

ZUZANA GAVALIEROVÁ, AHMADULLAH FATHI A KOLEKTÍV

COVID-19

EDUKÁCIA DOSPELÉHO PACIENTA



OŠETROVATELSTVO 2021

Táto odborná publikácia je určená sestram a iným zdravotníckym pracovníkom zaoberajúcim sa procesom edukácie.

Dôležité upozornenie: Príspevky od autorov v publikácii sú vypracované v súlade s aktuálnymi poznatkami vedy ku dňu uverejnenia. Autori nemôžu prevziať záruku za údaje týkajúce sa ich aktuálnosti v budúcnosti. Je teda na každom, kto chce používať tieto informácie, aby si kontroloval aktuálnosť uvedených referencií.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať akýmkoľvek spôsobom, ani byť šírená (elektronicky, papierovo, fotograficky a pod.) bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.



© COVID-19, edukácia dospelého pacienta

Vedúci autorského kolektívu: PhDr. Zuzana Gavalierová, MUDr. Ahmadullah Fathi

Recenzenti: doc. MUDr. Ivan Solovič, CSc.

PhDr. Lukáš Kober, PhD., MPH

Ilustrácia obrázkov: MUDr. Ahmadullah Fathi

Grafická úprava: PhDr. Eva Potočná

Obálka: Marián Mereš

Vydavateľ: Infodoktor, o.z.

Tlač: Popradská tlačiareň, vydavateľstvo, s. r. o., Poprad

Poprad 2021. Vydanie prvé, 144 strán.

ISBN: 978-80-973660-1-8

Edukačný list č.2: intervencia pri horúčke so zimnicou

Jana Fabianová, Zuzana Gavalierová

Problém

Horúčka so zimnicou – „triaška“ v súvislosti s infekčným ochorením prejavujúca sa verbalizáciou pacienta („mám triašku, husiu kožu, zimomriavky, trasie ma, behá mi po tele mráz...“), piloerekciou, pocitom chladu, trasením, bledou kožou, studenými končatinami.

Cieľ

Zmierniť nepríjemný pocit horúčky so zimnicou – „triaškou“ a zabrániť možným komplikáciám. Edukácia pacienta a jeho rodinných príslušníkov (opatrovateľov) o možných nefarmakologických opatreniach a varovných príznakoch.

Prehľad

Zimnica je stav, keď pacient pociťuje nepríjemný chlad a nedokáže sa zohriať ani niekoľkými vrstvami oblečenia, alebo inými pokusmi o zahriatie. Často trvá krátko a je často spojená s horúčkou a trasom celého tela (1). Triaška je odpoveďou imunitného systému, ktorý bojuje s infekciou a jej spúšťačom je mozog. Ak ste chorí, hypothalamus mozgu nastaví vyššiu teplotu tela a dá príkaz k rýchlejšiemu rozťahovaniu a sťahovaniu svalových buniek, čo vytvára viac tepla. Tento zrýchlený pohyb svalov sa vníma ako zimnica. Kontrakcie svalov totiž produkujú teplo, čím si telo samé dopĺňa jeho nedostatok (2). Triaška, ktorá sprevádza zimnicu, má za úlohu zvýšiť telesnú teplotu. Ide o stav, kedy sa organizmus potrebuje vyrovnať s náhlou zmenou telesnej teploty. Zimnicu často striedajú návaly horúčavy a potenie. Je sprevádzaná aj pocitom chladu, no ten po dosiahnutí istej úrovne ustúpi (1).

Príznakmi zimnice môže byť pocit horúčavy, potenie, pocit chladu, bledosť kože prstov rúk či nôh, piloerekcia – stiahnutie najmenších svalov drobných chĺpkov kože – husia koža, môže sa vyskytnúť aj bolesť hlavy, nevoľnosť (3).

Varovné príznaky (tzv. red flags)

Stavy vyžadujúce diagnostický a terapeutický prístup lekára:

- TT 40 °C alebo vyššia, ktorá neklesá ani po 3 dňoch,
- modré pery (cyanóza), sťažené dýchanie (dýchavica),
- bolesť na hrudníku,
- poruchy vedomia (napr. neschopnosť udržať sa v bdelom stave),
- zrýchlený pulz alebo svalové kŕče,
- bolesť pri močení alebo zápachajúci moč,
- malátnosť, zvracanie, hnačky, bolesti brucha (5),
- svetloplachosť,
- stuhnutá šija, bolesti hlavy,
- opuch krku a celého hrdla,
- po odznení zimnice apatia, poruchy hybnosti, krvavé škvrny na koži (4) (petechie).

V prípade výskytu aspoň jedného z hore uvedených príznakov bez omeškania telefonicky kontaktovať lekára.

Posúdenie

- výsledok testu na SARS-CoV-2 a otázky súvisiace s triážou,
- prítomnosť komorbidít, ktoré robia pacienta vulnerabilnejším,
- anamnéza farmakoterapie (druh a dĺžka) a nefarmakologických opatrení,
- vek, pohlavie,
- celkový vzhľad, stav vedomia, stav výživy, držanie tela, farba kože a slizníc, škodlivé návyky,
- hodnoty FF – meranie TT, stanovanie SpO₂, počet dychov, pulzov, TK,
- korelácia času nástupu zimnice s infekciou SARS-CoV-2,
- anamnéza užívania liekov a nefarmakologických opatrení,
- zistiť, či má pacient narušený spánok a možnosť oddychu,
- hodnotenie sebestačnosti,
- prítomnosť osoby, na ktorú sa môže v prípade potreby pacient obrátiť,
- kompetentný zdravotnícky pracovník vylúči pri posudzovaní varovné príznaky bezprostredne ohrozujúce život.

Horúčka so zimnicou, nefarmakologické opatrenia

Zimnicu bez teploty, alebo s teplotou nižšou ako 38 °C, nie je potrebné znížiť, nakoľko by mal organizmus proti tejto zdravotnej komplikácii zabojovať sám.

Ak je zimnica sprevádzaná horúčkou nad 38 °C je potrebné znížiť ju anti-pyretikami, možno pacienta zabaliť do deky, prípadne použiť aj studené zábaly.

Dôležitým ostáva dostatočný príjem tekutín, odpočinok, spánok, výmena bielizne, ktorá predchádza podchladeniu (4).

Pri zimnici sa vyhýbať studenej vode, pretože môže spustiť „záchvat zimnice“ (5).

Dostatočný príjem tekutín – na každý vzostup teploty o 1 °C nad 37 °C je potrebné pridať 100ml/m²/deň.

V začiatkovej fáze ochorenia, kedy horúčka stúpa a dostaví sa zimnica až triaška, je vhodné teplé oblečenie a prikrýť teplou dekou (4).

Horúčka so zimnicou, farmakologické liečba

Postup zvolíme tak, ako pri horúčke.

Zoznam použitej literatúry

1. TÓTH, L. 2021. Zimnica s horúčkou či bez teploty, pre chorobu, stres i v tehotenstve? [online]. [cit. 2021-01-27]. Dostupné na: <https://zdravoteka.sk/priznaky/zimnica/>

2. DITTE, B. 2019. Zdravie. Prečo máte zimnicu. [online]. [cit. 2021-01-27]. Dostupné na: <https://zdravie.pluska.sk/zdravy-zivot/5-zaujímavosti-vasom-tele-precu-mate-zimnicu-sediny-mravce-nohach>

3. TÓTH, L. 2021. Aké sú príčiny triašky, vnútorného chvenia tela i bez teploty? [online]. [cit. 2021-01-27]. Dostupné na: <https://zdravoteka.sk/priznaky/triaska/>

4. ZAM, 2021. Zimnice môže mať spoustu príčin. Kromě chřipky jsou to různé zánety i další vážná onemocnění. [online]. [cit. 2021-01-27]. Dostupné na: <https://zdravi.euro.cz/leky/zimnice-priciny-lecba/>

5. VILIMOVSÝ, M. 2019. Zimnice: vše co potřebujete vědět. [online]. [cit. 2021-01-27]. Dostupné na: <https://cs.medlicker.com/1687-zimnice>