**DIHANJE(respiracija)**

**-NOTRANJE ali TKIVNO DIHANJE…process izmenjave kisika in ogljikovega dioksida poteka v tkivih.**

**-ZUNANJE DIHANJE(sprejem kisika iz zunanjega okolja,torej iz zraka in ogljikovega dioksida v zrak pa imenujemo zunanje dihanje…za zunanje dihanje potrebujemo dihalne organe,,krvni obtok in centralno regulacijo dihanja.**

**PRVA MINUTA:-stanje pripravljenosti,hipofiza reagira s povečanim delovanjem in srce bije hitreje**

**DRUGA MINUTA:-dihanje vse hitrejše in plitvo,v organe prihaja vedno manj kisika…Temparatura in krvni tlak padeta.**

**TRETJA MINUTA:-v tkivih nastopijo krvavitve in pod kožo opazimo modre lise….V pljuča vedno manj krvi…važni deli odmrejo zaradi zaradi pomanjkanja kisika…halucinacije**

**ČETRTA MINUTA:-kri postene temna in vrednost kisika v njej pade…temparatura telesa močno znižuje…odmiranje možganov nadaljuje**

**PETA MINUTA:-srčna mišica s težavo še deluje,dokler končno ne zaostane…ustnice in obraz pomodre…bolink nosnicenavznoter,kajti zadnja faza dihanja je vdih…smrt**

**OPAZOVANJE DIHANJA:-gibanje prsnega koša,dviganje in padanje,globino in ritem dihanja…inspirij in ekspirij sta en vdih…**

**-Pri nezavestnem ali omotičnem bolniku lahko štejemo dihanje tako da položimo rook na prsni koš…opazujemo gibanje nosnic,prsni koš in trebuh…zabeležimo na dokumentacijo z zeleno bravo**

**FREKVENCA DIHANJA**

**-NORMALNO DIHANJE(evpneja)**

**-40-44 pri novorojenčku**

**-25-30 pri malem otroku**

**-16-18 pri odraslem človeku**

**-POSPEŠENO DIHANJE(tahipnejja)**

**-povečana potreba po kisiku**

**-OTEŽENO DIHANJE(dispneja)**

**-občutek tesnobe in tiščanje v prsih**

**PRENEHANJE DIHANJA(apneja)**

**-ohromitev centra za dihanje**

**CHEYNE-STOKESOVO DIHANJE**

**-pogosto sopihajoče dohanje,ki postane vedno bolj globje**

**-nastane pri obolenjih srca in možganov pogosto pred smrtjo**

**KAŠELJ(tusis)**

**-zaščitni refleks,ki teži k očiščenju dihalnih poti dražečih snovi**

**-Na kašelj silijo vdihani plini,obolenja dihalnih poti,vnete sapnika**

**-kašelj je važen simpton obolenja plujč in sapnic**

**IZMEČEK(sputum)**

**-je izloček(secret)bronhialne sluznice,ki nastaja zaradi povišanega izločanja sluzi.**

**-kašlanje-ekspektoracija**

**OPAZOVANJE IZMEČKA**

**-dovolj papirnatih robcev,vrečo za odlaganje**

**-3-4 na dan zamenjamo**

**-bolnika poučimo o higienski rabi**

**-s papirnatim robcem in rook prepreči razpršitev izkašlanih kapej**

**-bolnik razkuži roke**

**OPAZUJEMO KOLIČINO IZMEČKA**

**LASTNOSTI IZMEČKA:-serozen,sluzav gnojen krvav**

**-krvavi kašelj(hemopteja)**

**NEGOVALNI NAČRT DIHANJE:-odstranitev škodljivih vplivov na dihanje**

**-ustrezna mikroklima**

**-odstranitev izmečka**

**-pomirjen bolnik varovanec**

**-lajšanje dihalnih motenj**

**-odstranitev oz. zmanjšanje bolečine**

**-pospeševanje zdravja in svetovanje**

**UKREPI POMOČI PRI DIHANJU:-ustrezna mikroklima,,,svež zrak**

**-opazujemo tip dihanja,frekvenco,globino,trajanje dihalnih poti**

**-očiščen nos pred spanjem…pri bolniku z oteženim dihanjem osnovna potreba**

**-spreminjanje lege v postelji.,.relaksacijski položaj**

**-redne dihalne vaje-pogovor z bolnikom če kadi**

**-preventiva kajenja**

**PULZ(pulsus)**

**-pulz lahko tipamo povsod kjer poteka arterija:-vratna arterija**

**-koželjnična arterija**

**-arterija na notranji strain nadlahti**

**-senčnična arterija**

**-stegenska arterija**

**-podkolenska arterija**

**-arterija na hrbtišču stopala**

**TAHIKARDIJA(pospešen pulz nad 100…razburjenje,napor,šok**

**BRADIKARDIJA(upočaasnjen pulz pod 60…spanjem,treniran šprtnik)**

**KVANTITATIVE MOTNJE ZAVESTI:**

**-Somolenca..dremavica,bolnik je zaspan vendar ga z zunanjio dražlaji še zbudimo**

**-Sopor(polzavest),spanec je globji,z grobimi vzdražljaji še zbudimo**

**-Koma(nezavest)bolnik ne reagira na nobene zunanje dražljaje,podzavestne reflekse pa lahko izzovemo**

**KVALITATIVNE MOTNJE ZAVESTI**

**-Zmedenost(bolnik neorientiran…vendar na trenutke vsega zaveda)**

**-Delirij(blodnjavost…bolnik je nemiren,zmeden…alkoholni delirej najbolj znan)**

**IZLOČANJE IN ODVAJANJE**

**Faktorji ki vplivajo na izločanje:**

**-Biofizološki faktorji…izločanje je del metabolizma,ostanki hrane se izločajo z blatom skozi prebavila…praznjenje črevesa…tekočine izločijo kot seč skozi izločala**

**gibanje…reddno gibanje moramo povezovati s faktorji okolja…gibanje telesa zlasti prsnega koša izbolša preskrbo organizma s kisikom**

**-Psihični faktorji…stres,strah,potrtost,agresija vplivajo na izločanje…**

**Starh lahko izzove refleksno izpraznjenje mehurja**

**-Socialno kulturni faktorji…večina kultur vzgojena tako da izločke skriovajo in o tem ne govore**

**-Faktorji okolja…na sramežljivost in higieno gotovo vpliva okolje…če ima doma stranišče na razpolago v stanovanju,se ravije drugačen odnos do izočanja kakor če je stranišče skupno in ne vem če je počiščeno,kje je,ali bo prsto ko ga nujno potrebujemo.**

**OPAZOVANJE SEČA**

**-SEČ(URNIN)je tekočina ki jo proizvajajo ledvice in se izloči posečnih poteh…MIKCIJA…opravljanje male potrebe…je hoteno izločanje brez bolečin v normalnem curku**

**KOLIČINA SEČA je odvisna od:-sprejete tekočine**

**-oddane tekočine skozi kožo,pljuča in črevesja**

**-krvnega tlaka**

**-delovanja ledvic in vseh drugih organov**

**PRIMESI…so presnovni produkti…soli,sluz,barvila,vitamini,zdravila**

**VIDEZ IN BARVA:-normalno svež seč bister,bledo rumene barve…pri močnih koncentracijah ali zaradi primesi temno rumen ali neprozoren(takšnega ga naredijo sluz,gnoj,kri)**

**SEČ je lahko RDEČE DO RUMENE BARVE…zaradi betamina(rdeča pesa)**

**-RUMENO RJAVE DO RDEČEVIJIOLIČASTE BARVE…rabarbara**

**-RUMENE DO RDEČE BARVE(brom)**

**-RUMENOZELENE BARVE(vitamini)**

**-RDEČE RJAVE BARVE(urin stoji,zdravila)**

**-Spremeba barve urina zaradi urina notranjih pigmentov:**

**-barva piva**

**-rdeča(obolenja jetrnegaparenhima)**

**-svetlorjava do rjavordeča(prisotnost krvi)**

**-Proteinurija(prisotnost beljakovin)**

**-PIURIJA je prisotnost gnoja v seču**

**VONJ svežega seča je neznaten odvisen od primesi**

**-vonj po svežem sadju pri ketonuriji**

**-vonj po alkoholu prisoten,če preseže 2 promili v krvi**

**-vonj po amoniaku ali žveplu**

 **Je prisoten pri infekciji sečnih poti**

**MOTNJE MIKCIJE**

**-DISURIJA…uriniranje je boleče z zmanjšanim pritiskom…obolenja mehurja…urnira le po kapljicah**

**-POLAKSIURIJA-pogosto boleče uriniranje v majhnih količinah…obolenje prostate**

**-NIKTURIJA…izločanje velikih količin seča…vnetje ledvic**

**-ENURESIS NOCTURNA-je nočno močenje postelje…vzrok psihičen**

**-POLIURIJA-pomeni patološkopovečanje 24 urneg sečanad 2000ml.**

**-OLIGURIJA-je zmanjšanje dnevne količine seča**

**-ANURIJA-pomeni da zaradi motnje v delovanju ledvic ni produkcije seča**

**-RETENCIJA URINA(zastoj seča v urinu)**

**-RESIDUALNI SEČ(je seč ki nastane po spontani mikciji v mehurju)**

**-INKONTINENCA SEČA(nehotno,nekontrolirano izločanje seča)**

**IZLOČANJE BLATA(DEFEKACIJA)**

**-dnevna količina iztrebljenega blata je odvisna od kličine in kakovosti zaužite hrane**

**BARVA(pri zdravem človeku temno rjavkaste barve)**

**-prvo blato novorojenčka zeelnkaste barve…mekonijum**

**-rumenkasto belo barvo blata dobimo pri mlečni dieti**

**ODSTOPANJA OD NORMALE**

**-zelo majhne količine blata…blato je črno rjave zelene barve…značilno za dojenčke**

**-zelo velike količine blata…obolenje tr. Slinavke zaradi motene razgradne maščob**

**-suho trdo bobkasto blato se izloča pri obstipaciji**

**-kašasto tekoče blato pri driskah**

**-mastno blato je glinasto,mazavo,močno zaudarja**

**Meleno ali črno balto pomeni krvavitev iz zgornjega dela prebavnega trakta**

**ZAPRTJE(OBSTIPACIJA)**

**-pomankljivo izločanje trdega blata**

**-glavobol,slabo počutje,bolečine pri odvajanju**

**VZROKI ZA OBSTIPACJO:-motnje v presnovi,nepravilna prehrana**

**-mehanična zapora v črevesju**

**-nevrološke motnje**

**-premalo gibanja in ohlapelost mišic**

**-psihični vzroki**

**-psihološki problemi**

**POMEMBNO TUDI:da si za obroke vzamemo čas,dobro prežvečimo**

**-ob vsakem obroku nekaj popijemo**

**-smo telesno aktivni**

**-črevo navajamo na dnevno izpraznjenje ob istem času**

**DRISKA(DIAREJA)**

**-je odvajanje tekočega blata**

**-prihaja do večkratnega odvajanja blata na dan**

**VZROKI:-premalo prežvečena hrana**

**-zastrupitev s hranovnetna obolenja črevesja**

**-pomanjkanje sokov tr. Slinavke**

**ZNAKI:-slabo počutje**

**-izguba moči**

**-krči**

**VAŽNO PRI DRISKAH:-odrekanje hrane in ruski čaj,čaj posušenih borovnic dokler driska ne ustavi**

**-dovajanje dovolj tekočine**

**-primerna hrana**

**-skrbna intimna nega**

**TENEMIZEM-boleče siljenje na blato z minimalnim odvajanjem blata ali cello brez defekacije**

**INKONTINECA BLATA-gre za nezmožnost zadrževanja blata**

**VZROKI:-nesposobost kontrole sfinktra**

**-razne ohromitve sfinktra**

**-tumorji v anusu ali zadnjem delu črevesja**

**MENSTRUACIJA**

**-obdobj krvavitve iz nožnice**

**-izvajamo genetalno nego,menjava higienskega vložka**

**-odlaga v odpadno vrečko**

**-umije roke**

**-menstruacijo zabeležimo na tem. List z veliko črko M**

**BRUHANJE(EMESIS VOMITUS)**

**-je obrambni refleks**

**-želodčna vsebina izprazni s pomočjo krčenja želodca,žrela,prebavne cevi**

**-refleks za bruhanje prihaja iz centra ki leži v podaljšanem kostnem mozgu**

**VZROKI ZA BRUHANJE:-obrambni refleks kin as prisili da bruhamo hrano ki je ne prenašamo**

**-povečan pritisk v želodcu**

**-motnje v želodcu**

**-draženje centra za dihanje zaradi pritiska**

**-psihogeno bruhanje**

**BILANCA TEKOČIN…rezultat seštevka celote zaužite tekočine od katere odštejemo izločeno tekočino**

**-K ZAUŽITIM TEKOČINAM SODIJO:-vse sprejete tekočine skozi usta**

**-intravenozno aplicirana tekočina**

**K IZLOČENIM TEKOČINAM SODIJO:-izloček seč(diureza)**

**-izločki drenaž**

**-izbruhane mase-tekočina izločena z dihanjem in skozi kožo**

**-bilanco tekočin vpisujemo v negovalno dokumentacijo**