

Skripta

Higijena i zdravstvena zaštita

1. Sta je higijena?

Higijena je medicinska disciplina novijeg datuma. Kao naučna disciplina nastala je u 19. vijeku. Naziv higijena potice od imena Higije- boginje zdravlja, zaštitnice života i svih zdravstvenih propisa.

Higijena je naučna disciplina, koja treba da objasni dejstvo mnogobrojnih spoljasnih i unutrašnjih faktora i da ih ukoliko djeluju pozitivno na zdravlje iskoristi, odnosno da ih ukoliko djeluju štetno na zdravlje odstrani, jer je njeno osnovno načelo „ bolje spriječiti, nego liječiti“.

Higijena teži ne samo da spriječi nastanak bolesti, odnosno da očuva zdravlje, već i da poboljša radnu sposobnost i da produži čovječiji život i učini ga ljepšim.

2. Sta je zdravlje?

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, zdravlje je stanje potpunog psihicnog, fizičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i oronulosti.

3. Sta je zdravstvena zaštita stanovnika?

Zdravstvena zaštita je kompleksan problem koji obuhvata brigu o čovjeku kad je zdrav, stara se o njemu kad je obolio, stara se poslije preležane bolesti ili povrede, naročito ako je bolest prućena teškim posljedicama.

Pod zdravstvenom zaštitom se podrazumijeva:

Rad na unapređenju zdravlja

Rad na zaštiti od bolesti i suzbijanju oboljenja

Rad na ranom otkrivanju bolesti

Liječenje oboljelih

Rehabilitacija povrijeđenih i oboljelih.

4. K ako se sprovodi rad na unapređenju zdravlja?

Ovaj rad se sprovodi prije svega, naporima pojedinca, zajednice i društva u podizanju ekonomskih politika, a u vezi s tim i podizanje općih životnih uslova i životnog standarda što ima neposrednog uticaja na zdravlje.

U okviru unapređenja zdravlja potrebno je raditi na unapređenju:

Uslova na pravilnu i higijensku ishranu stanovništva,

Higijenskih uslova stanovanja,

Higijensko vodosnadbijevanje, dispozicija otpadnih materija,

Higijenskih uslova na radu, fabric, skoli,

Uslova za normalan fizicki i psihicki razvoj djece I omladin.

Unapredjenje zdravlja je process kojim se ljudima omogućava da povecaju kontrolu nad vlastitim zdravljem i dag a unaprijede.

5. Kako se sprovodi rad na zastiti i suzbijanju oboljenja?

Vakcinacijom protiv velikih boginja, difterije, zute groznice, tifusa, paratifusa I nekih drugih bolesti, mogu se ova oboljenja svesti na minimum ili sasvim iskorijeniti. Sredstvima za dezinfekciju, dezinsekciju I deratizaciju, mze se niz bolesti sprijeciti(malarija).

6. Zasto je bitno rano otkrivanje bolesti?

Rano otkrivanje bolesti je bitno kako bi se na vrijeme otkrila bolest, u najranijem stadiju cak I onom asimptomatskom, u cilju sprecavanja razvoja bolesti I njenih posljedica. Ranim otkrivanjem obezbjedjuje se brze i efikasnije liječenje i izlječenje bolesti, prevencija i usporavanje bolesti ili sprecavanje njenih komplikacija.

7. Sta je etika? Sta je moral?

Etika je nauka o moralu, a moral je skup obicaja, navika i normi kojima se ljudi jedne zajednice rukovode u svojim postupcima i ponasanju. Etika kao naucna disciplina je nastala u Grckoj, a njen osnivač je bio Aristotel.

8. Etika zdravstvenih radnika?

Svi zaposleni u zdravstvenim ustanovama moraju svoj posao obavljati oslanjajući se na slijedeće etičke principe:

princip humanosti, princip individualne odgovornosti i princip profesionalne diskrecije.

Medicinska sestra je osoba koju pacijent prvo vidi i čuje i koja je sa njim 24h kada mu je potrebna pomoć bilo kod kuće ili u zdravstvenim ustanovama. F.Nightingale je uočila da je za dobro funkcionisanje sestara, potrebno ispuniti 2 uslova: dobro poznavanje njege bolesnika i visoka moralna zrelost medicinske sestre. Danas je osnovi zadatak medicinske sestre, pružanje pomoći ne samo bolesnoj osobi nego i zdravoj osobi, kako bi se bolest spriječila.

Načela:

-medicinska sestra brine za očuvanje života i zdravlja ljudi i svoj posao je dužna obavljati humano, stručno i odgovorno.

- medicinska sestra poštuje pravo bolesnikovog izbora i odlučivanja.
- med. sestra je dužna čuvati kao poslovnu tajnu sve podatke o bolesniku, njegovom zdravstvenom stanju, uzrocima itd.
- med.sestra poštuje dostojanstvo i osobenost pacijenta u svim stanjima zdravlja, bolesti i umiranju.
- med. sestra je dužna pružiti bolesniku kompletnu zdravstvenu njegu.
- djelovanje medicinskih sestara se mora temeljiti isključivo na odlukama u korist bolesnika.
- zdravstvena obrada bolesnika bi trebala predstavljati zajedničko nastojanje stručnjaka različitih zdravstvenih poziva, a med.sestra poštuje rad saradnika.
- med.sestra mora uvijek postupati u skladu sa uputstvima koja garantuju zdravlje.
- stručne organizacije med.sestara primaju odgovornost za očuvanje i podupiranje etičkih načela u zdravstvenoj njezi.

9. Krivična djela u zdravstvu

- Kaznena djela protiv zdravlja ljudi
- Posebno: nesavjesno liječenje, samovoljno liječenje, nepružanje medicinske pomoći,
- Neovlašteno otkrivanje profesionalne tajne,
- Izdavanje i uporabe neistinite liječničke ili svjedodžbe,
- Širenje i prenošenje zarazne bolesti
- Prenošnje spolne bolesti
- Nadliječništvo
- Nesavjesno postupanje pri pripravljanju i izdavanju lijekova
- Proizvodnja i stavljanje u promet škodljivih živežnih namirnica
- Nesavjesni pregled mesa za prehranu
- Nedoovoljeno uzimanje i presađivanje dijelova ljudskog tijela
- Nepružanje medicinske pomoći u hitnim stanjima
- Krivotvorenje lijekova ili medicinskih proizvoda
- Proizvodnja i stavljanje u promet štetnih proizvoda za liječenje
- Neovlaštena proizvodnja i promet drogama
- Omogućavanje trošenja droga

- Neovlaštena proizvodnja i promet tvari zabranjenih u sportu

10. Hipokratova zakletva

Najpoznatiji grčki liječnik Hipokrat začetnik je ideje da liječnici prije stupanja u službu trebaju položiti zakletvu koja je nazvana po njemu - Hipokratova zakletva. Hipokrat je od ostalih liječnika zahtijevao da prije bilo kakvog postupka steknu uvid u zdravstveno stanje pacijenta. Smatrao je da uvijek treba potaknuti organizam da se sam liječi, a tek nakon toga liječiti bolesti lijekovima.

Svaki novi liječnik je prije stupanja u službu morao položiti Hipokratovu zakletvu. Hipokratu su mladi liječnici između ostalog morali prisegnuti da će sve medicinske odluke donositi za dobrobit bolesnika, da se nipošto neće upuštati u kirurške zahvate u koje se ne razumiju te da će strogo čuvati profesionalne tajne.

Hipokratova zakletva se polaže i u današnje vrijeme ali se tijekom povijesti zakletva često mijenjala. No, na kongresu Međunarodnog saveza liječničkih društava u Ženevi 1948. godine ustanovljena je konačna zakleta koja se danas koristi - Ženevska zakletva a glasi ovako:

"U trenutku kada stupam među članove liječničke profesije, svečano obećajem da ću svoj život staviti u službu humanosti. Prema svojim učiteljima sačuvat ću dužnu zahvalnost i poštovanje. Svoje ću zvanje obavljati savjesno i dostojanstveno. Najvažnija će mi briga biti zdravlje mog pacijenta. Poštovat ću tajne onog tko mi se povjeri. Održavat ću svim svojim silama čast i plemenite tradicije liječničkog zvanja. Moje kolege bit će mi braća. U vršenju dužnosti prema bolesniku neće na mene utjecati nikakvi obziri vjere, nacionalnosti, rase, političke ili klasne pripadnosti. Apsolutno ću poštovati ljudski život od samog začetka. Niti pod prijetnjom neću dopustiti da se iskoriste moja medicinska znanja suprotno zakonima humanosti. Ovo obećajem svečano, slobodno, pozivajući se na svoju čast."

11. Lična higijena

Pod ličnom higijenom podrazumjevamo skup aktivnosti kojima održavamo čistoću našeg tijela, odjeće i obuće koju svakodnevno koristimo, kao i higijenske navike u pogledu načina življenja, a sve radi toga da se očuva fizičko i duševno zdravlje, poveća produktivnost i produzi trajanje života.

Naše tijelo se zaprlja različitim materijama u toku svakodnevnih aktivnosti kao što su prašina, zemlja, zagađena voda, ponekad smeće, boje i lakovi itd. Materije koje potiču od samog tijela a koje nas onečišćavaju su krv, znoj, fekalije, urin, suze, pljuvačka, sekreti iz polnih organa itd. Zato pod ličnom higijenom podrazumjevamo pranje i kupanje čitavog tijela, i to je osnovna higijenska mjera u ličnoj higijeni. Može se vršiti tuširanjem ili kupkama. Tuširanje se preporučuje svakodnevno.

Kupke se preporučuju jednom u 7 ili 15 dana. U kadu se sipa vruća voda, doda se šaka morske soli i šaka sode bikarbone. 20-tak minuta boravka u tako pripremljenoj kupki očistit će naš tjelesni sistem

od svih nagomilanih prljavština. Danas postoji veliki izbor već pripremljenih sastojaka za kupke. Kupkama se pridavao veliki značaj u liječenju bolesti i održavanju zdravlja hiljadama godina. I danas ljekari preporučuju odlazak u banje i kupanje u ljekovitim vodama.

Pranje kose se obavlja šamponima i tokom pranja je važno masirati kožu glave, dobro isprati šampon i potpuno osušiti kosu, naročito u zimskom periodu. Higijena zuba je jako važna jer bolest koja oštećuje zubno tkivo se zove karijes. Važna je i higijena stopala jer se zaprljaju prašinom i znojem, svakodnevno ih treba prati mlakom vodom i sapunom, a nakon toga izbrisati nekom pamucnom krpom ili ubrusom.

12. Higijena ruku kod zdravstvenih radnika?

Za zdravstvene radnike najvažnija je higijena ruku. Razlikujemo obično pranje ruku kada se ruke peru vodom i sapunom i ovo se pranje sprovodi prije rukovanja sa hranom i prije jela, prije hranjenja bolesnika i poslije korišćenja toaleta.

Higijensko pranje ruku ili dezinfekcija-poslije običnog pranja, koristi se neko od dezinfekcionih sredstava namjenjenih za ruke. Ovim se postiže skoro potpuno uklanjanje patogenih mikroorganizama sa kože ruku. Ova vrsta pranja se koristi prije i poslije njege bolesnika, prije izvođenja invazivnih dijagnostičkih ili terapijskih postupaka, prije ili poslije upotrebe rukavica i poslije kontakta sa ekskretima pacijenta.

Hirurško pranje ruku ima za cilj da potpuno ukloni patogene a u najvećoj mjeri da smanji saprofitne bakterije sa površine ruku. Sredstva koja se ovdje koriste su ista kao i kod higijenskog pranja ali ovo pranje traje duže i prilikom hirurškog pranja se koristi posebna tehnika pranja ruku. Nakon pranja hirurg oblači sterilne hirurške rukavice.

Hirurško pranje ruku: nakon nanošenja dezinfekcionog sredstva na dlanove, oni se međusobno trljaju 1-2 minute, onda se trlja desni dlan o dorzum lijeve ruke, te lijevi dlan o dorzum desne ruke. Slijedi pranje međusobno isprepletenih prstiju desne i lijeve ruke u položaju dlan uz dlan. Zatim ide pranje dorzalnih strana prstiju trljanjem o suprotni dlan jedne i druge ruke. Zatim ide kružno trljanje palčeva obje ruke i na kraju kružnim trljanjem dlanova prstima suprotne ruke završavamo pranje ruku. Najčešće se koristi povidon-jodid.

13. Higijena ruku?

Cistoc ruku je ogledalo nase licne higijene. Uloga prljavih ruku u prenosu crijevnih zaraznih bolesti je toliko vazna i ocita da se neke od njih nazivaju i bolseti prljavih ruku. Na rukama zive otporne i prenosive klice. One se obicno nalaze na vrhovima prstiju, ispod noktiju, zanokticama...

Ruke treba prati prije jela i poslije svih radnji koje prljaju ruke, a osobitno nakon prestanka rada i upotrebe toaleta. Poslij svakog pranja je korisno ruke umociti u neko dezinfekciono sredstvo. Za pranje ruku upotrebljava se tekuca topla voda, sapun i cetskica.

Sapun poslije upotrebe treba da se cijedi na resetki. Pri stajanju sapuna u posudama bez mogućnosti cijedjenja, postoji opasnost da se klice u sto većem broju zadrže na sapunu, te je iz tog razloga primjena tecnog sapuna praktičnija. Oko noktiju se često nalaze zanoktice. One nastaju tako što se oko korijena nokta zalijepi kožica nokat kada raste više kožu za sobom i ona puca i stvara se prava mala ranica. Zanoktice se mogu spriječiti na taj način što se nokti pokvase toplom vodom i kožica se vraća nazad tj. Odvaja od nokta turpijom za nokte.

14. Higijena zuba?

Briga za zubalom počinje još dok je plod u majcinoj utrobi, pravilnom ishranom trudnice.

Pranje zuba treba obaviti u najkraćem mogućem vremenu nakon jela, najkasnije do 20 minuta. Zube prati četkicom i isprati ih vodom, kako bi se nahvatani sloj između zubima što bolje odstranio.

Zube treba prati 3-5 minuta, jednom godišnje treba posjetiti stomatologa.

Kada su u pitanju zubi treba više jesti mlijeka, sira, jogurta, svježeg voća i povrća, crnog hljeba, prohe, razna mesa, ribu i jaja. Manje jesti treba čokoladno mlijeko, puding, suho voće, piti gazirane napitke, kuhana tijesta, preradjevine od mesa i ribe.

15. Higijena intimnih dijelova tijela?

Ona zaslužuje posebnu pažnju kod oba spola. Polne organe treba prati svakodnevno mlakom vodom i neutralnim sredstvom za pranje. Postupci pri pranju moraju biti lagani i nježni, da ne bi došlo do oštećenja sluznice na koju se može nakalemiti infekcija. Pokreti pri pranju naročito kod osoba ženskog spola su od naprijed ka cmaru, kako se infekcija ne bih prenijela sa cmara. Mijenanje rublja treba da bude svakodnevno. Sav pribor koji služi za higijenu polnih organa treba da pripada samo jednoj osobi. Posebnu pažnju treba posvetiti higijeni u toku menstruacije i trudnoće.

16. Scabies (šuga)

Scabies je latinski naziv za šugu, prenosivu bolest koju izaziva golim okom nevidljivi parazit-šugarac. On pripada vrsti Grinja, živi u epidermisu kože gdje buši kanale, hrani se i razmnožava. Šuga se mora liječiti. Područje oko pojasa, donji dio trbuha, između prstiju na rukama, unutrašnje strane na rukama i nogama su najčešće zahvaćena, a jedini dio tijela na kojem se neće naći šugarac jeste glava.

Pacijent osjeća nerasn svrbež na koži zahvaćenih područja i to ga tjera da se snažno češe. Tako se oštećuje površinski dio kože. Tijelo se maže kremom, od brade do pete, 3-4 dana i tih dana pacijent se ne kvasi mnogo da krema prodre u sve kanaliće u koži. Ovo će sigurno uništiti parazita. Poslije ovakvog tretmana potrebno je temeljno se okupati, iskuhati svu odjeću i posteljinu koja je korištena. Šugarac se prenosi na druge direktnim i indirektnim putem.

17. Vašljivost (pediculosis)

Pediculosis je latinski naziv za vašljivost. Ovo stanje je izazvano parazitima koji su vidljivi golim okom. Nazivamo ih vaške ili uši. Čovjeka napadaju vaške koje su specifične za humanu vrstu a postoje i životinjske vaške bezopasne za čovjeka. Vaške žive na tri regije i po tome razlikujemo, vašljivost glave-pediculosis capitis, tjelesnu vašljivost-pediculosis corporis i stidnu vašljivost-pediculosis pubis.

Ovi paraziti se hrane tako što probijaju površne dijelove kože i sišu krv. Razmnožavaju se polno, a ženka polaže okrugla, bjeličasta, ljepljiva jaja koja se zalijepe za dlačice i kožu. Jaja su oko 1 mm, u promjeru i nazivaju se gnjide. Iz njih se izlažu larve koje se brzo pretvaraju u odrasle vaške. Terapija je jednostavna ali pacijent mora biti uporan. Koriste se lijekoviti šamponi koji se utrljavaju na zahvaćeno mjesto. Za uklanjanje gnjida se koristi gusti češalj i ponekad uklanjanje dlačica sa zahvaćenih područja. Prenosi se direktno i indirektno.

18. Sta se desava kod djevojčica u pubertetu?

Djevojčice će u pubertetu možda početi menstruirati, dobiti znakove PMS (osjećati se naduveno, mijenjati raspoloženje, više se iritirati), dobiti grudi, dlake pod pazuhom, na pubicnim mjestima i na nogama, osjećati da im se vaginalne usne vlaze pri seksualnim mislima, osjećati promjene oblika tijela, jaci struk, sirenje bokova, pokazivati zanimanje za dječake.

19. Sta se desava kod dječaka u pubertetu?

Dječaci će u pubertetu dobiti dlake pod pazuhom, na pubicnim mjestima, i drugim dijelovima tijela uključujući i lice, otkriti da im se mijenja glas, postaje dublji, osjetiti da im se polni organ povećava, dobiti jace misice, imati erekciju, masturbirati, pokazivati veće zanimanje za pripadnice drugog spola.

20. Sta je kontracepcija? Kakvo treba da bude kontraceptivno sredstvo?

Kontracepcija potice od latinske riječi contraceptio što znači protiv zaceca. Sprečavanje trudnoce je bitno zbog izbjegavanja pobačaja namjernih. To je zadatak kako pojedinca tako i zdravstvene službe.

Kontraceptivno sredstvo treba da bude:

- efikasno u zaštiti od neželjene trudnoce,
- da ne remeti normalan seksualni odnos,
- da je neskladljivo,
- da je pristupačno i jeftino,
- da se vodi računa o moralnim uslovima.

21. Koje su polne bolesti?

To su kolpitis, sifilis, gonoreja, infekcija hlamidijom i AIDS.

22. Sta je kolpitis?

Kolpitis-ovo je najčešća bolest koja se javlja kod žena, a predstavlja upalu rodnice. Može biti izazvana različitim mikroorganizmima, a simptomima su uvijek slični-dolazi do svrbeža, peckanja i pojačanog lučenja sekreta u rodnici. Uzimanjem vaginalnog brisa može se tačno utvrditi o kom se uzročniku radi i odrediti terapiju koja će efikasno ukloniti bolest za 5-7 dana. Potrebno je liječenje jer može doći do infekcije na jajovode i jajnike.

*Vaginalni sekret je uvek prisutan, ali ako je pojačan, upozorava da nešto, ipak, nije u redu. Pored toga što odstupanje od normale iziskuje dodatne higijenske mere, pojačan sekret može da upozori i na neke poremećaje. Naime, uloga vaginalnog sekreta je da vlaži sluznicu vagine, a ujedno je čisti i sprečava prodiranje infekcije dublje u unutrašnje organe. Pojačan vaginalni sekret promenjenog izgleda i mirisa je simptom nekog poremećaja, koji treba da se leči.

- Ne može da se definiše koja količina vaginalnog sekreta je normalna, jer je to individualno, i svaka žena bi trebalo da primeti promenu - objašnjava dr Mima Fazlagić, ginekolog. - Fiziološki sekret je bezbojan, bez mirisa i vodenast. Kada se promeni ili se jave tegobe kao što su svrab, neprijatan miris ili promenjena boja sekreta, žena treba da se javi lekaru koji će da odredi dalje ispitivanje. Vaginalna čistoća se označava rimskim brojevima, od I do VI.

* I i II grupa su normalan nalaz. U takvom uzorku se nalaze ćelije sluzokože vagine, Dederlajnovi bacili i leukociti. U drugoj grupi ima nešto manje zaštitnih bacila, a više leukocita u odnosu na prvu grupu.

* III grupa je najčešći patološki nalaz u reproduktivnom periodu i pokazuje da ima više patoloških bakterija (najčešće stafilokoka, streptokoka i ešerihije) od uobičajene flore. Sekret je obilniji, beličast, neprijatnog mirisa, a prisutan je i svrab. Tegobe su naročito izražene posle menstruacije i polnog odnosa. Mnoge žene ne osećaju tegobe ili su one tako blage da im ne pridaju značaj.

* IV grupa odaje prisustvo gonokoka, bakterije koja se prenosi polnim odnosom. Infekcija nije česta, jer je bakterija osetljiva na antibiotike.

* V grupa ukazuje na prisustvo trihomonas vaginalisa, koji izaziva svrab i peckanje pri mokrenju. Sekret je obilan, žutozelen, penušav, neprijatnog mirisa. Ova infekcija ne treba da se zanemari, jer može da dovede do steriliteta.

* VI grupa označava veliki sadržaj gljivica. Kandida albicans je gljivica, koja je u manjem broju normalni stanovnik sluzokože vagine. Trudnicama, ženama sa dijabetesom, prilikom korišćenja antibiotika ili pada imuniteta stvaraju se uslovi za prekomerno razmnožavanje kandidate. Tada se javlja uporan svrab i peckanje. Sekret je beličast, kao zgrušano mleko. Iako nije polno prenosiva bolest, kod uporne infekcije moraju da se leče oba partnera.

23. Sta je sifilis?

To je infektivno oboljenje koje se prenosi polnim putem. Bolest se cesto javlja i vezuje za odredjena zanimanja(vozaci, vojnici, sezonski radnici). Uzročnik je bakterija iz grupe spiroheta- treponema palidum. Ako se neadekvatno i nedovoljno liječi, može stvoriti teske komplikacije nervne, kostane i kardivaskularne.

24. Sta je gonoreja?

Gonoreja-Kapavac-Triper je bolest koja je danas česta kada su u pitanju polne bolesti. Izazivač je bakterija gonokok- neisseria gonorrhoeae, koja se prenosi polnim putem. Upala zahvata kod

muškarca mokraćnu cijev, izazivajući gnojnu sekreciju, svrab i bolno peckanje, dok su kod žena ovi simptomi slabo izraženi. U okviru liječenja penicilinski preparati daju povoljne rezultate.

25. Sta je SIDA?

Aids ili Sida-ono što je bio sifilis u srednjem vijeku, to je ova bolest danas, vrlo opasna i neizlječiva. Ona se razlikuje od ostalih polnih bolesti po tome što se prenosi osim polnim putem još i preko krvi (parenteralno), te sa majke na dijete (perinatalno). Izazivač je HIV 1 i 2 virus koji primarno napada ćelije imunog sistema, tako da dolazi do sindroma stečenog gubitka imuniteta. Inkubacija kod ove bolesti traje od nekoliko mjeseci do nekoliko godina. Klinička slika je vrlo raznolika, a prognoza je smrtni ishod u oko 100 posto slučajeva.

HIV se ne prenosi:

Socijalnim kontaktima i predmetima koji se zajednički koriste,

Ne prenosi se rukovanjem, zagrljajem i dodirrom drugih osoba,

Ne prenosi se grljenje i igranjem sa djecom koja su zarazena,

Ne prenosi se putem suza,

Ne prenosi se putem urina i izmeta,

Ne prenosi se plivanjem u bazenu i kupanjem,

Ne prenosi se komarcima i drugim insektima,

Ne prenosi se zrakom, kasljanjem, kihanjem,

Ne prenosi se poljubcem koji ne uključuje kontakt sa krvlju,

Ne prenosi se vodom i hranom.

26. Prevencija HIV infekcije kod zdravstvenih radnika?

Povećana učestalost HIV infekcije povećava rizik profesionalne infekcije kod zdravstvenih radnika. U opšte mjere prevencije spadaju:

Nosenje rukavica prije dolaska u kontakt sa krvlju i drugim biološkim tečnostima, kozom, sluzokozom svih pacijenata,

Maske i zaštitne naočale moraju da se nose prilikom izvođenja procedura koje mogu da pustaju kapljice krvi,

Mantil i kećelja se također moraju nositi,

Ruke se moraju odmah pažljivo oprati u slučaju da se dogodi kontakt sa krvlju,

Kako bi se spriječio ubod sa iglama, ne treba na njih vraćati poklopce nego ih odmah nakon upotrebe odložiti u za to predviđenu posudu.

27. Kesonska bolest

Naš organizam je stalno izložen atmosferskom pritisku od 1 atmosfere ili približno tome. Proces disanja i cirkulacije krvi prilagođeni su toj visini vazdušnog pritiska. Međutim, u kesonima, a to su posebno izgrađene komore za rad pod zemljom ili vodom, mora se ubacivati zrak vazdušnim pumpama, i to pod većim pritiskom nego što je vani. Ovo je neophodno jer vazduh ne dopire do kesona spontano. Dakle, radnici na izgradnji podzemnih i podvodnih objekata rade u kesonima i udišu zrak pod pritiskom od 2, 3 ili više atmosfera. Za vrijeme boravka u kesonu radnici mogu osjetiti bol u ušima, nelagodnost u predjelu srca i promjenu pulsa, što može izazvati strah i paniku. Ovi simptomi su posljedica djelovanja povišenog pritiska na površinu tijela. U kesonima, azot ulazi u krvotok u većim količinama i nakuplja se u tjelesnim tekućinama i tkivima. To samo po sebi ne stvara veće probleme. Ali ako radnik naglo izađe iz kesona vani u područje normalnog pritiska, tada će molekuli azota krenuti što brže da izađu iz krvi i pritom mogu začepiti male krvne sudove u plućima i ostalim organima, što može biti jako opasno. Zbog toga, izlazak iz kesona je dozvoljen tek nakon izvršene dekompresije čija dužina zavisi od dužine boravka i visne pritiska u kesonu. Dekompresija se obavlja lagano i postepeno, smanjujući pritisak u kesonu. Ako se ispoštuju pravila o postepenom izlasku iz kesona, potpuno se uklanja mogućnost da radnik dobije kesonsku bolest.

28 . Aerozagađenje

Aerozagađenje je veliki problem savremenog društva. Osnovni izvori aerozagađenja su ložišta, motorna vozila i industrijska postrojenja u kojima sagorijevaju tečna goriva, ugalj, drva, naftni derivati, zemni plin i sl. Također i požari na velikim deponijama smeća je veliki izvor aerozagađenja.

Sastojci aerozagađenja su: ugljen monoksid-CO₂, gas bez mirisa, a lakši je od zraka. Može izazvati teško akutno trovanje kod ljudi (malaksalost, mučnina, povraćanje, grčevi, fizička nemoć, na kraju gubitak svijesti i smrt). Sumpor-dioksid-SO₂ je gas bez boje, koji nadražuje sluznicu disajnih organa. Vrlo je čest sastojak kiselih kiša.

Azotni-oksidi-spadaju u grupu gasova koji izazivaju nadražaj respiratorne sluznice. Dovode do teškog trovanja, i nakon nekoliko sati mogu izazvati pojavu plućnog edema, gušenja i smrti. Amonijak je gas bez boje, vrlo karakterističnog mirisa koji nadražuje sluznicu očiju i respiratornih organa. Sumporvodonik-H₂S je bezbojan gas teži od zraka i ima neprijatan miris na pokvarena jaja, može izazvati grčeve i gubitak svijesti. Čađ i pepeo su česti sastojci aerozagađenja a mogu djelovati kancerogeno.

Djelovanje aerozagađenja na zdravlje ljudi može biti direktno, indirektno, akutno i hronično. Indirektno djelovanje je preko biljaka, zemlje i životinjske hrane. Mjere za spriječavanje su ugradnja filtera na mjestu emisije, podizanje visokih dimnjaka, ispiranje uglja radi smanjenja količine sumpora, zasađivanje drveća itd.

29. Klimatski faktori

Glavni faktor koji stvara klimu u nekom geografskom području je sunčevo zračenje. Pored sunca tj. temperature, ostali klimatski faktori su: raspored kopna i mora, reljef zemljišta, zastupljenost šuma, nadmorska visina, vlaga, izloženost dejstvu sunčevih zraka (insolacija), vazdušni pritisak, strujanje

zraka itd.. U BIH se razlikuju 4 vrste klime: umjereno-kontinentalna, planinska, morska i primorska klima.

Uticao klimatskih faktora na zdravlje: reumatski bolovi, glavobolje, astma, itd. Poremećaji termoregulacije su: toplotni udar, toplotni grčevi, sunčane opekotine, sunčanica, vrućica, smrzavanje.

30. Sta je toplotni udar?

Toplotni udar jeste kolaps krvotoka zbog nemogućnosti da savlada perifernu vazodilataciju. Nastaje usljed visoke temperature i vlažnosti. To dolazi u pretrpanim, loše ventiliranim prostorijama. Toplotom udaru najviše su izloženi radnici u industriji stakla, metalurgiji, lozaci, rudari, poljoprivredni radnici. Usljed periferne vazodilatacije dolazi do pada krvnog pritiska, do nesvjestice, koža je vlažna a puls ubrzan. Oboljelog treba odmah iznijeti iz prostorije, uz potpuno mirovanje, davanje fiziološkog rastvora, glukoze i simptomatsku terapiju.

31. Sta je sunčanica?

Nastaje usljed djelovanja toplotne radijacije (poljoprivredni i građevinski radnici). Usljed djelovanja sunčevih zraka na nepokrivenu glavu dolazi do hiperemije i edema mozdanih opni, javlja se edem mozga i krvarenje u mozak. Manifestuje se glavoboljom, grčevima i nesvjesticom. Temperatura povišena iznad 41 stepen. Terapija: hlađenje glave i tijela i simptomatska terapija.

32. Znacaj vode

Voda čini oko 60% tjelesne mase kod odrasle osobe. U našem tijelu voda je smještena unutar ćelija kao intraćelijska voda 60% i u međućelijskom prostoru u koji spadaju krvni i limfni sudovi 40%. Svakodnevno se održava ravnoteža između unosa i gubitka vode u organizmu. Termin koji opisuje održavanje ravnoteže unutar tijela naziva se homeostaza. Voda se unosi pićem, hranom a dio se stvori i u tijelu oksidacijskim procesima. Tijelo izbacuje vodu mokrenjem, disanjem, znojenjem i stolicom. Za metaboličke procese koji se neprestano odvijaju u našem tijelu na nivou ćelija i međućelijskog prostora vodena sredina je idealna. Zato možemo reći da je značaj vode i njen uticaj na zdravlje čovjeka suštinski jer bi život bio nemoguć bez nje.

U anatomskoj građi različitih struktura unutar ljudskog tijela, posebno mjesto zauzima ćelijska membrana. Ona je polupropustljiva, dakle, na samoj površini ćelijske membrane postoje mjesta kroz koja je omogućen prolaz molekulima vode i različitih u vodi otopljenih molekula. Rastvor je smjesa rastvarača i rastvorene supstance

Voda je značajna za život čovjeka. Koristimo je za piće, za pripremanje hrane, za održavanje lične higijene itd. Zato je važno da voda bude nezagađena i pogodna za piće. Kontrola higijenske ispravnosti vode sastoji se od uzimanja uzorka vode za ispitivanja, hemijska analiza na toksične materije, biološka analiza, radiološka analiza vode. Hemijske materije koje se mogu naći u vodi a mogu štetno djelovati na naše zdravlje najčešće su pesticidi, deterdženti, živa, olovo, kadmijum nitrati, soli teških metala, cijanidi, ugljo-vodonici. Radiološkom analizom se utvrđuje eventualna radioaktivna zagađenost a ova analiza se vrši instrumentima za detekciju radioaktivnog zračenja kakav je radiološki detektor M3.

Metode popravka kvaliteta vode: 1. filtracija-ovaj proces se zasniva na propuštanju kontaminirane vode kroz konstruisane filtere. 2. dezinfekcija, zato se najčešće koriste hlorni preparati i 3. prokuhavanje vode-voda bi trebala da ključa 10 minuta.

33. Intrahospitalne infekcije

Svaka infekcija nastala u zdravstvenoj ustanovi stacionarnog tipa naziva se intrahospitalnom-bolničkom infekcijom. Mjesto zadržavanja je bolnička ustanova, a infekcija može da se ispolji tokom ili poslije hospitalizacije, ili da ostane latentna. Koristeći i primjenjujući u praksi otkrića o načinu širenja i suzbijanja infekcije, bolnice se postepeno oslobađaju intrahospitalnih infekcija. Međutim, nova grupa mikroorganizama širi se i ugrožava život bolesnika (virus infektivnog hepatitisa, Salmonella typhi murium, Staphylococcus pyogenes aureus, Klebsiela, Proteus i virusne infekcije respiratornih puteva-grip i influenza).

Intrahospitalnu infekciju uzrokuju ovi faktori: nesprovođenje odgovarajuće organizacije rada, zanemarivanje mjera dezinfekcije i sterilizacije, neracionalna upotreba antibiotika dovodi do rezistentnih sojeva mikroorganizama, upotreba aparata koji se teže dezinfikuju ili sterilišu (aparati za dijalizu, pribor za anesteziju, respiratori itd.).

Osnovna mjera za spriječavanje intrahospitalnih infekcija je spriječavanje izvora zaraze u stacionarnim zdravstvenim ustanovama. Unošenje izvora zaraze se onemogućuje: odgovarajućim građevinskim uslovima u zdravstvenim ustanovama, pravilnom organizacijom rada, održavanjem higijene, pravilnim provođenjem svih mjera antiseptice i asepsice, redovnim mikrobiološkim pregledima bolničke sredine, ranim otklanjanjem infekcije i spriječavanjem širenja (izolacijom: standardna, strukturna i protektivna-zaštitna), onemogućavanjem infekcije kontaktom (bolesnici, osoblje, učenici, studenti, posjeta).

Mogućnost nastanka intrahospitalne infekcije postoji u svim zdravstvenim ustanovama, a posebno na odjeljenjima sa povećanim stepenom ugroženosti (porodilišta, odjeljenja za novorođenčad, onkologija, odjeljenje za hemodijalizu), posebno treba voditi brigu da se infekcija ne iznosi sa zaraznih odjeljenja i iz mikrobioloških laboratorija te da se nečistim rubljem i priborom ne kontaminira bolnička sredina. Zdravstvenici radnici se moraju pridržavati slijedećih mjera: pravilna upotreba zaštitne odjeće i obuće, pravilna upotreba maski, rukavica, ogrtača, pravilno i redovno pranje ruku, pravilno rukovanje sterilnim materijalom i lijekovima, ulaziti kroz aseptički propusnik (zone određene za ulaz u bolnicu pojedinih odjeljenja), zabranjeno kretanje sa jednog odjeljenja na drugo (naročito važi za odjeljenja sa povećanim stepenom ugroženosti), redovno provođenje zdravstvenih pregleda osoblja.

34. Dezinfekcija

Dezinfekcija je postupak koji smanjuje broj mikroorganizama ali ih u potpunosti ne uklanja sa predmeta i ljudskog tijela. Dezinfekcija se dijeli na preventivnu, tekuću i završnu. Preventivna se sprovodi u cilju spriječavanja širenja infekcije gdje god je to potrebno. Ona se svakodnevno sprovodi u bolnicama. Tekuća dezinfekcija se sprovodi u toku bolesti ili kliconoštva. Njome su obuhvaćene izlučevine pacijenta, a ona je od naročitog značaja na ginekološkom, hirurškom, infektivnom i dječijem odjelu i na odjelu za hemodijalizu. Završna dezinfekcija se obavlja u prostoriji u kojoj je

boravio kontaminirani pacijent, nakon njegovog odlaska kući, premještaja ili smrti. Ona obuhvata cijelu prostoriju, uključujući sve predmete sa kojim je pacijent dolazio u kontakt.

Hemijska dezinfekciona sredstva: alkohol 60-70 % (etanol ili izopropanol), hidrogen-peroksid od 3 ili od 6 %, povidon-jodid sadrži 0, 75% slobodnog joda za dez.ruku, hlorheksidin-glukonat 4% za dez.ruku, glutaraldehid služi za dezinfekciju opreme i instrumenata, asepsol 5% koristi se za dezinfekciju posuda, aparata, termometara itd. Hloramin sadrži aktivni hlor 0, 5% rastvor za bolnički veš a 5% za dezinfekciju pljuvaonica, sputuma i stolice. Fenoli obično 2% za dezinfekciju površina, hlorni kreč sadrži 25-30% aktivnog hlora i koristi se za dezinfekciju fekalija, klozeta i otpadnih materija. Hiper mangan ili kalijum-permanganat se koristi za dezinfekciju kože. Borna kiselina ili acidum-boricum je blago sredstvo za dez.oka i kože, peroctena kiselina je vrlo jeftino i pristupačno sredstvo za dezinfekciju medicinskih predmeta od gume i plastike, sanitarija i radnih površina. Catavlon je vrsta deterdženta a koristi se kao blag rastvor za dez. ruku, instrumenata i posuđa.

35. Sterilizacija

Sterilizacija je postupak kojim se uništavaju svi mikroorganizmi uključujući i bakterijske spore. Svi predmeti, instrumenti i ostalo što dolazi u kontakt sa sterilnim ljudskim tkivima, moraju i sami biti sterilni prije upotrebe. To su hirurški instrumenti, razni kateteri, pribor za uzimanje briseva, injekcione šprice, infuzione tečnosti itd. Da li je neki materijal zaista sterilan provjerava se metodama kontrole sterilizacije.

Metode sterilizacije su: ultravioletna lampa (kvarcna lampa) koja zrači ultra-ljubičasti spektar koji ima baktericidni učinak i služe za dezinfekciju zraka u hirurškim salama, porođajnim odjelima, laboratorijama i sl.

Suhi sterilizator je aparat za sterilizaciju koji se sastoji iz komore. Materijal se stavlja u komoru i drži 1-2h na 160-180C. Aparat se ugasi i sačeka da se temperatura spusti u komori ispod 50C pa se onda izvadi sterilni materijal.

Pasterizacija je postupak kojim se dezinfikuju tečne materije koje ne podnose temperaturu ključanja a koje se zagrijavaju na 62-65C u trajanju od 30 min. ili na temperaturi od 71C u trajanju od 15 sekundi. U oba slučaja se sprovodi naglo hlađenje materijala. Najčešće se pasterizuju mlijeko i mliječni proizvodi.

Kohov lonac je aparat u kome se vrši sterilizacija bakterioloških podloga, fizioloških rastvora i sl. Radi na principu pare koja struji a maksimalna temperatura u njemu je 100C. Pošto na toj temperaturi ne dolazi do uništenja bakterijskih spora često se primjenjuje postupak frakcione dezinfekcije ili tindalizacije. Nakon dezinfekcije u trajanju od 30 min. na 100 C materijal se ostavlja da stoji 24h na 37C. Za to vrijeme eventualno prisutne spore u materijalu će se pretvoriti u vegetativne bakterijske oblike. Zatim se ponavlja postupak dezinfekcije na 100C 2-3 puta i tako se postiže sterilizacija materijala.

Autoklav je najčešće korišćeni aparat za sterilizaciju u bolnicama. On funkcioniše na principu vodene pare pod pritiskom i sličan je kuhinjskom pretis-loncu. Za vrijeme od 90 min. postiže se temperatura 112C a pritisak je 1,5 atmosfera. Za vrijeme od 30 min. postiže se temperatura od 120 C i pritisak od 2 atmosfere. A za vrijeme od 10 minuta postiže se temperatura od 134 C i pritisak od 3 atmosfere.

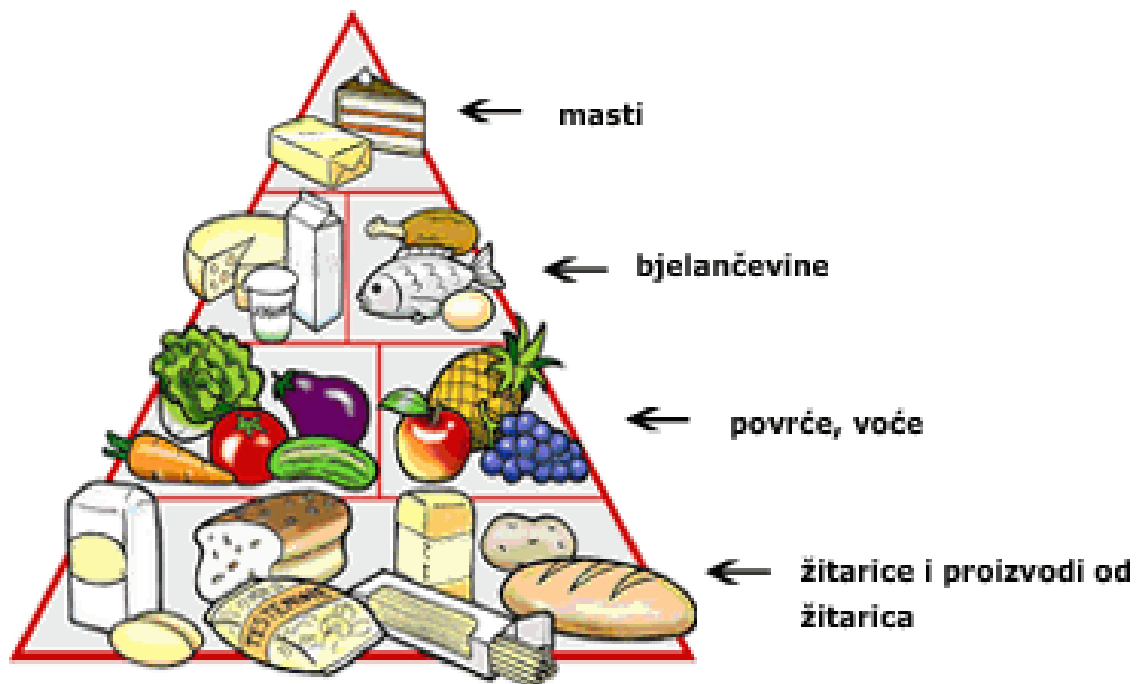
Frižideri su aparati u kojima se postižu niske temperature pa služe za spriječavanje razmnožavanja mikroorganizama u hrani, lijekovima i sl. Na temperaturama nižim od 0C čuvaju se materije za virusološku obradu.

Suha toplota se primjenjuje u vidu spaljivanja pogodnog bolničkog otpada, te žarenja i opaljivanja medicinskih instrumenata i laboratorijskog posuđa.

35. Piramida ishrane

Piramida ishrane predstavlja slikovit prikaz namirnica koje bi trebalo svakodnevno koristiti u ishrani, kao i količinu. Namirnice smo podelili u šest grupa i raspoređene su na četiri nivoa. Viši nivoi piramide su manji površinu, a hranu prikazanu na njima trebalo bi konzumirati manjim količinama. Kod nižih nivoa piramide situacija je obrnuta.

Svi sastojci prehrambene piramide su važni i potrebni, samo je bitna količina u kojoj se namirnice unose u organizam. Upravo zato je i napravljena piramida ishrane kako bi dobili pregled koliko se koje vrste namirnica preporučuju.





Piramida ishrane