujeme vhodnou dlahou se znehybněním jak ramenního tak i loketního kloubu a ruky. Doplníme šátkovým závěsem a protišokovými opatřeními.
70	Jak ošetříme otevřenou zlomeninu končetiny?	Ránu ošetříme přiložením obvazu, končetinu znehybníme v poloze v jaké se nachází.
71	Jak ošetříme zlomeninu horní končetiny?	Na končetinu přiložíme dlahu, provedeme závěs - nejlépe šátkem.
72	Jak ošetříme zlomeninu dolní končetiny?	Ošetříme přiložením dlahy přes oblečenou končetinu.
73	Jak přikládáme dlahu za účelem znehybnění končetiny?	Dlahu musí znehybnit kloub nad i pod zlomeninou.
74	Jak postupujeme při ošetření zlomeniny nosu?	Zastavujeme krvácení, přikládáme prakový obvaz a následuje transport.
75	Musíme při umělém dýchání z úst do úst uzavřít nosní dírky?	Ano, nosní dírky musíme stisknout, abychom zabránili úniku vdechovaného vzduchu nosem.
76	Jakým způsobem se při nepřímé srdeční masáži koordinuje stlačování s umělými dechy u dospělé osoby?	Udržíme rytmus 15 x stlačení a dva umělé dechy. Po první minutě hmatová kontrola tepu a pak každé 3 minuty.
77	Jaká jsou pravidla při vyšetřování postiženého?	Pohybovat s postiženým co nejméně, vyšetřovat začínáme od hlavy a postupujeme metodicky až k nohám. Používáme všech svých smyslů (dívat se, hmat, poslouchat a číchat).
78	Čeho si všímáme při vyšetření ústní dutiny?	Zda neobsahuje nějakou cizí látku (zvrátky, krev, potravu, vyražené zuby). Zjistit zda nejsou poleptány rty. Zjišťujeme zda není uvolněná zubní protéza, zapadený jazyk apod.
79	Čeho si všímáme při vyšetření očí?	Porovnáváme zda je průměr zornic stejný, zjistíme, zda na bílé části oka nejsou krevní podlitiny.
80	Čeho si všímáme při vyšetření nosu a uší?	Zda z orgánů nevytéká krev čirá tekutina, nebo směs obojího.
81	Jaký je postup při svlékání kabátu zraněné osoby ležící na zádech?	Postiženého mírně nadzvedneme a lehce stáhneme oděv přes ramena. Ohneme jeho zdravou končetinu a svlékneme rukáv. Druhý rukáv svlékáme naposledy a v případě nutnosti jej můžeme rozstříhnout.
82	Jaký je postup při sejmutí přilby zraněné osoby?	Zakloníme přilbu a lehce ji zvedneme dokud neobnažíme bradu. Potom skloníme přilbu dopředu, abychom ji dostali přes hlavu a sejmem ji.
83	Jedním z objektivních příznaků dušení jsou obtíže při dýchání, pěna u úst, hlučné dýchání apod. Existují i jiné příznaky např: změna barvy některé části těla?	Ano existují, je to namodralé zbarvení obličeje, rtů a lůžek pod nehty.

84	Jaký je postup ošetření při dušení?	Odstranit překážku bránící dýchání, zajisti přísun čerstvého vzduchu a zajistit průchodnost dýchacích cest a v případě nutnosti resuscitovat. Potom uložit do stabilizované polohy.
85	Jak postupujem při ošetření oběšeného?	Odstraníme předmět stahující krk oběšeného (pokud je tam uzel odstříhneme pod uzlem). Dále postupujeme jako při ošetření při dušení.
86	Jak dále postupujeme v případě, že oblečená (ne jen do plavek) utonulá osoba po resuscitaci začne dýchat a ještě se nedostavil lékař?	Uložíme osobu do stabilizované polohy, svlečeme jeho mokrý oděv, osušíme a přikryjeme, aby byl v teple.
87	Jak postupujeme při ošetření osoby otrávené oxidem uhelnatým (např. v garáži)?	Zajistíme přístup čerstvého vzduchu otevřením oken, dveří, odtáhneme postiženého na čerstvý vzduch, zajistíme průchodnost dýchacích cest a zahájíme resuscitaci.
88	Jaký je postup ošetření při dušení vlivem vdechnutí cizí látky?	Neuvolní-li se předmět kašlem, musí postižený udělat hluboký předklon tak, aby byla hlava níže než plíce a 4x jej prudce uhodíme zápěstím mezi lopatky. Následuje prohlídka úst, popřípadě opakování postupu.
89	Jaká je bezpečná vzdálenost od postiženého elektrickým proudem ze spadlého drátu elektrického vedení o vysokém napětí?	18 m.
90	Co nám hrozí při přiblížování k osobě zasažené elektrickým proudem v vysokém napětí ze spadlého vodiče?	Hrozí úraz elektrickým proudem vlivem krokového napětí.
91	Jaké jsou druhy ran při poranění?	Řezné rány, tržné rány, bodné rány, odřeniny, střelné rány a zhmožděné rány.
92	Jaký je rozdíl mezi řeznými a tržnými ranami?	U řezné rány jsou tkáně čistě rozříznuty a u tržných ran bývá kůže nepravidelně roztržena.
93	Jak ošetříme prudké zevní krvácení z rány?	Pokud je rána široká, stáhneme okraje k sobě, přiložíme na ránu sterilní obvaz a tlakový polštářek a obvazujeme (pevně obvaz utahujeme).
94	Jak ošetříme malé zevní krvácení?	Ránu lehce vypláchneme vodou, ránu chráníme sterilním tamponem a potom ovážeme.
95	Jak ošetříme vnitřní krvácení do příchodu lékaře?	Postiženého uložíme na záda, hlava na stranu, uvolnit oděv, nadzvednout nohy, kontrolovat dechovou frekvenci a tep.
96	Jak ošetříme ránu na temeni hlavy?	Zastavíme krvácení přímým stlačením rány, překryjeme sterilní obvazem a ovážeme. Následně položíme s podloženou hlavou a rameny.
97	Jak ošetříme krvácení z ucha?	Postiženého uložíme do polosedu s hlavou nakloněnou na poraněnou stranu. Na ucho dáme sterilní obvaz a lehce obvážeme.
98	Jak ošetříme krvácení z nosu?	Posadit osobu s hlavou v předklonu, dýchat ústy a stisknout nosní dírky asi na 10 minut. Pokud krvácení neustalo opakovat postup.
99	Jak ošetříme poranění očí?	Postiženého položíme na záda, necháme zavřít poraněné oko, přiložíme sterilní obvaz a obvážeme.
100	Jak ošetříme ránu na dlani?	Přiložíme sterilní polštářek, zvedneme končetinu nad úroveň srdce, sevřít ruku v pěst a obvázat obvazem nebo trojicíým šátkem.

101	Jak ošetříme krvácení z variózních žil (lýtko)?	Zvednout a obnažit nataženou nohu, kryt sterilním polštářkem a pevně přitáhnout obvazem.
102	Jak ošetříme poranění hrudníku?	Postiženého dáme do polosedu s podloženou hlavou a rameny, přiložíme na ránu sterilní krytí a přiložíme poloprodyšný obvaz.
103	Jak zhotovíme poloprodyšný obvaz na ošetření proranění hrudníku?	Na sterilní krytí přiložíme igelitový čtverec a přelepíme jej třemi pruhy nálosti. Spodní strana čtverce zůstává volná
104	Jak ošetříme poranění břicha?	Postiženého uložíme na záda, pokrčená kolena podložíme, na ránu přiložíme sterilní krytí a obvážeme. Nesmíme nic podávat ústy. Střevní kličky nezatlačujeme.
105	Jak ošetříme poranění způsobená tlakem trvajícím méně než hodinu?	Co nejrychleji vyprostit, zvednout končetiny, zastavit krvácení, ošetřit rány, znehybnit zlomeniny a uložit jako při šoku (na záda s hlavou na stranu).
106	Jak ošetříme osobu, která byla zavalena déle jak hodinu?	Nikdy se nepokoušet osobu vyprostit. Uklidňovat ji a neodkladně zajistit technickou a odbornou zdravotnickou pomoc.
107	Jak ošetříme závažnější poranění při pokousání zvířaty?	Krvácení zastavíme přímým stlačením rány, zvednutím poraněné části nad úroveň srdce, přiložíme sterilní krytí a obvážeme.
108	Jak ošetříme povrchovou ránu při pokousání zvířaty?	Ránu pečlivě omývejme vodou a mýdlem 5 minut, osušíme a přiložíme sterilní obvaz.
109	Jak ošetříme osobu uštknutou hadem?	Postiženého uložíme na záda, znehybníme postiženou část a nesmíme ji zvedat, vymyjeme ranky mýdlem a vodou a uložíme do stabilizované polohy.
110	Jak postupujeme u ošetření osoby v šoku?	S postiženým zbytečně nehýbáme, uložíme na záda a s hlavou na bok, podložíme dolní končetiny (pokud nejsou zlomené), uvolníme oděv, přikrýt, zvlhčovat rty. Nepodávat jídlo ani pití, nezahřívát termoforem apod.
111	Jak ošetříme osobu, která omdlí?	Uložíme na záda, podložíme dolní končetiny, uvolníme oděv, zajistíme čerstvý vzduch, umístit nejlépe do stínu, ovívat a při návratu vědomí postupně posazovat.
112	Jak ošetříme osobu v bezvědomí?	Zajistíme průchodnost dýchacích cest, zastavíme krvácení, resuscitujeme, a ošetříme další poranění pokud jsou. Uložíme do stabilizované polohy.
113	Postup záchranářů při ošetření postiženého v bezvědomí v havarovaném autě.	Rukama podepíráme jehom hlavu a krk a udržujeme v přirozené poloze. Zachováme průchodnost dýchacích cest. Vhodné je použít krční límec.
114	Kolik osob potřebujeme k vyproštění osoby z havarovaného automobilu?	Čtyři osoby, Jeden pečuje o hlavu a krk a současně řídí vyproštění, druhý pečuje o ramena a hrudník, třetí o kyčle a břicho a čtvrtý o dolní končetiny.
115	Jak postupujete při ošetření záchvatu padoucnice?	Odstranit z okolí předměty o které by se mohl poranit, uvolnit oděv, hlavu podložit něčím měkkým, nedávat nic do úst, neovládat násilím. K návratu vědomí by mělo dojít do 15 min.
116	Kterou stranou přikládáme obvaz na ránu z rodělaného sterilního balíčku?	Sterilní stranou na ránu. Po odkrytí sterilní strany se jí nesmíme dotýkat.

117	Jak si vyrobíme chladící vak na studené obklady?	Plastový sáček naplníme drceným ledem, přidáme trošku soli, vymačkáme vzduch, zavážeme a obalíme nějakou tkaninou.
118	Jak vyšetříme krevní oběh při obvázané ráně na předloktí ruky?	Stlačíme nehet nebo kůži obvázané končetiny. Pokud po uvolnění rychle kůže nerůžoví, znamená to, že je obvaz příliš těsný.