

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 reprodukovat' 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. 15: pocit na vracanie (nauzea) a vracanie (vomitus)

Andrea Ševčovičová, Zuzana Gavalierová

Problém

Pocit na vracanie (nauzea) a vracanie (vomitus) v súvislosti s infekčným ochorením prejavujúce sa nutkaním/pocitmi na vracanie, vyvrhnutím obsahu žalúdka.

Ciele

Predchádzať dehydratácii, prípadnému znemožneniu užitia medikácie per os a zhoršeniu zdravotného stavu. Edukácia pacienta a jeho rodinných príslušníkov (opatrovateľa) o možnostiach nefarmakologických opatrení, farmakologickej liečby a varovných príznakov.

Prehľad

Nauzea a vracanie sú symptómy ochorení a stavov. Tieto nepríjemné príznaky sa môžu objaviť samostatne alebo postupne a sú zapríčinené rôznymi faktormi. Zvyčajne sú neškodné, avšak môžu byť aj príznakom vážnejšej choroby (otras mozgu, meningitída, črevná nepriechodnosť, zápal slepého čreva, nádory mozgu a pod.) (1). Komplikácie zvracania zahŕňajú poruchy vodného, elektrolytového hospodárstva, aspirácie zvratkov, gastroezofagiálnej slizničnej trhliny (Malloryho-Weissovo syndróm), malnutríciu a postemetickú ruptúru ezofagu (Boerhaaveov syndróm) (1).

K vyvrhnutiu obsahu žalúdka alebo čriev pomocou opačnej peristaltiky pohybu tráviacej trubice dochádza akútnym a prudkým stiahnutím brušných svalov a bránice, vyvolávajúcim kŕče a nepríjemné pocity v oblasti žalúdka a hrudníka. Niekedy sa objavujú aj bolesti hlavy, teplota a hnačka. Pri vracaní dochádza k uzavretiu hlasiviek, čím sa predchádza zatečeniu zvratkov do dýchacích ciest, čo by mohlo viesť k uduseniu (2).

Tabuľka 16 Zjednodušená klasifikácia príčin vracania (1)

Tráviace poruchy – podráždenie, zápal, motorické poruchy alebo mechanická prekážka v ktorejkoľvek úrovni tráviacej trubice
Hepatobiliárne a pankreatické poruchy
Akútna systémová infekcia
Poruchy CNS – zvýšenie vnútrolebečného tlaku, ictus, migréna, infekcia, toxíny, ochorenie z ožiarenia
Poruchy labyrintu – kinetózy, infekcia, Meniérov syndróm
Endokrinné poruchy – diabetická acidóza, adrenokortikálna kríza, tehotenstvo, hladovanie, laktázová acidóza
Močopohlavné poruchy – urémia, infekcia, obštrukcia
Kardiovaskulárne poruchy – akútny infarkt myokardu, kongestívne srdcové zlyhanie
Lieky – morfín, meperidin, kodeín, exces alkoholu, anestetiká, onkologické lieky, a iné
Psychologické poruchy – reakcia na bolesť, strach, úzkostná reakcia, bulímia, mentálna anorexia, psychóza

Vracanie sa podľa výsledkov výskumu klinických štúdií a kazuistík týkajúcich sa zažívacích problémov, vyskytuje častejšie u detí s COVID-19, ako u dospelých (3). Gastrointestinálne ťažkosti (hnačka, zvracanie, bolesti brucha) sa môžu objaviť pár dní pred respiračnými príznakmi (4). Niektorí pacienti majú nevoľnosť/zvracanie ako prvý klinický prejav infekcie SARS-CoV-2 (5).

Varovné príznaky (tzv. red flags)

Stavy vyžadujúce diagnostický a terapeutický prístup lekára:

- prejavy dehydratácie,
- hemateméza - vracanie krvi, čerstvej či natrávenej, prípadne krvných zrazenín,
- melaneméza – vracanie natrávenej krvi – vzhľad kávyvej usadeniny,
- petechie (drobné krvné výrony veľkosti špendlíkovej hlavičky),
- stuhnutie šije, silné bolesti hlavy,

- zmätenosť alebo znížená bdelosť,
- nezniesiteľné bolesti brucha,
- zrýchlené dýchanie a pulz (1),
- bolesť na hrudníku,
- synkopa, presynkopa.

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

Príznaky dehydratácie: tmavý moč, menšie množstvo moču ako obvykle (u detí a starých zaplienkových ľudí menej vlhkých plienok ako zvyčajne), rýchla srdcová frekvencia, bolesti hlavy, suchá koža, apatia, závraty, zmätenosť, podráždenosť (6).

Posúdenie

Diagnóza sa stanoví na základe dôkladnej anamnézy a fyzikálneho vyšetrenia:

- výsledok testu na SARS-CoV-2 a otázky triáže,
- doba vzniku, trvanie, počet vracaní,
- prítomnosť varovných príznakov,
- prítomnosť komorbidít, ktoré pacienta robia vulnerabilnejším (onkologické ochorenia, DM, AH, obezita, imunodeficientné stavy, ochorenie obličiek...), stav po chemoterapii, rádioterapii,
- prítomnosť hnačky, ikteru, bolesti hlavy, slabosť,
- anamnéza užívania liekov,
- vek, pohlavie,
- celkový vzhľad, stav vedomia, stav výživy, držanie tela, škodlivé návyky,
- hodnoty FF – meranie TT, stav hydratácie, počet dychov, pulzov, TK, saturácia kyslíka,
- hodnotenie sebestačnosti,
- prítomnosť osoby, na ktorú sa môže v prípade potreby pacient obrátiť.

Pri klinickom vyšetrení pacienta zisťujeme:

- stav hydratácie – turgor kože,
- vzhľad sklér, zvratkov,
- pri palpačnom vyšetrení abdomenu zisťujeme bolestivosť, zväčšenie pečene a sleziny a pod.,
- orientačné vyšetrenie moču.

Nauzea a vracanie, nefarmakologické opatrenia

Dodržiavať základné hygienické a protiepidemické opatrenia. Má mať včlenený svoj vlastný uterák, príbor, pohár, tanier a pod. Po návšteve toalety dôkladne dezinfikovať zariadenie a priestory.

Podľa možnosti eliminovať vyvolávajúcu príčinu. Aktivity môžu zhoršiť nevoľnosť a môžu viesť k vracaniu (1). Odporúča sa zostať v pokoji a nenamáhať sa (2).

Dodržiavať pitný režim. Vhodné sú číre tekutiny, hlavne studenšia voda, častejšie po menších dávkach (2). Vyhybať sa pevnej strave, kým nepominie epizóda vracania. Piť tekutiny medzi jedlami nie počas jedla.

Ak trvá vracanie a hnačka viac ako 24 hod na prevenciu a liečbu dehydratácie používať perorálne rehydratačné roztoky (1). Vhodný je tzv. zavodňovací roztok, ktorého zloženie je podobné ako sa pri zvracaní používa v infúziách – do pohára vody sa rozpustí lyžička soli a lyžička cukru (2).

Jesť malé porcie častejšie, pomaly prežúvať, vyhybať sa ťažko stráviteľným jedlám. Ak vôňa teplých alebo horúcich jedál spôsobuje nauzeu, je vhodné konzumovať potraviny, ktoré sú studené alebo majú izbovú teplotu (1).

Odporúča sa dodržiavať diétu obmedzenú na príjem suchárov (nejesť zeleninu, okrem mrkvy) (2). Snažte sa jesť, keď sa cítite lepšie. Po jedle odpočívať v polohe s hlavou vyvýšenou asi 12 cm nad nohami.

Postupne zaraďovať do jedálneho obvyčajné biele rožky alebo kukuričné chrumky a pokiaľ toto nerobí zle, môžete začať jesť nemastné jedlá, konzumované v malých dávkach (nemastné ovsené a zemiakové kaše, nemastné včvary, uvarená mrkva, detské piškóty, banány, ryža); pri nutkaní na zvracanie v dôsledku zlej pachute v ústach sa odporúča cmúľať zázvorové pastilky alebo lízanky, ktoré podporujú normálnu funkciu tráviaceho systému (3).

V prípade, že začnete pociťovať nevoľnosť, je možné zabrániť vracaniu pitím malého množstva čírych sladkých tekutín, ako sóda alebo ovocné džúsy (okrem džúsov z pomaranča a grapefruitov, pretože sú príliš kyslé). Odpočívať buď v sede alebo v ľahu s opierkou hlavy (1).

Nauzea a vracanie, farmakologická liečba

U pacientov s ťažkým vracaním treba predpokladať možnú hypokaliémiu a metabolickú alkalózu. U týchto pacientov je vhodné aplikovať výživu intravenózne, suplementovať stratené minerálne a upraviť metabolickú alkalózu. Poskytnutie antiemetík (lieky proti zvracaniu) pacientom s nutkaním na zvracanie

pomôže zmierniť nepríjemný príznak a znížiť pravdepodobnosť, že pacient bude vracať; ale ak už je prítomné zvracanie, zníži ho a zároveň zníži aj s tým spojené šírenie vírusu aerosolizáciou vo zvratkoch (8).

Zoznam použitej literatúry

1. WEBMD. 2020. Nausea and Vomiting. [online]. [cit. 2021-01-29]. Dostupné na: <https://www.webmd.com/digestive-disorders/digestive-diseases-nausea-vomiting#3>
2. HREBIK, M. 2020. Zvracanie. [online]. [cit. 2021-01-24]. Dostupné na: <https://zdravoteka.sk/priznaky/zvracanie/>
3. HEALTHLINE. 2020. Diarrhea an Other Confirmed Gastrointestinal Symptoms of COVID-19. [online]. [cit. 2021-01-24]. Dostupné na: <https://www.healthline.com/health/coronavirus-diarrhea>
4. HN.SCIENCE. 2020. Pozrite sa ako vyzerajú príznaky koronavírusu deň po dni. [online]. [cit. 2021-01-24]. Dostupné na: https://science.hnonline.sk/biologia-achemia/2128978-pozrite-sa-ako-vyzeraju-priznaky-koronavirusu-den-zadnom?fbclid=IwAR2v8kXTI2261vWzQa3hArB4KTvMlAY4VFUsG_nMFkkYe9Fjy6uRji cwkoM
5. ZHANG, T., LIU, D., TIAN, D., XIA, L. 2020. The roles of nausea and vomiting in COVID-19: did we miss something? In *Journal of Microbiology, Immunology, and Infection*, 17 Oct. 2020, doi:10.1016/j.jmii.2020.10.0052020
6. WEBMD. 2020. Diarrhea. [online]. [cit. 2021-01-29]. Dostupné na: <https://www.webmd.com/digestive-disorders/digestive-diseases-diarrhea#1>
7. GROTH, L. 2020. Is Diarrhea a Symptom of COVID-19? New Study Says Digestive Issues May Be Common With Coronavirus. [online]. [cit. 2021-01-24]. Dostupné na: <https://www.health.com/condition/infectious-diseases/coronavirus/is-diarrhea-a-symptom-of-covid-19>
8. Andrews, P. L. R., CAI, W., RUDD, J. A., SANGER, G. J. 2020. "COVID-19, nausea, and vomiting." In *Journal of gastroenterology and hepatology*. 2020 Sep 21:10.1111/jgh.15261. doi: 10.1111/jgh