

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...Temperatura 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

ČETRТА MINUTA:-kri postane temna in vrednost kisika v njej pade... temperatura telesa močno znižuje...odmiranje možganov nadaljuje

PETA MINUTA:-srčna mišica s težavo še deluje,dokler končno ne zaostane...ustnice in obraz pomodre...bolnik 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 roko na prsni koš...opazujemo gibanje nosnic,prsni koš in trebuh...zabeležimo na dokumentacijo z zeleno bravo**

FREKVENCA DIHANJA

-NORMALNO DIHANJE(evpcneja)

-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 globlje

-nastane pri obolenjih srca in možganov pogosto pred smrtjo

KAŠELJ(tusis)

-zaščitni refleksi,ki teži k očiščenju dihalnih poti dražečih snovi

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

-kašelj je važen simptom obolenja pljuč in sapnic

IZMEČEK(sputum)

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

-kašljanje-ekspektoracija

OPAZOVANJE IZMEČKA

-dovolj papirnatih robcev,vrečo za odlaganje

-3-4 na dan zamenjamo

-bolnika poučimo o higieni 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 zdravljenja in svetovanje

**UKREPI POMOČI PRI DIHANJU:-ustrezna mikroklima,,svež zrak
-opazujemo tip dihanja,frekvenca,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 strani nadlahti
- senčnična arterija
- stegenska arterija
- podkolenska arterija
- arterija na hrbtni strani stopala

**TAHIKARDIJA(pospešen pulz nad 100...razburjenje,napor,šok
BRADIKARDIJA(upočasnjen pulz pod 60...spanjem,treniran športnik)**

KVANTITATIVE MOTNJE ZAVESTI:

- Somolenca..dremavica,bolnik je zaspan vendar ga z zunanjo dražljaji 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:

- Biofiziološki faktorji...izločanje je del metabolizma,ostanki hrane se izločajo z blatom skozi prebavila...praznjenje črevesa...tekočine izločijo kot seč skozi izločala
gibanje...redno gibanje moramo povezovati s faktorji okolja...gibanje telesa zlasti prsnega koša izboljša preskrbo organizma s kisikom
- Psihični faktorji...stres,strah,potrto,agresija vplivajo na izločanje...Starh lahko izzove refleksno izpraznjenje mehurja
- Socialno kulturni faktorji...večina kultur vzgojena tako da izločke skrivajo 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 RDEČEVIJOLIČASTE 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 jetrnega parenhima)
-svetlorjava do rjavordeča(prisotnost krvi)

-Proteinurija(prisotnost beljakovin)
-PIURIJA je prisotnost gnoja v seču

VONJ svežega seča je neznatno 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 sečnanad 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 količine 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 ohlaplost 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 celo 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