

# Epistaxa – edukácia pacienta

Autor. Jana Franková

Pracovisko: ORL amb. Nemocnica Zvolen a.s.

**Epistaxa** - krvácanie z nosa je najčastejším krvácaním z dýchacích orgánov. Môže byť výsledkom poruchy ciev v rôznych oblastiach nosovej dutiny ale najčastejšie krvácajú cievy v prednej časti nosovej priehradky vzdialenej približne 1 cm od nosových otvorov z locus Kiesselbachi. Krvácanie z nosa ovplyvňuje tiež počasie a meteorologické vplyvy. ( Černý 1995, Zeleník 2006 )

## Príčiny rozdeľujeme na

- *miestne*: úrazy nosa, cudzie telesá, erózie sliznice, operácie v nose, krvácajúci polyp septa, nádory
- *celkové*: chrípka, hemoragické diatézy, trombopenická purpura, hemofília, hemoblastózy, nedostatok vit. C a K, choroby stien ciev, hypertenzia, antikoagulačná liečba a iné. ( Sičák, 2006 )

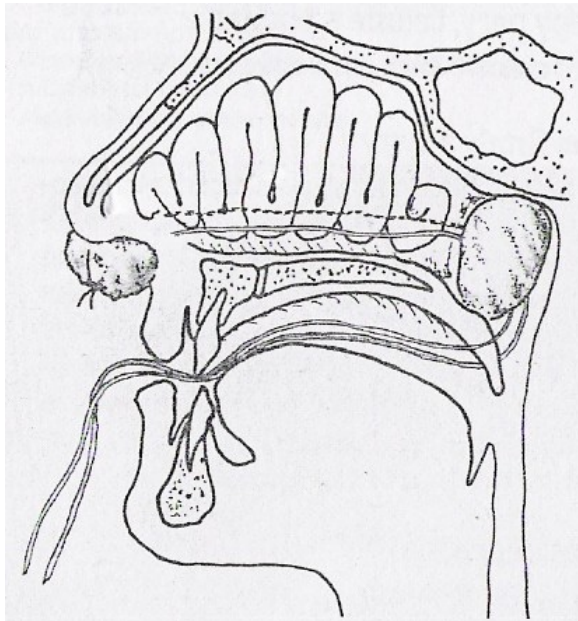
## Liečba

- *Prvá pomoc pri epistaxe* - pacient sedí s ľahko predklonenou hlavou, dýcha cez ústa. Na krk aplikujeme studené obklady ( reflektorický vasokonstrikčný účinok ). Krídla nosa sa pritlačia o priehradku na 10 minút. Do nosovej dutiny sa môže opatrne zasunúť Spongostan zvlhčený fyziol. roztokom prípadne niekoľko kvapiek Sanorinu.
- *Chemokoagulácia, elektrokauterizácia alebo kryoterapia* sa používa pri krvácaní z malej cievy.
- *Predná tamponáda* - keď sa nepodarí krvácanie zastaviť vyššie uvedenými postupmi, alebo je krvácanie difúzne, do nosovej dutiny sa vkladá pomocou nosového spekula a pinzety vazelínová longeta. Tamponáda sa odstraňuje po 48 hod .
- *Zadná tamponáda* – ak po prednej tamponáde ďalej zateká krv do hltana pristupuje sa k zadnej tamponáde.

- *Podľa Bellocqua*- cez nos a hltan sa do úst vsunie tenký katéter. Na jeho koniec sa priviažu dve nite tampónu dlhé 20-30cm. Katéter sa ľavou rukou ťahá z nosa a tampón sa vtláča ukazovákom pravej ruky do nosohltana. Doplní sa predná tamponáda a šnúrky sa fixujú o tampón vložený do vchodu nosa. Zvyšné dve šnúrky sa fixujú na líce a bránia v aspirácii tampónu. Tamponáda sa ponecháva 2 dni, podávajú sa ATB ak prevencia komplikácií. ( Černý 1995, Klačanský, Jakubíková 1992 )

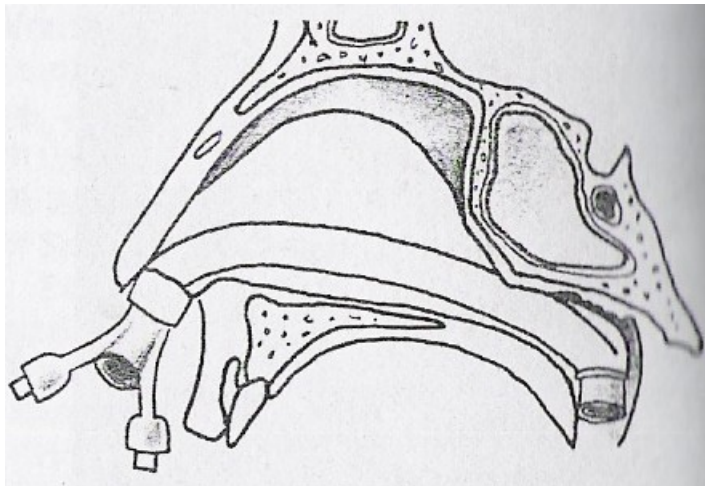
Obrázok 2 Schéma prednej a zadnej

tamponády podľa Bellocqua



Šetrnejším spôsobom zadnej tamponády je použitie dvojbalónkového katétra ( Epistat ).

Obrázok 3 Schéma tamponády Epistatom



( Profant 2000 )

- Aplikovať hemostyptiká

• *Chirurgické výkony na nosovej priehradke pri epistaxe* - pri opakovaných krvácaniach z locus Kiesselbachi sa robí subperichondrálna parciálna resekcia chrupkovej časti septa.

Pri častých krvácaniach z nosa, ohrozujúcich život je nevyhnutné podviazať prírodné artérie čo najbližšie k miestu krvácania.

**Edukácia v ošetrovatel'stve**- proces výchovy a vzdelávania zameraný na utváranie a formovanie uvedomelého a zodpovedného správania v záujme podpory, zachovania a obnovy zdravia . V minulosti bola táto činnosť podceňovaná a nebola jej venovaná dostatočná pozornosť. Sestry boli viac orientované na ošetrovanie chorých a ošetrovatel'ská činnosť bola viac zameraná na výkony doplnujúce lekársku starostlivosť.

Niekedy je vhodné alebo dokonca potrebné zapojiť do edukácie aj rodinných príslušníkov či iné podporné osoby. Je to najmä z dôvodu motivácie pacienta, ale aj z dôvodu účasti príbuzných na starostlivosti.

Predpokladom edukácie je zmena. Edukáciou možno dosiahnuť zmeny v správaní, v sociálnej oblasti a pod. V edukácii je vhodné voliť racionálno- empirický prístup. Človek by sa mal správať tak, aby mu zmena priniesla maximálny úžitok.(Magerčiaková, 2008)

### **Forma edukácie**

- *individuálna forma* - vychádza z úzkeho kontaktu zdravotník - pacient a ich vzájomnej dôvery
- *skupinová* – realizuje sa pôsobením na skupina
- *hromadná* – zameraná na širší okruh ľudí
- *špecifické organizačné formy*- kluby a svojpomocné skupiny združujú ľudí s rovnakými záujmami alebo s rovnakým postihnutím

**Metódy edukácie** - je cieľavedomý premyslený postup pri odovzdávaní vedomostí, cesta k osvojovaniu si návykov a zdravotných zručností.(Magerčiaková, 2008)

- *metódy hovoreného slova* – najčastejšie využívaná metóda edukácie. Výhodou je možnosť použitia kdekoľvek.
- prednáška- je súvislý ucelený prejav. Umožňuje stály priamy kontakt prednášajúceho s poslucháčmi. Nemá trvať dlhšie ako 30-45 minút. Môže byť doplnená o názorné pomôcky a audiovizuálne pomôcky.
- rozhovor- je súčasťou zdravotnej starostlivosti každého zdravotníckeho pracovníka. Môže mať charakter informačný alebo inštruktívny.
- beseda- je vhodná pre menšiu skupinu a možno ju označiť ako situačnú metódu, pri ktorej sa téma vyberá z osobnej skúsenosti a situácie z reálneho života klientov.
- *metódy tlačeneého slova*- výhodou tejto metódy je možnosť ovplyvňovať veľký počet ľudí prostredníctvom textu. Je to drahšia a prácnejšia metóda.
- heslo – je najstručnejšia, ale súčasne najnáročnejšia metóda tlačeneého slova. Je dovolené použiť zákaz alebo príkaz.
- leták – je tlačivo menšieho rozsahu, najčastejšie vo forme lístka, skladačky, zošita a pod.
- článok- je spracovanie zdravotno- výchovnej problematiky.
- brožúra alebo časopis – sú menšie než kniha, ale obsažnejšie ako leták.
- kniha so zdravotno- výchovným zameraním spracúva zdravotný problém komplexne.
- *metódy názorných prostriedkov*- musia byť spracované tak, aby upútali pozornosť, podporili záujem edukantov o problematiku, poskytovali informácie, motivovali k plneniu odporúčaní a rád. Majú mať jednoduchú a prehľadnú podobu.
- plagát- je to spojenie obrazu s vhodným aktuálnym heslom alebo textom.
- nástenka alebo učebný panel- osobitne účinné sú v čakárňach a na chodbách zdravotníckych zariadení.
- tabuľa- umožňuje dynamicky ilustrovať výklad
- diapozitív a diafilm- využíva ilustračné materiály v rámci prednášok a besied.
- videotechnika a film- spracúva súčasne zvukovú a obrazovú informáciu
- televízia- je audiovizuálny prostriedok , ktorý sa využíva na hromadné šírenie informácií.
- výstava- významný propagačný prostriedok, ktorý pôsobí na poznávaciu a emocionálnu oblasť.
- demonštračný materiál – umožňuje manipuláciu a rozoberanie.(Magerčiakova, 2008)

## Ciele edukácie

- *Afektívne*-„cítiť“,- zamerané na poznávaciu oblasť: postoje, presvedčenie, hodnoty a názory. Sústreďujú sa na emócie na zmenu postojov, presvedčenia, hodnotovej orientácie a názorov.
- *Kognitívne*- „vedieť“,- sústreďujú sa na poskytovanie informácií, vysvetľovanie, porozumenie a zlepšovanie vedomostí. Zahrňujú intelektové schopnosti, ako je myslenie, poznanie a porozumenie.
- *Behaviorálne / psychomotorické/* „konať“, - zamerané na získanie a spôsobilosti a zručnosti niečo vykonať. Zahrňuje motorickú zručnosť a návyky. ( Magerčiaková 2008, Závodná 2005 )

Na základe poznatkov z edukácie som vypracovala informačný materiál, ktorý slúži ako edukačná pomôcka pre pacientov s epistaxou. Informácie o prvej pomoci pri krvácaní z nosa, ktoré im podá lekár a sestra, nie vždy si dokážu dostatočne zapamätať. Sú vystrašení, môžu mať kolapsové stavy a veľmi často sa stáva, že zatvorením dverí na ambulancii všetky informácie sa vytrácajú. Podaním informačného letáčika, ktorý si opakovane prečítame spolu a formou kladenia kontrolných otázok, sú schopní zapamätať si viac a riadiť sa odporúčaniami, ktoré im boli podané na ambulancii.

### Prvá pomoc pri krvácaní z nosa

**Najčastejšie príčiny** - usilovné čistenie nosa pri nádche, mechanické poškodenie u detí spôsobené často cudzím telesom, úrazy, inhalácia priemyselných plynov, výpary niektorých rozpúšťadiel, vysoký krvný tlak a arterioskleróza, porucha zrážania krvi, polypy v nose, užívanie niektorých liekov napr:

Acylpirín, Anopyrín, Orfarín, Warfarín, Ipaton v injekčnej forme: Clexan, Fraxiparin, Fragmin a iné.

## Prvá pomoc:

- vyfúkajte si nos
- posad'te sa a mierne predkloňte hlavu dopredu

· jemne pritlačte prstom na 10 minút nosové krídlo na strane, ktorá krváca

· krv vyplývajte ústami

· na šiju a na líce si priložte ľadový obklad

· ak sa krvácanie nezastaví , alebo sa opakuje, vyhľadajte lekárske ošetrovanie

posad'te sa a predkloňte hlavu mierne dopredu



pritlačte prstom nosové krídlo na strane, ktorá krváca

vyplývajte krv ústami

## Odporúčania pre prax:

- telesné šetrenie po konzultácii s lekárom
- nezdržujte sa v suchých a prekurých priestoroch
- vyhýbajte sa pobytu na slnku
- nepite a nejedzte nič horúce
- pravidelne si kontrolujte krvný tlak
- nekúpte sa v horúcej vode
- nerobte činnosti v dlhom predklone
- dbajte o pravidelné vyprázdňovanie stolice , aby ste predišli zápche
- správne čistenie nosa spočíva vo fúkaní jednej strany nosa , nie oboch naraz

- pri používaní nosových kvapiek viac ako 7dní sa poraďte s lekárom/dlhodobé používanie nosových kvapiek poškodzuje sliznicu
- nevdychujte chemické látky a rozpúšťadlá
- nevkladajte si do nosa cudzie predmety
- ak užívate spomenuté lieky poraďte sa s lekárom o ďalšom užívaní

( Škeřík 1993, Schmidtová 2008, Prvá pomoc [online]. Dostupné na internete )

#### Zoznam použitej literatúry:

ČERNÝ, J. et al. *Špeciálna chirurgia Chirurgia krku a hlavy*. vyd. Osveta Dérerova zbierka zväzok 129 1995.492 s. ISBN 80-217-0471-3/4.zväzok/

KLAČANSKÝ, I., JAKUBÍKOVÁ, J., *Detská otorinolaryngológia*. 1.vyd. Vyd. Osveta, 992. ISBN 80-217-0334-2.

MAGERČIAKOVÁ, M. *Edukácia v ošetrovatel'stve 1 . 2 Vyd. Vydala FZ v Ružomberku 2008 106s. ISBN 978-80-8084-221-5*

PROFANT, M. et al. *Otolaryngológia* 1.vyd. Bratislava ARM 333, 2000. 232 s. ISBN 80-967945-3-1.

SCHMIDTOVÁ, Z. et al. *Vybrané odbory ošetrovatel'stva*. 1.vyd. Vyd.Osveta Martin, 2008 48 s. ISBN 978-80-8063-295-3

SICĎÁK, M. et al. *Rinológia a choroby nosa a prínosových dutín*. 1.vyd.Martin 2006. 339 s. SBN 80-969292-1-6.

ŠKEŘÍK, P. *Otorinolaryngologie pro praktické lékaře*. 1.vyd. Vydalo nakladatelství CIENTA MEDICA , spol. s. r. o. 1993. 166 s. ISBN 80-85526-13-1.

ZÁVODNÁ, V. *Pedagogika v ošetrovatel'stve 2* prepracované a doplnené vydanie Vyd. Osveta 2005. 117 s ISBN 80-8063-193-X

ZELENÍK, K. et al. Závažná zadná epistaxa. In *Čs. Choroby hlavy a krku*. 2006, roč.15,č.2,

1. Prvá pomoc [online]. [2008-12-6]. Dostupné na internete:

<http://www.prvapomoc.org> >.

2. Prvá pomoc [online]. [2008-11-24]Dostupné na internete:

<[http://sk.wikipedia.org/wiki/Prv%C3%A1\\_pomoc#Zastavenie\\_krv.C3.A1cania](http://sk.wikipedia.org/wiki/Prv%C3%A1_pomoc#Zastavenie_krv.C3.A1cania)>.

3. Ilustrácia prvej pomoci pri krvácaní z nosa [online]. [2008-11-13]. Dostupné na internete: < <http://www.umm.edu/graphics/images/en/8897.jpg> >.

**Kontaktná adresa:**

Jana Franková

ORL amb. Nemocnica Zvolen a.s.

Kuzmányho nábrežie

Zvolen

javajka11@azet.sk