

Pohotovostné lekárničky

MUDr. Viliam Dobiáš, PhD.

Subkatedra urgentnej medicíny, Slovenská zdravotnícka univerzita, Bratislava

Zdravotníckí pracovníci nielen zabezpečujú akcie, ako sú letné tábory, lyžiarske kurzy a športové podujatia, ale sú aj informačným zdrojom pre rodinu, priateľov a známych ohľadne vybavenia lekárničky na cesty, dovolenky, domácnosti a pracoviská.

Kľúčové slová: lekárnička, nástenná lekárnička, súprava na prežitie.

Nielen pri rekreačných aktivitách, ale aj v každej domácnosti a na každom pracovisku (administratíva, výrobné prevádzky) sa občas vyskytne drobná nehoda, alebo úraz, ktorý nestačí pofúkať a pohladkať, ale je potrebný obväz, prípadne znehybnenie. Zodpovedať otázky o vhodnom vybavení lekárničky v týchto prípadoch nie je ťažké, ak vieme niekoľko východných faktov.

Výber pomôcok do lekárničky

Množstvo obväzov, liekov a iných pomôcok musí byť adekvátne:

- **počtu osôb** (množstvo materiálu v autolekárničke je zodpovedajúce na ošetrovanie približne 5 osôb s rôznymi poraneniami);
- **miestu pobytu a jeho dĺžke** (kemping pri vode a letný detský tábor sú podľa druhu úrazov a ochorení odlišné od zimnej lyžovačky alebo horolezeckej túry);
- **druhu akcie** (v lete sa budú určite vyskytovať štípance, hnačky, pri deťoch aj zvracanie a slnečné popáleniny, v zime zase horúčkovitá ochorenia, pľuzgieri od nezvyklej obuvi a pomliaždenia svalov po pádoch na lyžiach – podvrtnutia a zlomeniny sú pri súčasnej modernej obuvi a viazaniach zriedkavé);
- **ročnému obdobiu** (stačí rozlišovať teplé obdobie s teplotami cez deň nad 20 stupňov Celzia a studené obdobie s teplotami do 15 stupňov Celzia);
- **spôsobu dopravy** (pri ceste autom sa dá spoľahnúť na materiál v autolekárničke, ak je skontrolovaný; pri ceste bicyklom alebo pri pešej turistike musíme uvažovať kompromisne medzi potrebou a voľným miestom na zdravotnícky materiál);
- **cene materiálu** (v zásade platí, že netreba kupovať najdrahšie materiály a lieky, ak sa nepožadujú výnimočné vlastnosti na špeciálne a extrémne podmienky. Trvanlivosť väčšiny obväzov v neporušenom obale je najmenej 5 rokov, trvanlivosť liekov najmenej 3 roky, ak sa nezakúpia tesne pred expiráciou).

V každom prípade je dobré vedieť, čo je **potrebné minimum** na to, aby sme mali pocit sebestačnosti na lyžovačke, cyklistickej túre, počas letnej dovolenky na horách, alebo pri vode. Dokonca aj pri domácich prácach v záhrade, na chalupe. Odporúčané vybavenie zaberie priestor asi 15 x 10 x 5 cm, čo je síce o trochu viac ako veľkosť mobilného telefónu, ale ten v situáciách ďaleko od civilizácie nenahradí pri krvácaní alebo zlomenine obväz či trojrohú šatku.

Odporúčané vybavenie lekárničky

V tabuľke 1 a v ďalšom texte sú uvedené **príklady niektorých typov vybraných lekárničiek**, z ktorých sú autolekárnička a motolekárnička upravené legislatívne, ostatné typy len podľa analogických typov v krajinách európskej únie.

Nástenná lekárnička (norma Ministerstva zdravotníctva, sociálnych vecí a životného prostredia Veľkej Británie) – na porovnanie, obsah je pre pracoviská do 10 osôb: 1 ks leták o prvej pomoci, 20 ks rôznych náplastí s vankúšikom, 2 ks obväz oka, 4 ks trojrohá šatka, 6 ks zatváracích špendlíkov, 6 ks gázových štvorcov 12 x 12 cm, 2 ks štvorce 18 x 18 cm sterilné, 6 ks dezinfekčné utieráčky, 1 pár jednorazových rukavíc.

Individuálna lekárnička na cesty pre 1 osobu: leták o prvej pomoci, 10 ks náplastí s vankúšikom rôzne veľkosti, 2 ks trojrohá šatka, 6 ks zatváracích špendlíkov, 1 ks sterilný štvorec gázový 18 x 18 cm, 4 ks čistiace tampóny, 1 pár latexových rukavíc (lieky podľa potreby a vlastného uváženia).

Vybavenie pre hromadné nešťastie a prípad evakuácie pre 1 osobu (odporúčanie amerického Červeného kríža):

Zdravotnícky materiál: 1 ks nožnice, 2 ks latexové rukavice, 5 ks menší rozmer náplaste s vankúšikom, 5 ks väčší rozmer náplaste s vankúšikom, 5 ks malý rozmer náplaste s vankúšikom, 1 ks malý obväz, 2 ks väčší obväz, 1 ks elastický obväz, 1 ks rolka náplaste hladkej, 2 ks gázové štvorce 10 x 10 cm.

Všeobecný materiál: 1 ks batoh na chrbát, 1 svietidlo s náhradnými monočlánkami, 1 stan pre 2 osoby, 40 m nylonové lano, 1 ks sviečka na 12 hodín horenia, 50 tabliet na čistenie a dezinfekciu vody, 50 ks vlhku odolných zápaličiek, 1 univerzálny nôž, 1 píšalka, rádio na stredné vlny, kempingový malý varič, kožené pracovné rukavice, suché trvanlivé potraviny 2400 kcal, termofólia, 3 balenia pitnej vody, ústna maska proti prachu, nepremokavá pláštenka.

Doplňkové vybavenie: chladiace vankúšiky, paracetamol alebo diklofenak tbl., čistiace utieráčky na ruky, 2 tbl z liekov používaných členmi domácnosti, dezinfekčné utierky na rany, kortikoidná masť.

Bližšia špecifikácia a odporúčania pre použitie materiálu

V súvislosti s uvedeným vybavením lekárničiek niekoľko poznámok:

- **gázové štvorce** – radšej väčší rozmer (10 x 10 cm), pretože z dvoch malých jeden veľký neurobíte (pokiaľ nie je veľkosť predpísaná legislatívou);
- **dezinfekčný sprej** je možné nahradiť dezinfekčnými jednorazovými utierkami;
- **v príručke prvej pomoci** doplniť tiesňové telefónne čísla podľa krajiny vycestovania;
- **lieky** – pribaliť 1 až 2 tablety z balení, ktoré členovia domácnosti užívajú pravidelne na chronické ochorenia, a voľno predajné lieky na najčastejšie ťažkosti, kde je samoliečenie jednoduché. Patria sem antipyretiká (paracetamol pre deti aj dospelých), analgetiká (napr. ibuprofén), antihistaminiká (napr. cetirizín), hroznový cukor (pri hypoglykémii, ale aj na rýchle dodanie energie pri dlhotrvajúcej námahe), univerzálne očné kvapky, aktívne uhlie, lieky proti poruchám trávenia, hnačke a kašľu. Lieky nemôže ordinovať lekár, ale môžete odporučiť užitie niektorého voľno predajného lieku, ktorý postihnutý užije z vlastnej vôle. Môžete mu poradiť s prípadnými kontraindikáciami a vysvetliť

Via pract., 2009, 6(4): xx–xx

Tabuľka 1. Zloženie vybraných typov lekárníček.

Zloženie lekárníčky	Motolekárníčka – pre motocykle s obsahom valcov nad 50 cm ³	Autolekárníčka – pre osobnú a nákladnú dopravu podľa Vyhlášky MDPaT SR 578/2006	Autolekárníčka extra – ako autolekárníčka + odporúčaná výbava + nožnice + širšia náplasť	Autolekárníčka BUS – pre hromadnú dopravu do 22 miest na sedenie	Nástenná lekárníčka – nerizikové pracoviská a domácnosti, do 15 osôb	Nástenná lekárníčka Extra – podľa normy EÚ na pracoviská pri počte osôb viac ako 15
Liečivá						
Očné kvapky					1	1
Dezinfekčný roztok, sprej	1	1	1	3	1	1
Obväzový materiál						
Gáza hydrofilná sterilná 5 x 7,5 cm (1 ks)					1	1
Gáza hydrofilná sterilná 7,5 x 7,5 cm (5 ks)	2	2	2	6	1	2
Gáza hydrofilná sterilná 10x10 cm (1 ks)						1
Obväz hydrofilný sterilný 6 cm x 5 m	1	2	2	6	1	1
Obväz hydrofilný sterilný 8 cm x 5 m						1
Obväz hydrofilný sterilný 10 cm x 5 m		1	1	3	1	1
Obväz hotový sterilný č. 2					1	1
Obväz hotový sterilný č. 3	1				1	1
Obväz hotový sterilný č. 4		3	3	9		1
Obväz elastický 6 cm x 5 m		1	1	3	1	1
Obväz elastický 10 cm x 5 m						1
Obväz gumový škrtiaci 5 cm x 70 cm					1	1
Šatka trojrohá 90 x 90 x 127 cm	1	2	2	6	1	3
Náplasť hladká 1,25 cm x 2 m	1	1		3	1	1
Náplasť hladká 2,5 cm x 5 m			1			1
Náplasť s vankúšikom 4 x 8 cm	4	10	10	30	6	6
Náplasť s vankúšikom 2 x 8 cm					4	4
Náplasť s vankúšikom umývateľná					4	4
Prúžky na stiahnutie rany (6 ks)						1
Vata obväzová skladaná 50 g					1	1
Tampón impregnovaný alkoholom					2	2
Tampón z gázy na čistenie rán					4	4
Zdravotnícke pomôcky						
Resuscitačné rúško s ventilom	1	1	1	3	1	2
Izotermická fólia 150 x 200 cm		1	1	3	1	1
Rukavice gumové jednorazové	1	1	1	3	1	3
Rukavice PE jednorazové			1		1	1
Rúško z PVC 20 x 20 cm		1	1	3	1	1
Nožnice nerezové 13 cm		1		3	1	
Nožnice nerezové 15 cm			1			1
Zatváracie špendlíky 40 mm			4	12	8	8
Teplomer lekársky					1	1
Pinzeta anatomická nerezová 9 cm					1	1
Krieda biela			1	1		1
Príručka prvej pomoci – leták		1	1	1	1	1

- text z písomnej informácie pre pacienta (príbalového letáku);
- **zatvárací špendlík** pomôže pri improvizovanom znehybnení zlomenín pomocou odevu;
- **balená voda** posluží na lokálne chladenie popálenín, na chladenie povrchu tela pri prehriatí, zapítenie liekov. Treba vymieňať v 6 mesačných intervaloch, alebo podľa expirácie;
- **náplasť** na cievke šírky 2,5 – 5 cm je použiteľná na spájanie predmetov, fixáciu odevu a v núdzi má nielen zdravotnícke využitie. Alergikov pribúda, hypoalergická náplasť je drahšia, ale výhodnejšia;

- **voliteľné vybavenie** – podľa erudície a finančných podmienok môžete doplniť tlakomer a fonendoskop, ručné svetidlo (baterka) s náhradnými monočlánkami, nožnice na obvazy, pinzetu;
- **klúč od lekárničky** by mal mať jeden zodpovedný zamestnanec, alebo by mal byť v zavretej obálke na vrátnici. Ak by bola prístupná bez obmedzenia, čoskoro v nej môžu chýbať nožnice, lieky, niektoré druhy obväzov (alebo celý obsah);
- **príručka prvej pomoci** (alebo leták) má obsahovať len stručné návody. Predpokladom je absolvovanie kurzu prvej pomoci, v prípade nehody nie je čas čítať dlhé texty. Leták zvykne obsahovať ABC kroky resuscitácie, dva kroky pri dusení cudzím telesom, dva kroky pri krvácaní (tlak v rane, tlakový obväz), po tri kroky pri zlomeninách a popáleninách,

ošetrenie očí pri poleptaní a cudzom telesom v oku (štyri piktogramy), tri kroky pri úraze elektrickým prúdom (bezpečnosť), tri kroky pri šoku, adresa, kde sa nachádza lekárnička (a postihnutý) a päť najdôležitejších telefónnych čísiel.

Označenie lekárničky



Oficiálny znak pre lekárničky v EÚ má podobu tzv. **zeleného kríža**.

Pozostáva z piatich rovnakých bielych štvorcov na zelenom podklade. Čo sa týka červeného kríža, ako znak je chránený medzinárodnými dohodami výhradne pre organizáciu Červený kríž.

Záver

Lekárnička na pracovisku a v domácnosti splní účel len vtedy, ak sa popri nej nájde aj človek,

ktorý chce pomôcť a vie základy prvej pomoci. Ak nevie, môže si nalistovať v príručke prvej pomoci, ale pri bezvedomí, zastavení dýchania a krvácaní je hľadanie v knižke veľkou stratou času. Dá sa povedať, že ten, kto vie základy prvej pomoci, si poradí aj bez lekárničky, kto to nevie, nepomôže mu ani sklad zdravotníckeho materiálu. V zahraničí sa kládne dôraz na vedomosti, nie na vybavenie. Lekárničku je potrebné udržiavať v čistote, nie na priamom slnku, samozrejmosťou je pravidelná kontrola a doplňovanie. Na pracovisku musia všetci zamestnanci poznať miesto uloženia kľúčov od lekárničky.

MUDr. Viliam Dobiáš, PhD.

Subkatedra urgentnej medicíny,
Slovenská zdravotnícka univerzita
Limbová 12, 833 02 Bratislava
viliam.dobias@dobiasovci.sk



Dobroslava Jandová: Balneologie

Publikace přináší ucelenou formou základní znalosti o léčebném využití přírodních léčivých zdrojů. Stručně poznatky z biofyziky, fyziologie a neurofyziologie jsou uvedeny v rozsahu nutném pro pochopení mechanismů účinků přírodních léčivých zdrojů, tj. přírodních minerálních vod, zřídelných plynů, peloidů a klimatu. Publikace má sloužit odborné veřejnosti v základní orientaci v balneologii z pohledu psychoneuroimunoendokrinologie, medicíny poruch funkcí logistiky (ANS) a geomedicíny.

Kniha je určena lékařům v přípravě k atestaci z oboru rehabilitační a fyzikální medicíny (RFM), je vhodná pro zájemce ze všech klinických oborů, pro pregraduální studium studentů magisterského a bakalářského studia oboru fyzioterapie. Publikace navazuje na učebnice fyziatrie a materiály o balneologii, vyplňuje určitou informační mezeru o místech výskytu léčebných zdrojů, aplikacích, indikacích a kontraindikacích balneologie.

Grada 2008, ISBN 978-80-247-2820-9, s. 440



Objednávejte na: Grada Slovakia, s.r.o., Moskovská 29, 811 08 Bratislava,
fax: 02/ 5564 5289, e-mail: grada@grada.sk, www.grada.sk

www.grada.sk

MANUÁL- Lieky registrované v Slovenskej republike 2009

Objednávacie kupón

Meno.....
 Priezvisko.....
 Spoločnosť.....
 IČO.....
 IČ DPH.....
 Adresa.....

 Tel.....
 Fax.....
 Email.....
 Podpis.....
 počet.....ks

MC: 11.95 Eur/ks + poštovné

Objednávku pošlite na adresu:

BE TRADE spol. s r.o.
 Röntgenova 14
 851 01 Bratislava

Príjem objednávok aj na www.slais.sk vyplnením formulára



Spoznali, zachceli, majú.
 Manuál teraz prezerajú.

Z obsahu:

- nedávno schválené lieky
- receptúrne skratky a ich význam
- referenčné názvy liekových foriem v humánnej medicíne
- zákon č. 528/2008 Z. z. o podpore poskytovanej z fondov ES
- zoznam a kódy ZP
- zoznam skratiek odborností lekárov
- nežiaduce účinky liekov – poliekové poškodenie
- významné interakcie s antihypertenzívmi
- humánne HVLP – registre liekov
- homeopatické lieky – registre podľa IS a podľa abecedy