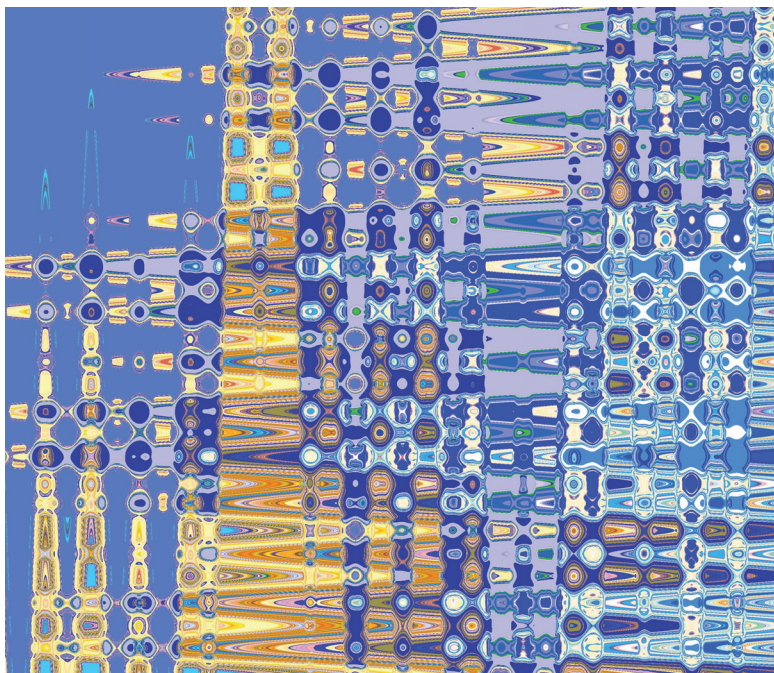


Iva Nováková

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 týmž 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.

V období rekonvalescence se může objevit i jiná infekce vyvolaná jiným mikroblem. Je to tzv. **superinfekce**, která vzniká oslabením organismu předchozí infekcí.

Je důležité vědět:

- Ve všech stadiích zjevné formy onemocnění se vylučují mikrobi.
- Nejvíce nebezpečné je období nemoci s typickými příznaky (například kašel), kdy se mikrobi mohou šířit do okolí.
- Méně nebezpečné je období rekonvalescence, kdy se již obvykle mikrobi nevylučují.

Skrytá „inaparentní“ forma nákazy

Onemocnění proběhne bez příznaků.

Inaparentní infekci lze prokázat laboratorními testy.

Perzistentní nákaza

Mikrobi dlouhodobě přežívají v ložisku infekce (v abscesu orgánů, v plicích, v ledvinách, v kostní dřeni).

Jde o jistou formu **chronické infekce** s výraznými projevy.

Infekční onemocnění se vyskytuje v různém rozsahu:

- **Při sporadickém výskytu** se objevují ojedinělé případy onemocnění, které spolu navzájem místem ani časem nesouvisí.
- **Epidemický výskyt** je hromadný s místní a časovou svázaností, rozsáhlá epidemie, která přesahuje hranice kontinentu, je **pandemie**.
- **Při endemickém výskytu** spolu jednotlivé případy nemoci souvisí místem v různém časovém období. V lokalitě se objevují jednotlivé případy bez zřejmé souvislosti a bez projevů šíření.

Rozvoj epidemie

V rozvoji epidemie se uplatňují **původci** epidemie, což jsou bakterie, viry, patogenní houby a protozoa, kteří nakazí **vnímavého jedince**, člověka nebo živočicha, **hostitele** infekce, který se z epidemiologického hlediska stává primárně **zdrojem nákazy**. Pokud se infekce šíří od zdroje, což nemusí být člověk nebo jiný živočich v určitém místě, stává se tato lokalita ohniskem s vysokou četností nákazy.

3 Šíření nákazy

Rozvoj infekce je dán vlastnostmi zdroje a cesty přenosu a vnímavostí jedince nebo populace.

3.1 Zdroj nákazy

Zdrojem přenosné nákazy je nemocný **člověk, živočich nebo mikrobiálně kontaminovaný předmět nebo prostředí**. Původci nákazy v něm přežívají, rozmnožují se a vylučují se z něj. Zdrojem nákazy mohou být i nosiči, hostitelé infekce evidentně zdraví, bez příznaků onemocnění.

Člověk je zdrojem nákazy v období onemocnění, při vylučování původce (tj. období nakažlivosti). Pro šíření nákazy má význam usídlení původce v těle nosiče (například virus hepatitidy B a HIV v krvi, ve žlučových a močových cestách *Salmonella typhi*, v plicích, ledvinách, v mozkomíšním moku *Mycobacterium tuberculosis*, na sliznici horních cest dýchacích, zejména na mandlích pyogenní streptokoky a stafylokoky na sliznici dutiny nosní).

Nosič nákazy (nosičství)

Nosič nákazy je rizikovým zdrojem nákazy, zejména když jeho nosičství není rozpoznáno.

Nosičství se může vyvinout po prodělání některých nemocí, například tyfu, paratyfu, salmonelózy, záškrtu.

Nosič nákazy je evidován, je pod lékařským dohledem, nesmí vykonávat činnosti, které mohou ohrozit ostatní osoby (například práce v potravinářství), musí oznámit svému praktickému lékaři případnou změnu bydliště, zaměstnání, hospitalizaci.

Živočich – savci, ptáci, ryby

Zdroj nákazy může být nemocné zvíře. Nákazy přenosné ze zvířat na člověka jsou tzv. **zoonózy**. Nákaza přenosná z **domácího zvířete** je například salmonelóza, červenka, brucelóza, tuberkulóza, ornitóza, listerióza, z **volně žijícího zvířete** tularémie, vzteklna, klíšťová encefalitida.

Je důležité vědět:

Zoonózy se přenášejí přímým nebo nepřímým kontaktem člověka se zvířetem nebo hmyzím vektorem.

Zoonózy se přenášejí i živočišnými produkty (maso, mléko, vejce), nepřenášejí se z člověka na člověka.

3.2 Cesta přenosu nákazy

Cesta přenosu od zdroje může být různá podle toho, ve kterých orgánech infekční proces probíhá a jakou cestou původce nákazy opouští svého hostitele.

Způsob vylučování je současně dán i prostředím, do kterého se zárodky vylučují (například u střevních nálezů se zárodky dostávají stolicí do odpadních vod, do půdy, na předměty, na ruce – rukama znečištěnými stolicí se původci nákazy dostávají do potravin a pak do trávicího traktu člověka).

Cesta, jíž se původce infekce dostává od zdroje k vnímavému jedinci, se označuje jako cesta přenosu nákazy (schéma 1).

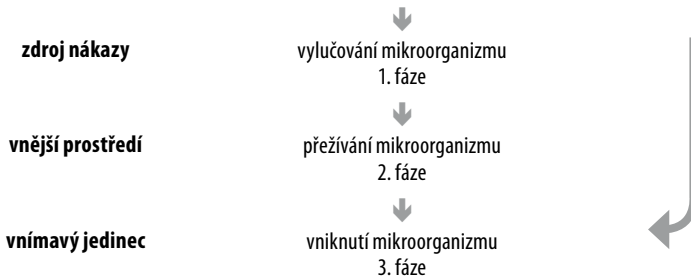


Schéma 1 Mechanismus přenosu mikrobů

Mechanismus přenosu nákazy

Vyloučení mikroorganismů ze zdroje nákazy do vnějšího prostředí

Původce infekce se vylučuje do vnějšího prostředí nebo přímo vniká do dalšího hostitele. Vektorem jsou kapénky, sliny, stolice, moč, krev, sperma.

Přežívání mikroorganismů ve vnějším prostředí

Prostředí, předměty, půda, prach, voda mohou být kontaminovány mikroby. Mikroorganismy mohou přežívat v prostředí podle odolnosti k podmínkám vnějšího prostředí po hodiny až roky. Extrémně choulostivý je ve vnějším prostředí například virus spalniček, což lze očekávat, neboť viry se pomnožují jen v živých buňkách. Velmi rezistentní mikrobi přežívají **několik měsíců i let**, například *Mycobacterium tuberculosis*.

Vniknutí mikroorganismu do vnímavého jedince

Místo, kudy vnikne mikrob do vnímavého jedince, je **vstupní brána infekce**. Do dýchacího traktu vniká vdechnutím kapének, částicemi prachu obsahujícími mikroby či požitím nápoje a potravin do trávicího traktu, kůží nebo sliznicí většinou po porušení její integrity kousnutím, škrábnutím, traumatem. Kůží proniká původce infekce také bodnutím hmyzem.

Základní cesty přenosu nákazy

Nákaza se přenáší **přímým kontaktem** infikovaného pacienta – kožním nebo slizničním povrchem (například při pohlavním styku), **poraněnou kůží** – při pokousání zvířetem (například u vztekliny), **placentou** z matky na plod (například toxoplazmóza, syfilis, HIV).

Nepřímo se nákaza přenáší předměty – například ručníky, kapesníky, přístroje, pomůckami pro ošetřování nemocných, **vodou, potravinami, biologickými produkty** – například krví a krevními produkty (prádlo, ručník).

Přenos nákazy vzduchem (schéma 2)

Vzdušné nákazy se šíří:

- **Kapénkami slin** (kapénky slin s přítomností mikrobů se při mluvení, kašláním, kýčáním dostanou do vzduchu a jsou vdechnuty vnímavým jedincem)
- **Kontaminovaným prachem** (prach, který obsahuje rezistentní mikroby, se zvíří a dochází k jeho vdechnutí)
- **Kontaminovaným aerosolem** (aerosol je tvořen drobnými kapénkami rozptýlenými ve vzduchu, které díky vlhkosti umožňují přežívání mikrobů, chovají se jako prach a mohou se vdechnout)



Schéma 2 *Přenos vzduchem*

Přenos nákazy vodou a potravinami (schéma 3)

Střevní nákazy se šíří:

- Rukama kontaminovanými stolicí, potravinami, vodou.
- Branou vstupu je trávicí trakt.
- Cesta ze stolice do úst se označuje jako fekálně-orální přenos.

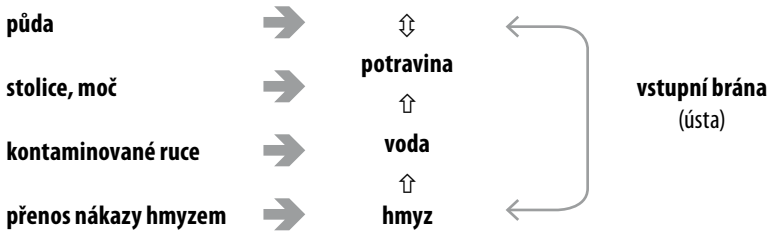


Schéma 3 *Přenos vodou a potravinami*

3.3 Vnímavý jedinec – hostitel

Vnímavost jedince závisí na rezistenci – odolnosti, čili nespecifické (všeobecné) imunitě a na specifické buněčné a/nebo protilátkové imunitě. Nespecifická rezistence závisí na tělesné a psychické kondici, na věku, způsobu výživy a celkovém životním stylu.