

## CAPITOLUL 6.

### ASISTENȚA MEDICALĂ LA DOMICILIU

**Boala** este o tulburare a sănătății omului provocată de diferiți factori din mediul intern și extern al organismului. Bolile pot fi somatice – trupești și psihice – sufletești. Boala se manifestă prin diferite simptome: durere, febră, tuse, greață, vomă, dispnee, transpirație, erupții pe piele, mâncărime a pielii, astenie, lipotemie, vertij și multe altele.

**Trusa medicală de prim ajutor** trebuie să fie în fiecare casă, ea se vinde în farmacie. Din compartimentul uz extern ea conține atât mijloace dezinfectante: tinctură de iod, permanganat de potasiu, acid boric, apă oxigenată, verdele de brilliant, cât și hemostatice: un garou pentru oprirea hemoragiilor, bandaj steril, vată ș.a. Ea mai conține cataplasme de muștar, un termometru, ventuze și soluție de amoniac, folosită în caz de leșin. La compartimentul uz intern este util să avem unele preparate medicamentoase mai des utilizate: contra răcelii, antiinflamatoare, analgezice (analgină, amidopirină, citramon), purgative (purghen, sare amară-sulfat de magneziu), medicamente necesare în caz de dereglarea activității cardiovasculare – tinctură de valeriană, validol, valocordin, nitroglicerină.

În multe cazuri de îmbolnăvire, cel mai indicat este **tratarea pacientului la domiciliu**. Atenția celor dragi este un factor important în ameliorarea sănătății celui afectat. Dar pentru a îngriji un bolnav sunt necesare unele aptitudini de îngrijire a bolnavului, care permit să nu-i dăunăm ci să-i ajutăm.

*Atenție! Fiecare este necesar să cunoască elementele principale de îngrijire medicală la domiciliu.*

Antibioticele sunt medicamente prescrise pentru tratarea infecțiilor cauzate de bacterii, cum ar fi tuberculoza, pneumonia etc. și nu în bolile provocate de virusuri precum gripa, răceala. Atunci când utilizăm inutil un antibiotic, scade eficacitatea acestora împotriva infecțiilor din cauza apariției rezistenței bacteriilor contra lor.

*Atenție! Utilizați antibioticele numai atunci când sunt prescrise de către medic.*

**Reține!**

*La primele dereglări ale sănătății, adresați-vă neapărat medicului de familie.*



## 6.1.

## SEMNELE BOLII

IMPORTANT:

Boala reprezintă alterarea mai mult sau mai puțin importantă a stării de sănătate.

EVOCARE

- ✓ De ce oamenii se îmbolnăvesc?
- ✓ Cum pot fi prevenite bolile?

DICȚIONAR

- **Colică** – durere abdominală intensă care survine în criză. Poate fi la colon, biliară, renală.
- **Crampă** – contracție involuntară, prelungită și dureroasă a unui mușchi sau a unui grup muscular.
- **Diagnostic** – identificarea unei boli.



Medicul poate determina ce boală avem.

### E BINE SĂ ȘTII:

- O metodă de a-ți evalua sănătatea este să te privești în oglindă. Semnele bolilor se observă pe corp, în ochi sau pe unghii.

- **Boala cronică evoluează lent, nu este marcată printr-un debut precis și se dezvoltă în timp de luni sau de ani.**



- **Boala acută survine brusc și evoluează rapid.**

ATENȚIE!



Multe semne ale bolilor pot fi identificate din timp.

### BOALA ȘI SIMPTOMELE EI

#### Ce este boala?

Corpul nostru este o mașinărie complexă, care în mod normal funcționează foarte bine: în această situație el prezintă o stare bună de sănătate. Se poate întâmpla, însă, ca unul dintre mecanisme să se strice și să se deregleze: atunci organismul este bolnav.

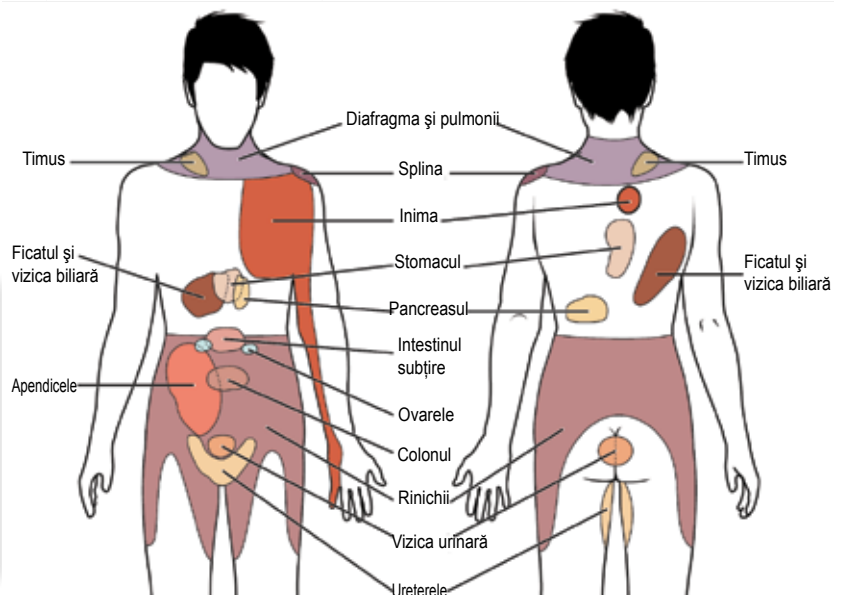
Atunci când organismul nu mai poate să se apere împotriva bolilor, el este avertizat prin semnale – simptome; pornind de la simptome, medicul va ajunge să trateze bolnavul.

#### Simptome ale bolii:

*Simptomele sunt* semnele prin care o boală se manifestă. Acestea ne permit recunoașterea bolii.

**Durerea** poate afecta trupul sau psihicul. Cea care afectează trupul, durerea fizică, se exprimă printr-o senzație neplăcută, o impresie de arsură, de înțepătură, crampă, greutate, întindere etc. În unele cazuri durerea este resimțită într-o altă parte a corpului decât cea în care se află zona lezată sau traumatizată; atunci se vorbește de durere iradiată.

Durerea morală, cea care afectează psihicul, corespunde unei mari suferințe, unei neliniști care poate antrena uneori și o durere fizică. Durerea este unul din principalele semne ale bolii și este prezentă în foarte multe afecțiuni ale organismului uman ca traume, boli cardiovasculare, cancer etc.



## APLICAȚII

**Febra** reprezintă o creștere anormală a temperaturii corpului, care relevă că organismul este victima unei agresiuni și că în același timp el se apără. Temperatura normală a corpului omnesc este de 36,5-36,8 °C. În cursul stării febrile, aceasta variază în general între 38 și 41°C. O stare febrilă este însoțită adesea de o senzație de frig, de sete intensă sau de frisoane, putând merge, la copil, până la convulsii sau delir.

La adult, o febră moderată poate să nu fie observată sau poate antrena doar o senzație de indispoziție ori impresie de frig. La bătrâni, o febră ridicată poate antrena tulburări de comportament, simulând o meningită, de exemplu. Febra este caracteristică bolilor infecțioase.

**Termometria.** Temperatura corpului se măsoară, de obicei, de două ori pe zi (între orele 7 și 9 dimineața și 17-19 seara) cu termometrul medical, care se pune la subsuoară după ce pielea de aici a fost ștersă cu ștergarul și se ține timp de 10 minute.

Uneori, mai ales la copii, temperatura se măsoară în cavitatea bucală, în rect sau în plica inghinală (persoanele care supraveghează asemenea bolnavi trebuie instruite special de către medic).



**Termometrul medical cu mercur.** Va fi utilizat cu atenție. Dacă se sparge mercurul prezintă pericol din cauza toxicității sale.

Termometrul medical digital.



Instrumente de măsurare a temperaturii corpului.



**Ai grijă permanent de corpul tău**

## SIMPTOME ALE BOLILOR

**Tusea** poate fi umedă, care este urmată de expectorație, și tusea uscată, în care nu există expectorație. Ea însoțește, de regulă, bolile respiratorii.

**Greață** – senzația de a vomita, urmată sau nu de vărsătură. O greață precede adesea o vomă. Ea poate releva o boală a organelor digestive.

**Voma** (vărsătură) este expulsia pe gură a conținutului stomacului și poate fi o manifestare a răului de mișcare, în intoxicațiile alimentare, afecțiuni acute ale organelor abdominale etc.

**Dispnee** – greutate în respirație cauzată mai ales de unele boli cardiace sau respiratorii.

**Transpirație** – eliminare în abundență a sudorii. Se manifestă în stare de febră, consumul excesiv de lichide etc.

**Astenie** – stare de slăbiciune generală a organismului care însoțește, de regulă, boala. Este prezentă în diferite boli însoțite de febră.

**Vertij** – senzație de lipsă de echilibru în spațiu, amețală.

**Lipotimie** – senzație de pierdere iminentă a conștiinței manifestată prin impresia de cap gol, de încetșare a vederii, apare paliditatea, transpirația. Poate surveni în cursul unei dureri subite, al unei luări de sânge etc.



### ATENȚIE!

- În caz că simți că temperatura corpului se ridică, este un semn al apariției unei boli și neapărat trebuie să te adresezi la medic.
- În fiecare familie trebuie să existe un termometru medical.

## EXTINDERE

**Eruptions pe piele** care apar deseori brusc și sunt leziuni ale pielii și mucoaselor (spre exemplu în cavitatea bucală). Sunt sub formă de pete, deseori de culoare roșie, papule, bule etc. Sunt prezente în diferite boli dermice, unele afecțiuni cu transmitere sexuală sau boli de origine infecțioasă.



**Prurit** (mâncărime) – senzație care provoacă dorința de a se scărpinga. Poate fi cauzat de unele boli de piele, infectare a pielii cu paraziți ca scabia etc.

**Frison** – tremurătură involuntară, mai mult sau mai puțin generalizată, a mușchilor. Poate fi ca o reacție normală a organismului la frig dar uneori însoțește febra sau unele boli purulente ale sângelui.

**Convulsii** – contracții bruște și involuntare ale mușchilor care survin în crize și uneori se manifestă în traumatism cranian, accidentul vascular cranian, tumorile intracraniene etc.

Ca simptome frecvente ale bolii mai pot fi: amețea, inapetența, tristețea, nervozitatea, îngrijorarea, iritabilitatea, insomnia, uscăciunea gurii, căderea părului, pierderea în greutate, furnicături în mâini/picioare etc.

### REȚINE!

- La apariția oricărui simptom al bolii apelezi la medic. Nu se recomandă să te tratezi de o anumită boală singur.

## ALEGE SĂNĂTATEA

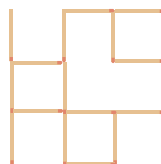
**Murăturile** măresc pofta de mâncare, stimulează secreția gastrică și ameliorează digestia. Se pot mura toate legumele și marea majoritatea de fructe  
**Varza murată** este o sursă importantă pentru organism de vitamina C.

**Rețeta:** Se alege varză albă, răsoaptă, înfoiată și cămoasă. Căpățînile mai mari se taie în 2 sau 4 părți. La fundul butoiului se pun mirodeniile (frunze de hrean, stejar, mărar, țelină etc.). Varza se aranjează în straturi – căpățâni întregi și bucăți. În spațiile libere se pun mere, de dorit albe, gutui. La jumătate de butoi se repetă stratul de mirodenii. După ce s-a umplut butoiul deasupra se pune rădăcină de hrean răzăluită. Moarea se pregătește în următoarea proporție: la 10 litri de apă – 1 pahar de 250 ml de sare neiodată. De asupra se pun scândurele curat răzăluite și peste ele o greutate (piatră netedă) ca apa să acopere varza. În primele zile, la necesitate se adaugă moare, dacă o parte a fost absorbită de varză. Timp de 2-3 săptămâni, la fiecare 3-4 zile murăturile se pitrocesc: se scurge moarea și se toarnă înapoi.

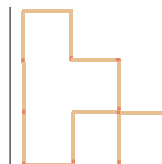
*Se recomandă a se consuma în cantități moderate, deoarece pot irita organele digestive la cei sănătoși și acutiza bolile cronice de stomac, ficat, intestin la cei bolnavi.*

## Jocuri didactice

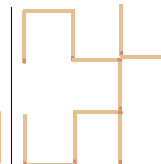
crează  
5 pătrate



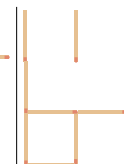
crează  
4 pătrate



crează  
3 pătrate



crează  
2 pătrate



### Probleme de logică

**Mută 3 chibrituri pentru a crea modele noi de pătrate. Pătratele se pot suprapune sau pot avea colțuri comune.**



### ȘTIU?

- Care sunt primele simptome ale bolilor?



### ȘTIU SĂ FAC?

- Determină acțiunile tale în caz de apariție a unor semne ale unei boli.



### ȘTIU SĂ FIU?

- Explică de ce este important să evaluăm semnele și simptomele bolilor.



### AȚIONEZ

- Realizează un interviu cu un lucrător medical despre simptomele bolilor și prezintă rezultatele colegilor tăi.

## AUTOEVALUARE

## 6.2.

## ÎNGRIJIREA BOLNAVILOR LA DOMICILIU

### IMPORTANT:

Despre toate schimbările stării bolnavului și despre datele obținute în decursul supravegherii lui se va anunța fără întârziere medicul curant.

### EVOCARE

- ✓ Ce trebuie să facem dacă sunt persoane bolnave acasă, care au nevoie de îngrijire?
- ✓ Cum efectuăm toaleta zilnică a unui bolnav la domiciliu?

### DICȚIONAR

- **Nursing** – ansamblu de acțiuni pentru asigurarea deservirii multilaterale a bolnavilor, inclusiv executarea prescripțiilor medicului curant.



Spălarea capului și a mâinilor bolnavului care se află în afara spitalului.

### SFATURI PENTRU ÎNGRIJIREA BOLNAVULUI LA DOMICILIU

- Bolnavul trebuie să se afle într-o cameră separată, caldă și luminoasă, ferită de zgomot, și care poate fi des aerisită, instalațiile de iluminat se așează astfel ca lumina să nu-l irite pe bolnav; când acesta doarme se va folosi o lampă de noapte.
- În cameră se face curățenie cel puțin de două ori pe zi. În timpul iernii încăperea se aerisește cel puțin de 3 ori pe zi, iar în timpul verii – cât mai des. Dacă vremea este rece, înainte de a ventila camera, bolnavul se învește bine ori se mută în altă încăpere.
- Patul bolnavului trebuie să fie încăpător. El se aranjează într-un loc unde este mai slab curentul de aer, mai departe de calorifer sau sobă, lăsând trecere liberă de ambele părți. Lenjeria de pat se schimbă regulat, o dată pe săptămână, iar dacă bolnavul transpiră abundent, ea se schimbă mai des.
- Zilnic i se face toaleta de dimineață și seară, iar o dată pe săptămână i se face baie sau duș.
- Pentru satisfacerea nevoilor fiziologice, unui grav bolnav sau căruia i s-a prescris un regim strict la pat i se pune plosca sau urinarul. Înainte de folosire ele trebuie încălzite, iar după ce au fost deșertate se spală cu apă caldă și detergent sau cu o soluție slabă de permanganat de potasiu.
- Bolnavului i se recomandă să mănânce cel puțin de 4 ori pe zi, la intervale de 3-4 ore, la aceeași oră. Nu se recomandă o alimentație excesivă, alimente care se digeră greu, picante sau grase etc. În dependență de boală și de evoluția ei, precum și de starea bolnavului, medicul poate prescrie un regim alimentar individual, dietetic, care trebuie respectat cu strictețe.



A îngriji un bolnav la domiciliu este o responsabilitate mare.

#### E BINE SĂ ȘTII:

- **Florence Nightingale** a fost precursora serviciului sanitar modern. Ea a fost foarte devotată profesiei de infirmieră.



### ATENȚIE!

- Cel ce îngrijește de un bolnav este obligat să-l ajute să respire, să bea și să mănânce, să elimine, să păstreze poziția dorită, să doarmă, să se odihnească, să păstreze temperatura corpului în limite normale, să mențină corpul curat, să evite riscul în mediul său.

## APLICAȚII

### UNELE PROBLEME DE SĂNĂTATE LA DECLANȘAREA CĂRORA CONTRIBUIE FACTORUL ALIMENTAR

Deficiențe în rație	Stări morbide	Exces în rație
Potasiu, calciu	<i>Hipertensiune arterială</i>	Sodiu, alcool, lipide
Fluor	<i>Carie dentară</i>	Zahăr
Iod	<i>Gușă endemică</i>	Nitrați
Acizi grași	<i>Cancer mamar</i>	Acizi grași saturați
	<i>Hepatița cronică</i>	Alcool
Vitamina C	<i>Cancer al stomacului</i>	Sare de bucătărie
Fibre alimentare	<i>Calculi biliari</i>	Obezitate (lipide, alcool)
	<i>Diabet</i>	Obezitate (lipide, glucide)
Lichid consumat	<i>Calculi urinare</i>	Oxalați
Fibre alimentare	<i>Cancer al colonului</i>	Lipide, carne
Calciu, fluor	<i>Osteoporoză</i>	
	<i>Artrite</i>	Obezitate (lipide, carne)
	<i>Gută</i>	Carne
Fier, acid folic	<i>Anemie</i>	Nitrați



Pentru tratament bolnavului i se va oferi doar acele medicamente și remedii, care le-a prescris medicul, respectându-se întocmai dozele, ordinea, timpul și modul de administrare a lor.

- Cel ce îngrijește de un bolnav este obligat să-l ajute să respire, să bea și să mănânce, să elimine, să păstreze poziția dorită, să doarmă, să se odihnească, să păstreze temperatura corpului în limite normale, să mențină corpul curat, să evite riscul în mediul său.



**ATENȚIE!**



Atenția noastră este speranța la întregire a bolnavilor.

### ACȚIUNEA TERAPEUTICĂ A UNOR ALIMENTE

- **Antidiareică:** orezul, afinele, ceaiul negru, menta.
- **Antialergică:** cafeaua, piperul, ardeii, usturoiul, ceapa, curmalele, stafidele.
- **Antihipertensivă:** țelina, peștele oceanic, usturoiul, ceapa, grepfrut, uleiul de măsline.
- **Antiinflamatoare:** ceapa, piperul, ananasul, peștele oceanic.
- **Anticoagulantă:** ceaiul negru, struguri, vinul roșu, pepenele, peștele oceanic.
- **Antidepresivă:** ceaiul negru, ciocolata, salata, sunătoarea, cerealele, nucile, fructele de mare.
- **Diuretică:** pătrunjelul, țelina, pepenele, coriandrul, ceapa, ceaiul negru.
- **Antiulceroasă:** varza, conopida, bananele, smochinele, napul.
- **Carminativă:** busuiocul, mușețelul, mărarul, piperul, salvia.
- **Antiinfecțioasă:** merele, afinele, usturoiul, ceapa, lămâia, salvia, vinul roșu, menta, strugurii.
- **Substituția hormonilor estrogeni:** soia, ananasul, merele, broccoli, varza, conopida, morcovii, cafeaua.
- **Antiosteoporotică:** laptele, brânzeturile, iaurtul, fructele, legumele, soia, nucile, alunele.
- **Anticancerosă:** varza, conopida, sfecla, ceapa, usturoiul, citricele, roșiile, soia, ceaiul negru, vinul roșu.

## EXTINDERE

### Influența hranei asupra tractului gastrointestinal

- Se rețin puțin timp în stomac laptele și produsele lactate, oul fiert moale, legumele, fructele și altele.
- Se rețin în stomac și încet se absorb grăsimile, carnea prăjită, pâinea, pâstăioasele și altele.
- Măresc secreția sucurilor în tractul digestiv bulionul (zeama) din carne, pește, ciuperci, cașcavalul, condimentele, varza, castraveții și altele.
- Micșorează secreția sucului gastric în tractul digestiv produsele lactate, legumele și fructele fierte, carnea fiartă, morcovul ș.a.
- Au efect purgativ (provoacă diaree) prunele, uleiurile vegetale, sucurile reci de legume, sucurile dulci, chefirul, apa minerală rece, legumele și fructele, pâinea neagră și altele.
- Au efect constipant bucatele fierbinți, chiseulul, terciurile de orez și de griș, făinoasele, ceaiul tare, cacaoa, cafeaua, ciocolata ș.a.

### Stimularea peristaltismului în scopul evitării constipației se realizează prin:

- Consumul de alimente care conțin celuloză și alte fibre vegetale, cum ar fi legumele, zarzavaturile, fructele și cerealele.
- Consumul de tărâțe.
- Reducerea tuturor alimentelor care produc constipație: grăsimi, orez, brânză, fasole etc.
- Renunțarea la prânzurile copioase, care duc la constipație prin indigestie.
- Renunțarea la somnul de după alimentație.
- Consumul suficient de lichide previne constipația.
- Practicarea sportului.

• *Persoanele care îngrijesc bolnavul, sunt datoare să observe, dacă nu cumva vreun medicament provoacă erupții, mâncărime, greață, vărsături etc. În astfel de cazuri medicamentul respectiv se exclude și se anunță urgent despre aceasta medicul.*

ATENȚIE!



## ALEGE SĂNĂTATEA

### Factor de risc pentru sănătate – fumatul

Unele dintre cele mai serioase riscuri pentru sănătate cauzate de fumat sunt: creșterea riscului de cancer pulmonar sau de boli coronariene la adulți, reducerea nivelurilor unor aptitudini, complicațiile în timpul sarcinii, creșterea riscului de boli pulmonare cronice la toate vârstele.

*Fumatul dăunează grav sănătății.*



## Jocuri didactice

### Amestec de litere

Rearanjează literele din aceste cuvinte și vei obține denumirea la 12 plante medicinale: *șțmeelu, ee-egnllbă, țalviceăn, mirbulc, elumșcă, ilneaaarv, tunoraesă, blpdoa, vsiaal iinaămdlce, mstaaăe ed rmobpu, le-uti, namte.*



### ȘTIU?

- **Ce** calități ar trebui să posede persoana care îngrijește un bolnav în afara spitalului?



### ȘTIU SĂ FAC?

- **Exprimă-ți** opinia față de nursing-ul la domiciliu: este acesta o modalitate eficientă de combatere a bolilor?



### ȘTIU SĂ FIU?

- **Explică** de ce este importantă o atitudine responsabilă a persoanei care îngrijește un bolnav în afara spitalului.



### ACȚIONEZ

- **Demonstrează** prin exemple că alimentația este foarte importantă pentru însănătoșirea mai rapidă a bolnavului.

## AUTOEVALUARE

## 6.3.

## MICROFARMACIA FAMILIEI

IMPORTANT:

Unele preparate farmaceutice trebuie ținute la temperatura camerei, iar altele – în frigider.

EVOCARE

- ✓ De ce este necesar ca în fiecare familie să existe o trusă medicală?
- ✓ Ce include în sine trusa medicală?

DICTIONAR

- **Ustensilă** – obiect care se folosește la executarea unor operații în gospodărie, în laborator, în diferite meserii; unealtă, instrument.
- **Termofoar** – recipient plat de cauciuc sau de metal în care se pune apă caldă, ori o perniță încălzită electric, care se aplică pe o parte bolnavă a corpului, ca mijloc terapeutic.



Regula generală pentru toate medicamentele este să le păstrați într-un loc ferit de lumină și de căldură.

E BINE SĂ ȘTI!

- Modul de administrare și doza preparatului medicinal sunt indicate în instrucțiune.



Trusa medicală este un accesoriu de primă necesitate în fiecare familie.

### MICROFARMACIA PENTRU FAMILIE INCLUDE:

#### A. Instrumente medicale și ustensile:

- termometru medical – pentru determinarea temperaturii corpului;
- tonometru și fonendoscop – pentru determinarea tensiunii arteriale;
- garou de cauciuc tubular și/sau plat, care servește la întreruperea temporară a circulației sângelui într-o regiune a corpului, pentru a preveni sau a înlătura o hemoragie. El se aplică pe extremități (braț, antebraț, coapsă etc.) mai sus de plagă.
- lanternă – în cazul în care accidentul s-a produs noaptea ea va fi necesară pentru iluminare;
- foarfecă, pensă – necesare la pansamente, prelucrarea plăgilor etc;
- pipetă – necesară pentru aplicarea medicamentelor de formă lichidă (picături pentru inimă, ochi etc.);
- pară – utilizată pentru cluster (clismă) care constă în introducerea unui lichid în intestinul gros, pe cale rectală, pentru evacuarea forțată a materiilor fecale, de obicei în cazurile de constipație;
- termofoar – pentru aplicare la rece sau fierbinte la locul afectat (ex. în caz de luxație);
- mănuși de cauciuc de unică folosință care protejează de infectare pe cel care acordă primul ajutor de sângele bolnavilor sau alte lichide ale corpului uman și evită infectarea răni;
- un creion sau stilou, hârtie pentru notițe – sunt necesare pentru a înregistra ora când au fost aplicate garoul sau alte proceduri.

#### B. Consumabile:

- fașă de tifon sterilă, 7x14 cm (2-3 bucăți), fașă de tifon, 7x14 cm nesterilă (2-3 bucăți), tampoane sterile de tifon de dimensiuni diferite, șervețele antiseptice, vată medicinală hidrofilă – sunt utilizate la diverse pansamente;
- emplastru bactericid, emplastru simplu – pentru pansament;
- bandaj elastic pentru fixare, bandaje adezive de mai multe dimensiuni etc. – pentru fixarea pansamentelor, imobilizarea oaselor fracturate.



• **Evitați automedicația!** Trusa medicală nu înlocuiește vizita sau consultarea medicului de familie ori a specialistului.

ATENȚIE!



## APLICAȚII

### CONȚINUTUL TRUSEI SE POATE COMPLETA CU MEDICAMENTE PENTRU URMĂTOARELE AFECȚIUNI:

**Orice durere minoră** (de cap, musculare și/sau articulare, dureri de dinți, menstruale etc.) – analgezice (combat durerea, indiferent de localizare): medicamente pe bază de paracetamol; medicamente pe bază de ibuprofen; unguent pe baza de ketoprofen 2,5 % sau diclofenac 5 %.

**Dureri de inimă** – o comprimată de validol sau nitroglicerină care se aplică sub limbă și se suge.

**Preparate pentru combaterea răcelii:** diverse combinații de paracetamol cu vitamina C; decongestionante nazale: oxymetazolină, naphazolină sau fenilefrină; antiseptice orale: medicamente pe bază de hexidină, chlorhexidină, ambazonum; pentru profilaxia gripei – unguent de oxolină, cataplasme de muștar.

**Pentru combaterea febrei:** paracetamol (sub orice formă), ibuprofen.

**Alergii:** medicamente pe bază de loratadină, cetirizină.

**Răni, tăieturi sau zgârieturi** – dezinfectante:

– apă oxigenată, soluție de 5 % permanganat de kalium – se spală rana;

– soluție cutanată verde de brilliant 1 % sau 2 %; soluție cutanată de iod 5 % (betadină) – se înmoaie un tampon de vată și se prelucrează plăgile mici;

– alcool medicinal – se dezinfectează instrumentele medicale și mâinile celui ce acordă primul ajutor.

- **Mușcături de insecte:** medicamente pe bază de dimethinden, difenhidramină.
- **Arsuri** – cicatrizante: dexpanthenol.
- **Intoxicații** – absorbante intestinale: cărbune activat, geluri absorbante și alte combinații.
- **Lipotimie (leșin):** soluție de amoniac 10 % – gaz incolor, sufocant, cu miros înțepător, înecăcios, ce ajută la menținerea pacientului în stare conștientă. Se înmoaie un tampon de vată și se freacă tâmpile sau se trece repetat pe la nas pe timp de câteva fragmente de secundă.
- **Constipații:** laxative: medicamente produse pe bază de bisacodil, senă.
- **Afecțiuni gastrice** – gastroprotectoare (combat aciditatea gastrică și previn sau înlătură durerea determinată de aceasta), medicamente pe bază de hidroxid de aluminiu și magneziu; famotidină.
- **Pentru diaree și deshidratare** – anti-diareice: adsorbante intestinale pe bază de diosmectină și săruri de rehidratare orală.
- **Pentru tulburări de digestie**, meteorism: pancreatină.
- **Necesare pentru combaterea grețurilor și a vomei:** metoclopramidă.
- **Ameliorarea colicelor abdominale** (înlătură durerea): medicamente pe bază de drotaverină, mebeverină.
- **Rău de mișcare:** dimenhidrinat.

#### Utile mai pot fi:

- pentru combaterea oboselii, stării de nervozitate și stresului: tinctură și comprimate de valeriană, combinații cu magneziu.
- pentru combaterea iritațiilor conjunctivale (la ochi): sulfacil de sodiu – picături oftalmice 20 % (pentru copii), 30 % (pentru adulți).
- plante medicinale: sunătoare, mușețel, salvie, măcieș, flori de tei etc.

ATENȚIE!



Conținutul trusei.

### RESPECTĂ URMĂTOARELE REGULI ÎN UTILIZAREA CONȚINUTULUI MICROFARMACIEI:

- Administrați medicamentele cu precauție, în conformitate cu instrucțiunea de administrare. Păstrați prospectul medicamentului.
- Păstrați medicamentele într-un dulăpior special amenajat cu mai multe compartimente, unde le veți putea diviza în funcție de afecțiune.
- În condiții casnice, păstrați medicamentele așa cum este indicat pe ambalaj sau/și în instrucțiunea de administrare; nu lăsați medicamentele la îndemâna și la vederea copiilor; păstrați-le într-un loc uscat, ferit de lumină etc., cu excepția medicamentelor ce necesită condiții speciale de păstrare, de exemplu, în frigider (unguente, supozitorii etc).
- Nu luați decizia de a cumpăra și administra un medicament la sfatul rudelor, prietenilor, vecinilor etc.; la fel, nu propuneți altor persoane medicamentul pe care-l folosiți (sau l-ați folosit), chiar dacă simptomele bolii sunt similare cu ale dumneavoastră – aceasta poate dăuna sănătății lor.
- Nu cumpărați medicamente în locuri și de la persoane neautorizate: de la persoane fizice, conform anunțurilor publicitare (ziare, fișe informaționale, telefon, internet), de la lucrătorii medicali, care nu sunt abilitați cu funcția de a elibera medicamente etc.
- Verificați întotdeauna valabilitatea componentelor trusei: găsiți pe ambalaj termenul valabilității și încredințați-vă că el nu este expirat.

## EXTINDERE

### CÂND SĂ CHEMĂM MEDICUL?

Uneori suntem nevoiți să chemăm medicul pentru o rănire sau o altă problemă medicală. Dacă problema este evident o urgență de mare gravitate, precum o hemoragie intensă, traumatisme grave ale capului, gâtului sau ale coloanei, un posibil accident vascular sau infarct, o comă diabetică ori dureri abdominale severe, supradoze de medicamente, șoc provocat de o reacție alergică la înțepături de insecte, medicație sau alimente sau stare de inconștiență, chemați serviciul de ambulanță pentru a i se acorda asistența medicală de prim ajutor și pentru a transporta pacientul la spital.

**Serviciul de asistență medicală urgentă** ambulanța este serviciul medical de urgență care la apelul telefonic 903 sosește la domiciliu sau la locul unui accident pentru acordarea asistenței medicale. Celui bolnav (accidentat) i se acordă asistența medicală urgentă, la necesitate el este transportat la spital. Apelul 903 este gratuit.

La solicitarea ambulanței se informează:

- Numele, prenumele pacientului, (accidentatului etc.).
- Vârsta pacientului (accidentatului etc.).
- Adresa pacientului: localitatea, strada,



numărul casei, apartamentului, codul la scară, numărul scării, etajul. Dacă suferindul sau accidentatul se află în stradă se anunță localitatea, denumirea străzii, locul concret.

- Telefonul (fix sau mobil) al solicitantului sau al pacientului.
- Solicitantul (se informează cine solicită salvarea: mama, vecinul, etc.).
- Cauza solicitării (se explică ce s-a întâmplat): este un bolnav care are febră, cefalee, dureri în abdomen etc.; sau accident rutier; accident la locul de muncă, la școală etc. sau alte cazuri extreme.



REȚINE!

- Este de dorit ca cineva să întâmpine echipa de intervenție.

## ALEGE SĂNĂTATEA

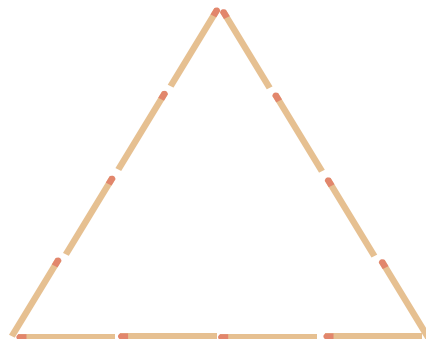
### Factor de risc pentru sănătate – sedentarismul.

Stilul de viață sedentar mărește șansele tale de a dezvolta o serie de maladii precum sunt bolile cardiovasculare, diabetul, depresia, obezitatea și multe altele.

#### Este important pentru sănătate!

- Evitați folosirea de alimente rafinate, pregătite cu multă sare, zahăr, îndulcitori chimici, aditivi (E-uri), coloranți etc., substanțe extrem de dăunătoare pentru sănătatea noastră și, de multe ori, chiar cancerigene.
- Evitați alimentele afumate și gătită la grătar. Producții de ardere rezultați sunt cancerigeni. Gătiți bucatele prin fierbere, înăbușire sau coacere.

## Jocuri didactice



**Probleme de logică.** Din acest triunghi echilateral, formează două triunghiuri echilaterale mai mici, mutând numai 4 chibrituri. Apoi, mutând iarăși patru chibrituri, formează alte patru triunghiuri echilaterale, mai mici decât cele anterioare.



### ȘTIU?

- **Care** este telefonul serviciului de asistență medicală urgentă?



### ȘTIU SĂ FAC?

- **Describe** componentele unei truse medicale din familie.



### ȘTIU SĂ FIU?

- **Explică** de ce este necesar să existe o trusă medicală în orice familie, chiar dacă nu toți au cunoștințe medicale.



### AȚIONEZ

- **Intervievează** membrii familiei și află dacă cunosc regulile de utilizare a microfarmaciei familiei.

## AUTOEVALUARE

## 6.4.

## AUTOMEDICAȚIA

IMPORTANT:

*Automedicația reprezintă un real pericol pentru orice persoană care dorește tratament.*

EVOCARE

- ✓ De ce ar trebui să fim informați cu referire la sănătatea noastră?
- ✓ Cum utilizăm de regulă medicamentele?

DICTIONAR

- **Automedicație** – practica de a lua medicamente din proprie inițiativă, fără prescripție medicală.
- **Antibiotic** – substanță organică solubilă, produsă de unele microorganisme animale și vegetale, care are capacitatea de a distruge anumiți microbi sau de a le opri dezvoltarea, fapt pentru care se utilizează în tratamentul bolilor infecțioase.



**Prevenirea infecțiilor este cheia pentru controlul eficient al apariției bacteriilor rezistente la antibiotice.**

### DEPENDENȚA DE MEDICAMENTE

Medicamentele destinate controlului durerii, cele pentru calmare și somn, dar și medicamentele care ar trebui să fortifice organismul, cum sunt mineralele și vitaminele, au potențialul să dezechilibreze organismul dacă dozele recomandate de medic sunt depășite sau, mai rău, dacă sunt administrate fără supraveghere și recomandare medicală pot conduce la dependență de anumite substanțe aflate în componența acestora.

**Recomandări pentru utilizarea sigură a medicamentelor:**

- respectarea recomandărilor medicului în privința tratamentului: perioada, doze etc.
- nu se întrerupe sau prelungeste tratamentul fără aviz medical.
- respectarea tuturor vizitelor medicale impuse de specialist, pentru monitorizarea atentă a evoluției stării de sănătate și a eficienței tratamentului.
- citirea atentă a prospectului și consultarea medicului cu privire la efectele adverse pe care astfel de medicamente le pot avea în organism.
- medicamentele în interacțiune cu unele substanțe sau produse farmacologice pot determina apariția unor efecte periculoase asupra sănătății și chiar pierderea vieții. De aceea se recomandă evitarea administrării acestora cu substanțe periculoase.



**Știm oare cum să administrăm medicamentele?**

#### E BINE SĂ ȘTI!

- Antibioticele și vaccinurile au adăugat vieților noastre 20 de ani.
- Vaccinarea a salvat milioane de vieți prin prevenirea infecțiilor ce în trecut se soldau cu sfârșit letal.



**ATENȚIE!**

- Rezistența la antibiotice constituie o amenințare globală „îngrijorătoare” pentru tratarea unor boli infecțioase.
- Dacă vom utiliza antibioticele în ritmul actual, s-ar putea să ne confruntăm cu o întoarcere la era pre-antibiotică, când o infecție bacteriană obișnuită ar putea să echivaleze cu condamnarea la moarte.

## EXTINDERE

### REZISTENȚA BACTERIILOR LA ANTIBIOTICE

#### Ce trebuie să știm despre rezistența la antibiotice?


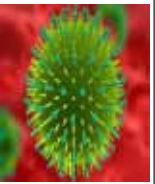


Antibioticele sunt medicamente foarte eficiente utilizate în tratarea bolilor infecțioase cauzate de bacterii. Dar bacteriile, care provoacă aceste boli, au proprietatea de a deveni rezistente la antibiotice și la următoarea îmbolnăvire antibioticele nu vor avea efectul scontat. Folosirea necontrolată a antibioticelor duce la apariția rezistenței bacteriilor față de tratamentul cu antibiotice. Cu cât folosiți mai multe antibiotice, cu atât mai multe bacterii dezvoltă rezistență la ele.

#### Cum să prevenim rezistența la antibiotice?

- Antibioticele trebuie luate doar la recomandarea medicului;
- Urmarea prescripțiilor medicale cu privire la modul de administrare, ajută ca antibioticele să fie eficiente și în viitor;
- Întreruperea curei de tratament, chiar dacă vă simțiți mai bine, va induce la apariția și dezvoltarea fenomenului de rezistență;
- Nu propuneți și altor persoane din antibioticele ce le-ați utilizat și au fost efective, altui organism ele pot să nu ajute.

*Spălarea frecventă a corpului, a mâinilor în special, iar după folosirea toaletei – obligatoriu, aceasta este foarte importantă în prevenirea infecțiilor cauzate de bacterii.*

Maladiile infecțioase ce le suportați pot fi cauzate de: *bacterii, virusuri, fungi, paraziți.*

Bacterii	Virusi	Fungi	Paraziți
			
Staphylococcus aureus	Virusul gripal	Cryptococcus gattii	Plasmodium falciparum

- Atunci când tușești, îți curge nasul, te doare în gât, ai febră și te simți slăbit, e foarte probabil ca antibioticele să nu te ajute cu nimic.
- Antibioticele, de regulă, nu te ajută să te vindeci de viroze, răceli sau gripă.



**NU UITAȚI!**

## ALEGE SĂNĂTATEA

### Măsurile de prevenire a bolilor cardiovasculare:

- Dieta săracă în grăsimi și bogată în fructe, legume și cereale.
- Menținerea tensiunii arteriale la nivel normal.
- Abandonarea fumatului.
- Reducerea obezității.
- Evitarea stresului.
- Promovarea exercițiilor fizice.

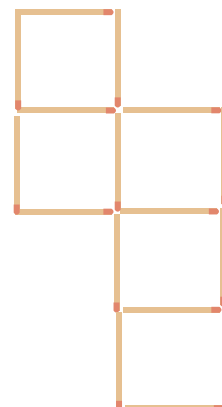
### Măsurile de prevenire a cancerului:

- Abandonarea fumatului.
- Dieta săracă în grăsimi și bogată în fructe, legume și cereale.
- Eliminarea expunerii la azbest.
- Limitarea expunerii la razele solare intense.
- Reducerea expunerii la substanțele cancerigene (pesticide, conservanți, coloranți etc.).
- Testarea locuințelor la radiație.

## Jocuri didactice

### Probleme de logică

Mută două chibrituri pentru a forma 4 pătrate. Toate chibriturile trebuie să fie parte din pătratele nou formate – nu pot rămâne chibrituri nefolosite.



### ȘTIU?

- Ce ar trebui să întreprindem pentru a nu fi dependenți de medicamente?



### ȘTIU SĂ FAC?

- **Describe** pașii pentru a preveni rezistența la antibiotice.



### ȘTIU SĂ FIU?

- **Identifică** care recomandări cu referire la utilizarea medicamentelor ai putea să le explici colegilor. Cum?



### ACȚIONEZ

- **Realizează** un pliant cu genericul: "Consecințele utilizării necontrolate a antibioticelor".

## 6.5.

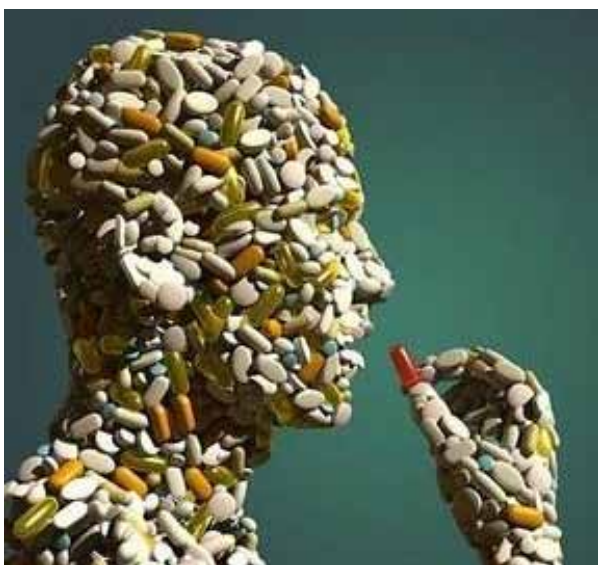
# Sinteză la capitolul VI. ASISTENȚA MEDICALĂ LA DOMICILIU



Exercițiile fizice sistematice pot preveni apariția bolilor.



Pentru îngrijirea bolnavului la domiciliu trebuie de creat condițiile necesare.



Automedicația între durere și responsabilitate.

### 1. SIMPTOMELE BOLII

- De regulă, boala se manifestă prin durere care poate afecta trupul sau psihicul. Când organismul nu mai poate să se apere împotriva bolilor este avertizat prin semnale – simptome. Pornind de la acestea, medicul ia decizia cum să trateze bolnavul. Este important ca fiecare persoană să învețe să recunoască simptomele bolii, pentru a se putea prezenta din timp la controlul medical.

### 2. MICROFARMACIA FAMILIEI

- Este important ca farmacia familiei să fie completată permanent cu instrumente medicale, ustensile și consumabile pentru a acorda primul ajutor medical în caz de necesitate urgentă. Paralel se vor include medicamentele eliberate de farmacie fără rețetă și care pot fi utilizate în diferite afecțiuni. Pornind de la ideea că medicamentele, pe lângă efectele benefice, pot provoca și neplăceri, le vom folosi cu prudență, numai după consultarea medicului, urmându-i indicațiile.

### 3. ÎNGRIJIREA BOLNAVIILOR LA DOMICILIU

- În cazurile când avem un bolnav la domiciliu, el trebuie să se afle într-o cameră separată, caldă și luminoasă, ferită de zgomot, și care poate fi des aerisită. Membrii familiei, rudele sau lucrătorii medicali trebuie să respecte reguli, având grijă de sănătatea lui. Pentru a evita influența negativă asupra psihicului bolnavului, persoanele care-l îngrijesc trebuie să acționeze cu multă bunăvoință, chibzuială și stăpânire de sine.

### 4. AUTOMEDICAȚIA

- Automedicația se referă la consumul de medicamente fără prescripție medicală. Este un fenomen foarte răspândit în multe țări. La noi, statisticile din industria farmaceutică arată că 73 % din persoane își administrează singuri tratamente. Problema este că automedicația implică și multe riscuri. Antibioticele se iau dese ori fără discernământ, chiar în cazul infecțiilor virale, când nu au efect. Rezultatele sunt distrugerea florei intestinale, slăbirea imunității, creșterea rezistenței bacteriilor la antibiotice. Ceea ce semnifică ca în situația în care sunt cu adevărat necesare, aceste medicamente nu mai fac față infecțiilor.

# Evaluarea nr.6

**Evaluarea competenței: Punerea în valoare a sănătății proprii și a persoanelor apropiate.**

## EXERCIȚII DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE

### 1. COMUNICARE

- Cum se manifestă, de regulă, o boală?
- Ce cunoștințe elementare ar trebui să posezi pentru a ajuta un bolnav la domiciliu?
- Prezintă 5-7 componente de bază ale farmaciei familiei. Care dintre acestea se găsesc în farmacia familiei tale?

### 2. DEZBATERE

**Cine ar trebui să cunoască simptomele bolii?**

- medicul de familie;
- specialistul în domeniu;
- părinții;
- fiecare persoană;
- toți împreună.

Formulează un argument însoțit de descrierea unui studiu de caz concret din viață. Argumentează-ți opinia.

### 3. VOLUNTARIAT

Elaborează o agendă a zilei, luând în considerare că alături de ocupațiile pe care le ai, ești nevoit să acorzi atenție sporită la nivel de voluntariat unei persoane apropiate la domiciliu. Ce informații ar trebui să deții? Ce vei întreprinde în cazul când vei întâmpina greutăți? Explică de ce ar trebui să fii precaut și disciplinat în asemenea situații.

### 4. PARTICIPARE

Realizează un sondaj cu colegii de clasă și din școală, precum și cu rudele sau persoanele apropiate despre importanța farmaciei familiei la domiciliu. Prezintă rezultatele sondajului lucrătorului medical și află părerea lui despre acțiunile ulterioare. Cum vezi participarea ta în aceste acțiuni de informare despre necesitatea completării și păstrării în ordine a farmaciei familiei.

### 5. PROIECTARE

Realizează un pliant informațional despre riscurile automedicației. Ce informații utile vei include în pliant? Căror persoane va putea fi distribuit?

## AUTOEVALUARE

**Ai un stil de viață sănătos?**

**Ești de acord cu aprecierile indicate? Schimbă situația dacă nu ești de acord.**

**Din frigiderul tău nu lipsesc niciodată:**

- semipreparatele de tot felul, gata să fie introduse în cuptorul cu microunde;
- ingredientele de care ai nevoie ca să gătești o masă echilibrată: carne slabă, legume, fructe, lactate;
- apa cu gaze și sucuri.

**Câte porții de fructe și legume mănânci zilnic?**

- mănânci câteva fructe zilnic;
- nu îți plac deloc fructele și legumele;
- ai grijă să mănânci la fiecare masă fructe și legume, inclusiv la gustări.

**Cum te relaxezi după o zi stresantă?**

- faci o baie cu spumă, apoi te bagi în pat;
- te postezi în fața televizorului, alături de un castron cu chipsuri sau semințe;
- ieși la o plimbare cu prietenul tău.

**Uneori, te apucă o poftă nebună de ciocolată. Ce faci?**

- mănânci atâtea dulciuri până te saturezi;
- iei o bucățică – două de ciocolată;
- te abții, știi că dulciurile nu sunt bune pentru sănătate, preferi să mănânci un fruct.