

# Jak opečovat vánoční zranění

Stačí chvilka nepozornosti a místo v kruhu rodinném bude člověk trávit sváteční chvíle v čekárně u lékaře. Kdy se vyplatí být obezřetný?

JITKA PAVLÍKOVÁ

Potrápí dokáže i obyčejné nachlazení a je zbytečné o svátcích hledat lékárnku, která má otevřeno. Zkontrolujte si pro jistotu ještě před svátky domácí lékárníčku, zda v ní nechybí něco z běžného vybavení, případně jestli to, co v ní je, již není po expiraci.

V lékárnice by neměl chybět lék snižující horečku a bolest, lék na kašel, kapky do nosu a do očí, náplasti, dezinfekce, sterilní obvaz, chladivý gel. S tímto běžným vybavením zvládnete přestát nachlazení, obvyklé bolesti

zubů, hlavy či zad i drobná poranění, ke kterým doma obvykle dochází.

Nejvíce se na Vánoce těší malé děti. Jejich nadšení a zbrkllost mohou bohužel způsobit řadu nehod. Vše se může pokazit už při pečení cukroví, do kterého se děti rády zapojují. Stačí jeden neopatrný pohyb a spálí se například o rozpálený plech.

## Prskající olej

Bolestivé drobné popáleniny způsobuje také prskající olej při smažení kapra či řízků. Zpravidla se jedná o lehké popáleniny prvního stupně, jejichž ošetření zvládne každý doma s běžně vybavenou lékárníčkou.

V první řadě popálenému z ruky sundejte prstýnky, náramky a popálené místo chlaďte pod tekoucí studenou vodou, dokud to přináší úlevu.

Případný vzniklý puchýř nepropichujte. Aby se postižené místo

lépe hojilo, namažte ránu chladivým gelem.

V domácí lékárnice by rozhodně neměl chybět například lék Hemagel, který ránu chladí a udržuje vlhkou, díky tomu se na ránu nevytváří strup, který má tendenci prskat, ale rána se rovnou zaceluje. Hodí se nejen k ošetření drobných popálenin, ale i jakýchkoliv odřenin či ran. Zraněné místo můžete ještě přikrýt sterilním obvazem.

Pokud však dítě či dospělý sáhne na rozpálený plech celou rukou nebo se opaří kdekoliv jinde a zasažená část těla je větší než dlaň, je nutné po prvotním domácím ošetření již vyhledat lékařské ošetření, byť se třeba jedná o popáleninu prvního stupně.

## Jehličí a střepy ohrožují oko

I další symbol Vánoc, nádherně nazdobený stromček, může přinést nejen spoustu radosti. Jen málokdo nezažil, že by malé dítě či

domácí mazlíček neporazili stromček nebo se kvůli nim alespoň neroztržili vánoční ozdoby. Jenže jemné skleněné střepy jsou velmi nebezpečné. Zvláště když se dostanou do oka.

„Při podezření na přítomnost skleněného střípku v oku je nutno navštívit pohotovost jakékoliv fakultní nemocnice, kde je 24 hodin denně 7 dní v týdnu odborný personál schopen problém vyřešit,“ radí Magda Pravdová, ředitelka pražského Dětského očního centra Kukátko.

„Většina vánočních ozdob je ale nyní plastová, takže střep v tomto případě oko neohrožuje. Třpytky je potřeba vypláchnout alespoň obyčejnou vodou nebo borovou vodou – pokud je v domácí lékárnice. Případně existují kapky či roztoky s obsahem světélku lékařského, které nejen pomohou vyplavení, ale i podrážděné oko zklidní,“ dodává.

K úrazům u stromčku dochází

už při zdobení. Při jeho seřezávání do stromku a ořezávání větví lze zranit do oka piliny, třísky a úlomky dřeva, během zdobení můžete podráždit oko vniknutím umělého sněhu či třpytek nebo si do oka zapíchnout jehličí.

„Poraněné oko vykapte sterilizujícími očními kapkami a vyhledejte lékaře. Pokud se vám jehlice či střep z rozbité ozdoby do oka zapíchne a zůstane v něm, nikdy se je nesnažte vyjmout z oka sami. Zasažené oko pouze překryjte sterilním obvazem nebo kapesníkem a vyhledejte lékaře,“ doplňuje svoji kolegyni oční lékařka Eva Jerhotová.

## Když bolí duše

Jak ukazují statistiky vyčerpání krizových linek, zvláště o Vánocích řeší lidé i jiné než zdravotní problémy.

Není to jen strach a tíže osamělých lidí. Stále častěji už v čase předvánočním trpí také ti, kdo

jsou obklopeni svou rodinou a přáteli.

„Vánoce jsou svátky klidu, pokoje, rodiny a lásky. To si naše společnost neuvědomuje. Hektický a konzumní způsob života, který Vánocům předchází, sám o sobě v lidech vyvolává stres,“ varuje adiktoložka Monika Plocová z Branického sanatoria v Praze.

Radí, že je důležité si uvědomit, že ne vše musí být dokonalé, protože dokonalosti stejně nikdy nedosáhneme.

„Ať už mluvíme o úklidu, shánění darů... Stejně tak konzum a přejídání, pití alkoholu vrchovatými doušky neudělají člověka šťastným. Mířím k tomu, že právě v nedokonalosti je krása. Kouzlo Vánoc je v prosté blízkosti a sdílení s lidmi, které máme rádi. Tedy prevenci je vlastně podle mého názoru uvědomění si podstaty Vánoc. Snažit se prožívat tento čas v radosti, klidu a pohodě,“ uzavírá Monika Plocová.

## Lékařská pohotovostní služba

Funguje o vánočních svátcích i na Silvestra.

Otevírací dobu a adresy ordinací můžete zpravidla najít na webu jednotlivých krajů.



Přehled zubních ordinací najdete na webu [www.dent.cz](http://www.dent.cz).

Pomáhá při zhoršení zdravotního stavu, které neohrožuje pacienta na životě, ale při němž není možné vyčkat do běžných ordinací hodin (zánět středouší, bolestivé záněty zubů, horečnaté stavy u dětí...).

Není určena pro běžné vyšetřovací nebo léčebné výkony, které lze vyžádat v době běžného denního provozu zdravotnického zařízení.

## Co nezapomenout před Vánoci

Vyzvednout předepsané léky.

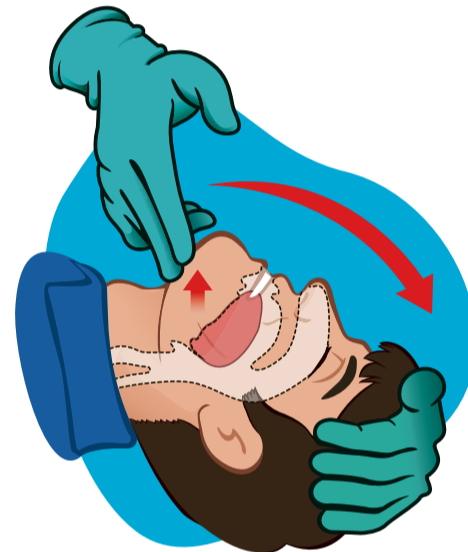
Ujistit se, že máme dostatek léků, které běžně užíváme.

Zkontrolovat, zda v domácí lékárně nechybí základní léky či zda nejsou prošlé (lék na bolest, teplotu, kapky do očí, kapky do nosu, chladivý gel, sterilní obvaz, náplast).

## Pozor na zábavní pyrotechniku

Oslavy příchodu roku 2019 přinesly jedny z nejzávažnějších případů zranění od pyrotechniky za poslední roky. Lékaři zaznamenali amputace prstů i celých končetin a také těžké popáleniny, a to v těchto krajích:

Praha - 12 případů	●●●●●●●●●●●●●●
Ústecký kraj - 10 případů	●●●●●●●●●●●●
Jihočeský kraj - 8 případů	●●●●●●●●●●
Karlovarský kraj - 3 případy	●●●
Královéhradecký kraj - 2 případy	●●
Plzeňský kraj - 2 případy	●●
Moravskoslezský kraj - 2 případy (dětí)	●●



## První pomoc

Není špatné projít kurzem základů první pomoci, aby člověk věděl, jak bezvládnému zaklonit hlavu, aby mohl dýchat, či jak zacházet s defibrilátorem, který elektrickým výbojem obnoví správnou činnost srdce a dnes bývá přístupný na veřejných místech. Nicméně na lince 155 i běžnému laikovi poradí, co dělat, než přijede sanitka.

Ilustrace Shutterstock / Šk

## Cukroví někdy mohou i diabetici

V Česku se téměř 900 tisíc lidí léčí s cukrovkou. Pacienti musejí dodržovat režimová opatření – ve zkratce jde o pravidelné stravování s přesným množstvím sacharidů, fyzickou aktivitu, nekouření a omezení alkoholu. Vánoční svátky mohou být pro některé diabetiky velkým pokušením.

I oni si však mohou pochutnat na tradičních pokrmech, jen jinak připravených. Nemusí chybět kapr, jen by neměl být smažený, ale spíše pečený v troubě, například se zeleninou. Když už musíte mít řízky, tak smažené na kvalitním řepkovém oleji. I bramborový salát jde připravit v odlehčené verzi, stačí místo majonézy použít bílý jogurt. Vyzvou se může zdát cukroví. Vyměňte hladkou bílou mouku za celozrnnou, cukru dejte třetinu oproti receptu, případně ho nahraďte umělým sladidlem. Nebo vyzkoušejte stále populárnější nepečené raw cukroví. Stále ale platí, že všeho s mírou. JP

# Kapří kůstky jsou měkké, život neohrožují

Štědrý den bývá pro záchranáře jako všední den. Zato o Silvestru nejsou těžká zranění výjimkou, říká zdravotnický záchranář **Patrik Christian Cmorej**. V severočeském Litvínově odsloužil ze své třináctileté kariéry svátky hned devětkrát.

JITKA PAVLÍKOVÁ

**LN Před Vánoci se vždy varuje před kapřími kostmi zapíchnutými v krku. Opravdu se to stává?**

Za třináct let praxe jsem se s tím jako zdravotnický záchranář nesetkal. Ale je možné, že lékaři na pohotovosti ORL v nemocnicích takové případy řeší.

**LN Kdyby však přece jen při štědrovečerní večeři v krku kůstka uvízla, co dělat?**

Měkké kosti, které jsou v kaproví, naštěstí neohrožují člověka bezprostředně na životě. Takže když zůstanou v krku, sedněte do vozu a jedte na pohotovost ORL

v nejbližší nemocnici. Jiná situace by byla, kdyby se člověk kvůli kůstce nebo jakémukoliv jinému cizímu tělesu v krku dusil. Pak je namístě volat záchranou službu.

**LN Kvůli čemu tedy jako záchranka nejčastěji na Štědrý den vyjíždíte?**

Neliší se to moc od běžných dnů. Obvyklými případy jsou bolesti na hrudi, bolesti břicha. Je pravda, že v posledních letech vyjíždíme častěji k úrazům vzniklým v souvislosti s požitím alkoholu. Na Štědrý večer se otevírají různé kluby, kde se lidé scházejí. Takže buď jsou natolik opilí, že potřebují zavolat záchranku, nebo si v souvislosti s opilostí způsobí úraz a potřebují rychlou pomoc.

**LN O svátcích se hodně hoduje, projeví se to na vašich výjezdech?**

Ano, lidé o Vánocích mívají zaživací potíže a netýká se to jenom těch, kteří už mají problémy se žlučníkem. Jsou to i ti, kteří trpí chronickými problémy se zaživacím systémem. Už jsem se ale setkal i se zcela zdravým člověkem, byl ve středním věku, kte-



rý se přejedl tak, že se mu udělalo zle. A zcela jistě v tom hrála roli přemíra bramborového salátu.

**LN Když si člověk uvědomí, že už je velmi přejedený, jak tělu co nejrychleji ulevit?**

Když člověku není ještě vloženo zle, jen se cítí velmi přejedený, tak je dobré se natáhnout a dát tělu možnost se s tím popasovat. Když už ale trpí nevykloubole, není radno to podcenit. V kombinaci alkoholu, tučného jídla a podobně může dojít až k zánětu

slinivky a to vyžaduje vyšetření v nemocnici.

**LN To si takto zvládají lidé zadělat na problémy už na Štědrý den?**

Z let minulých, co máme zkušenosti s kolegy ze záchranky v Litvínově, tak k takovýmto případům vyjíždíme spíše až ty následující sváteční dny, jak debužirování pokračuje.

**LN K vánočním svátkům patří i svítýlka, ať už na balkonech, či na stromčku. Vyjížděl jste o Vánocích k úrazu elektrickým proudem?**

Já ne. Nicméně manipulace s elektrickými svítýlky je rizikem a určitě se s tím kolegové setkali a setkávají budou.

**LN Ošklivé asi bývají také úrazy popáleninového charakteru...**

Takový úraz jsme bohužel o Vánocích měli. Ten člověk si při smažení na sebe zvrhl fritovací hrnc a olejem si popálil nohu.

**LN Voláte v takové situaci automaticky leteckou záchranku?**

Záleží na rozsahu popáleniny, na věku poraněné osoby a dalších kritériích. Máme jasné stanovený

postup péče o pacienty s popáleninovým, termickým úrazem. V něm jsou stanovena kritéria pro přímý transport na popáleninové centrum. Velmi rizikové jsou popáleniny v obličejí a takového pacienta bychom rozhodně předávali k přímému transportu na popáleninové centrum. Mnohdy je k těmto transportům využívána letecká záchraná služba.

**LN O Silvestru máte ale určitě mnohem akčnější službu, že?**

To se opravdu nenuďme. Kombinace alkoholu, zábavní pyrotechniky a mladické nerozváženosti je velmi riziková, když to řeknu hodně jemně. Jsou případy, kdy se mladí, téměř ještě děti, opijí do bezvědomí. Měli jsme i případy třináctiletých.

**LN Kdo volá mladým opilcům záchranku a proč až ve chvíli, kdy jsou v takovém stavu?**

Záleží na tom, kde se vyskytují. Když se opijí v barech, na diskotékách nebo je najdou na ulici, volají nás strážníci. Když slaví v soukromí, tak volají ti, kteří s nimi slaví. Jde o to, že takhle mladí lidé mají téměř nulovou toleranci. Navíc, jak nemají zkušenosti, kombinují různé druhy al-

koholu a o to je to horší. V regionu, kde působím, se vyskytují i případy spojené s užíváním drog. Takoví pacienti jsou k tomu ještě agresivní.

**LN Jezdí s vámi kvůli tomu i policisté?**

V Litvínově máme perfektní spolupráci se státní i městskou policií. Jakmile volající uvede, že jde o agresivní osobu intoxikovanou drogami, zdravotnické operační středisko rovnou vysílá na místo i policii.

**LN Byl jste někdy napaden?**

Verbální útoky jsem zažil. Fyzické naštěstí ne. Vždy vyhodnotím míru rizika. Pokud tam pro posádku je, nepřistoupíme k ošetřování, dokud nepřijede posádka městské policie.

**LN Zažíváte i veselé příhody?**

Docela často. Dobrá nálada a úsměv vše ulehčuje, i pacientům. Zasmějeme se kolikrát i s těmi opilci. Vtipnou situaci jsem zažil o Silvestru ve spojení s tím, že jsem dlouhá léta působil i jako asistent na veterině. Vyjížděl jsem k úrazu hlavy na chatu, vejdu do dveří a v tu chvíli se ozvalo: „Je tu pro tebe veterinář.“