



## **Савети за поступање у ургентним ситуацијама**

Поштовани корисници, овде су наведени најважнији савети и упутства кад су у питању нека честа стања због којих се тражи лекарска помоћ. Ови савети представљају само упутства и објашњење за основне поступке код наведених стања, и не могу заменити медицинску помоћ.

У случају погоршања тегоба, погоршања општег стања, или непоправљање истих, одмах се јавите СВОМ ИЗАБРАНОМ лекару, позовите ХИТНУ ПОМОЋ, или дођите у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР.

Препоручени лекови код појединих стања су резултат искуства њихове примене и код наведених стања и болести, али напомињемо да су НЕЖЕЉЕНА ДЕЈСТВА МОГУЋА КОД СВИХ ЛЕКОВА ТЕ ДА ЈЕ ПОТРЕБНО ПРЕ ПРИМЕНЕ ПАЖЉИВО ПРОЧИТАТИ УПУТСТВО И ПОСАВЕТОВАТИ СЕ СА ЛЕКАРОМ ИЛИ ФАРМАЦЕУТОМ.

## **КОНТУЗИЈА –НАГЊЕЧЕЊЕ**

**Нагњечење** је механичка повреда која не узрокује оштећење коже нити слузнице, него се оштећење налази испод коже. Врло често је присутан и хематом – модрица. Јавља се у два облика:

- лакши: потрес ткива или органа – нема структурних оштећења;
- тежи: узрокује оштећења мишића или ретко органа.

Долазак у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР је потребан како би се искључиле теже повреде унутрашњих органа или преломи костију.

Због тога је понекад потребно снимање повређеног дела тела РТГ-ом.

**Лечење** нагњечења се састоји од следећег:

- мировање
- ледени облози (10-20 минута, 3-4 пута дневно)
- елевација – уздигнути положај повређеног дела тела
- еластични завој, по потреби
- аналгетици – лекови против болова, по потреби: Парацет, Ибупрофен, Диклофенак и сл. (никада на празан желудац)

У случају да у следећих неколико сати:

- повређени део тела почне јако отицати или изгубите осећај у истом;
- да се појача бол или се поновно јави;
- да је нагњечење на глави, а појаве се омаглице, слабост или нешто слично;
- да вам се здравствено стање погорша;

**ОДМАХ СЕ ВРАТИТЕ У ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР!**

Иначе контактирајте свог лекара или хитну медицинску помоћ.

## УДАРАЦ У ГЛАВУ

Ударац у главу је честа повреда која углавном пролази без последица. Међутим, може се десити да том приликом настану и теже повреде, нпр. потрес мозга, а понекад и прелом костију главе. Потрес мозга је механичка повреда главе која не узрокује трајно оштећење мозга, него само краткотрајни поремећај функције. Нема повреда костију главе.

Главни симптоми су:

- краткотрајна несвест – непосредно након повреде
- амнезија – губитак памћења
- повраћање, мучнина, главобоља, вртоглавица и слабост

Долазак у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР је потребан како би се искључиле теже повреде или преломи костију. Због тога је потребно снимање костију главе РТГ-ом.

Након ударца у главу потребно је:

- мировање
- обсервација – праћење повређеног, како би се на време могле уочити компликације након повреде

У случају да се ради о лакшој повреди, ударцу тј. контузији, повређени пацијент ће бити отпуштен кући уколико има пратњу која се може бринути о њему. Потребно је проверавати стање пацијента свака 2-3 сата, а током ноћи га будити.

У случају да се у следећих неколико сати:

- појави јако повраћање;
- појача главобоља или се поновно јави;
- појаве омаглице или слабост или несвестица;
- наступи промена понашања, поспаност или јаки умор;
- здравствено стање погорша,

**ОДМАХ СЕ ВРАТИТЕ У ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР!**

Иначе контактирајте свог лекара или хитну медицинску помоћ.

## **УГАНУЋЕ – ДИСТОРЗИЈА**

Угануће је повреда зглоба настала код претераног покрета у зглобу. Може да дође и до истегнућа и оштећења лигамената и зглобне чакуре.

Врло брзо долази до појеве бола и отока погођеног зглоба, а понекад се развија и хематом-модрица.

Долазак у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР је потребан како би се искључиле теже повреде или преломи костију. Због тога је понекад потребно и снимање повређеног дела тела РТГ-ом.

**Лечење** уганућа се састоји од следећег:

- мировање
- еластични завој или гипс лонгета, по потреби
- ледени облози (10-20 минута, 3-4 пута дневно), ако немате лонгету
- елевација – уздигнути положај повређеног дела тела
- аналгетици – лекови против болова, по потреби: Парацет, Ибупрофен, Диклофенак и сл. (никада на празан желудац)

У случају да у следећих неколико сати:

- повређени део тела почне јако отицати, промени боју или изгубите осећај у њему;

- се појача бол или се поновно јави,

**ОДМАХ СЕ ВРАТИТЕ У ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР!**

Иначе контактирајте свог лекара или ако је недоступан, хитну медицинску помоћ.

Након седам (7) дана је потребно доћи на контролу код хирурга или ортопеда. Контрола се обавља у амбулантама хирургије или ортопедије, и контролни преглед се заказује. Потребно је са собом имати упут изабраног лекара и претходни извештај хирурга или ортопеда. **НЕ ДОЛАЗИТЕ** на контролне прегледе у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР, осим уколико није изненада дошло до значајног погоршања ваше повреде.

### **Одржавање гипса и/или лонгете**

Потребно је:

- одржавати гипс/лонгету чистим и сувим
- не оптерећивати гипс/лонгету да не би дошло до пуцања или растезања лонгете

## **ОТВОРЕНА ПОВРЕДА – РАНА**

**Рана** је механичка повреда коже или слузнице.

По правилу је потребно лекарско збрињавање из два главна разлога:

1. крварење из ране
2. загађеност ране или опасност од накнадног загађења

**Лечење** треба започети одмах по повређивању и оно подразумева:

- скидање одеће са повређеног дела тела
- испирање чистом течном водом
- превијање ране чистом газом – компресивним завојем ако крвари
- имобилизацијом
- одлазак лекару током првих 8 сати од повређивања

**Лекар** ће по потреби рану затворити:

- шивењем
- Стеристрип тракицама

У случају да је рана настала угризом човека или животиње рана се не сме затворити због насталог загађења.

**По одласку** из ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНОГ ЦЕНТРА потребно је проверити када сте се задњи пут вакцинисали против Тетануса, те по потреби исто поновити. У случају да је потребно узимати антибиотике обратите се Вашем ординирајућем лекару да Вам препише рецепт. Посета вашем изабраном лекару је обавезна и због провере вакциналног статуса.

Два (2) дана након обраде ране потребно је посетити вашег изабраног лекара који ће вам превити рану. Након седам (7) дана ваш лекар вам може уклонити шавове односно тракице.

Код куће је потребно да завој одржите сувим и чистим и да повређени део тела буде подигнут и да што више мирује како би се избегло отицање и убрзало зарастање ране. Ако се појави бол, узмите аналгетик – лек против болова: Парацет, Ибупрофен, Диклофенак и сл. (никада на празан желудац)

У случају да у следећих неколико сати:

- рана јако прокрвари
- осетите јак бол у околини ране

**ОДМАХ СЕ ВРАТИТЕ У ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР!**

Иначе контактирајте свог лекара или хитну медицинску помоћ.

## **ПРЕЛОМ**

Прелом је повреда код које долази до прекида континуитета кости. Настаје деловањем јаке спољашње силе, али понекад може настати и због повећане ломљивости костију. Рентгенским снимањем се утврђује прелом и његове особине, те самим тим и могућност лечења.

### **Лечење:**

- у случају да се делови сломљене кости нису размакли ставља се гипс-лонгета
- у случају да су се делови сломљене кости размакли, али се могу ставити у нормалан положај без операције, ради се репозиција - гипс логета
- у случају да лечење захтева операцију тада је потребан и пријем у болницу

**Лечење прелома код куће подразумева:**

- мировање
- елевација – уздигнути положај повређеног дела тела
- аналгетици – лекови против болова, по потреби: Парацет, Ибупрофен, Диклофенак и сл. (никада на празан желудац)

У случају да у следећих неколико сати:

- повређени део тела почне јако отицати, промени боју или у њему изгубите осећај;
- се појача бол или се поновно јави врло интензиван,  
**ОДМАХ СЕ ВРАТИТЕ У ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР!**

Иначе контактирајте свог лекара или хитну медицинску помоћ.

Након седам (7) дана је потребно доћи на контролу код хирурга, односно ортопеда. Контрола се обавља у амбуланти хирургије (или ортопедије ) са упутом вашег изабраног лекара. Осим у случају да се јави акутно погоршање , **НЕМОЈТЕ** на редовне контроле долазити у **ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР.**

### **Одржавање гипса и/или лонгете**

Потребно је:

- одржавати гипс/лонгету чистим и сувим
- не оптерећивати гипс/лонгету да не би дошло до пуцања или растезања лонгете
- поштовати савете ортопеда о ослањању на екстремитет који је имобилисан.

## **БОЛ У ГРУДИМА**

Бол која се јавља у грудима у току мировања или напора може бити узрокована различитим поремећајима у телу, почев од реуме, прехладе, па до упале плућа и болесног срца. Најчешћи разлог због чега се пацијенти обраћају лекару је страх од срчаног инфаркта.

Лекари у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНОМ ЦЕНТРУ ће, у зависности о знакова болести који су присутни код пацијента, учинити следеће:

- клинички преглед
- ЕКГ снимак, показује начин рада срца и евентуалне промене
- узимање крви за потребне анализе

Уколико ниједан од наведених налаза не потврди да се ради о срчаном оштећењу с великом сигурношћу се може рећи да тренутно нема разлога за останак у болници.

Код куће би требало:

- бити без физичких напора
- бити без психичког стреса
- узимати Андол 100 једном дневно - лек за превенцију
- узимати лек против болова, уколико вам лекар то саветује

Уз консултацију са својим одабраним лекаром, уколико процени да је потребно, бићете упућени код лекара специјалисте зависно од поремећаја о којем се ради.

У случају да се у следећих неколико сати:

- бол поново јави и не смањује се на таблете;
- појаве се нови знаци болести;
- осећате јако лоше;
- дође до погоршања,

**ОДМАХ СЕ ВРАТИТЕ У ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР!**

Иначе контактирајте свог лекара или хитну медицинску помоћ.

## ГАСТРОЕНТЕРИТИС

Гастроентеритисом називамо све заразне болести и поремећаје варења , који се карактеришу:

- боловима у трбуху
- мучнином и повраћањем
- проливом

У највећем броју случајева не долази до трајног оштећења већ тегобе спонтано пролазе и за неколико сати или пар дана. Узрочници улазе кроз уста водом, храном или прљавим рукама, а углавном се излучују изметом.

Лекари у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНОМ ЦЕНТРУ ће покушати утврдити узрок и тежину болести:

- прегледом
- лабораторијским анализама
- по потреби рентгенским снимком трбуха
- по потреби консултацијом са специјалистима

Лечење у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНОМ ЦЕНТРУ подразумева:

- инфузију у циљу надокнаде изгубљене течности и електролита и антибиотску терапију само у одређеним случајевима.

Уколико не постоји разлог за останак у болници, наставак лечења се спроводи код куће:

- надокнада течности: благо зашећерени чај, супа из кесице, разређени негазирани сокови, код мале деце специјалне врсте млека и јогурт. У апотеци се могу купити и посебни раствори којима се надокнађује течност и изгубљени електролити. Објасните своје тегобе фармацеуту приликом посете апотеци, како би вам саветовао прави препарат;

- лако сварљива дијетална исхрана:

- првог дана суви двопек, касније пиринач и кромпир на води
- постепено уводити кувану храну и избегавати масноће и храну која надима

У случају да повраћате више од једном по повратку кући ,ако се наставе јаки проливи или се појави крв у столицу, уколико се појаве изразитији болови у трбуху у следећих неколико сати, одмах се вратите у ПРИЈЕМНО УРГЕНТНИ ЦЕНТАР!

Иначе контактирајте свог лекара или хитну медицинску помоћ.



## **ХИПЕРТЕНЗИЈА – ВИСОК КРВНИ ПРИТИСАК**

Повишеним крвним притиском називамо вредности изнад 140-160/80-95 ммХг. Дијагноза повишеног крвног притиска се поставља тек када се у три различита мерења установе повишене вредности. Знаци повишеног крвног притиска су главобоља, слабост, црвенило, понекад мучнина и повраћање, болови у грудима, и сл.

Лечење хипертензије у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНОМ ЦЕНТРУ:

- антихипертензивни – лекови који снижавају крвни притисак
- анксиолитици – лекови који смањују психички стрес

Ове лекове преписује лекар који установи повишен крвни притисак.

Код куће треба:

- наставити са терапијом ако је прописано
- не излагати се претераним физичким и психичким напорима
- пазити на исхрану
- смањити прекомерну тежину
- престати пушити

Потребне су редовне контроле лекара опште медицине да би се утврдило да ли је стварно реч о повишеном крвном притиску.

Ако се потврди, потребна је и контрола интернисте са следећим налазима:

- ЕКГ, РТГ
- ККС, уреа, калијум, шећер у крви, липидограм,
- прегледом очног дна

У случају погоршања у следећих неколико сати, одмах се вратите у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР

Иначе контактирајте свог лекара или хитну медицинску помоћ.

Лечење установљеног повишеног крвног притиска ОБАВЕЗНО настављате код свог изабраног лекара!

## **ИНФЕКЦИЈЕ КОЖЕ И СЛУЗНИЦА**

Инфекције коже настају уласком бактерија у кожу при чему оне изазивају у највећем броју случајева гнојне упале. Кожа је код инфекције црвена, топла и отечена. Важно је знати да уколико се не лече, ове инфекције могу изазвати компликације које понекад угрожавају погођени екстремитет, удаљене органе, па чак и живот.

**Лечење** се састоји од:

- инцизије и чишћења гнојног садржаја – ако је потребно, ради лекар у **ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНОМ ЦЕНТРУ**
- антибиотици, ако лекар препише
- мировање или имобилизација, по потреби

**Код куће** је потребно:

- наставити с антибиотцима
- завој држати сувим и чистим
- погођени део тела држати подигнут и што више мировати како би се избегло отицање и убрзало лечење
- код појаве болова, узмите аналгетик – лек против болова: Парацет, Ибупрофен, Диклофенак и сл. (ове лекове никада не узимајте на празан желудац)
- свакодневно ићи на превијање код свог одабраног лекара

Уколико се појаве нови проблеми обратите се вашем лекару опште медицине или се вратите у **ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР**.

## **СТРАНО ТЕЛО НА ОКУ**

Повреде ока најчешће настају при пословима код којих се у току рада стварају честице прашине. Повреда настаје када се таква ситна страна тела забију у рожњачу – део ока испред зенице, или у слузницу капка. Будући да су јако ситна, не могу пробити рожњачу, али ако се не одстрани могу изазвати упалу ока. У сваком случају, пацијентима стварају доста сметњи.

**Лечење** у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНОМ ЦЕНТРУ подразумева:

- уклањање страног тела из ока
- антибиотске капи и маст
- превијање ока

Након престанка деловања анестетика, после једног сата, поново ће се јавити осећај сметње страног тела, а ово потиче од повреде коју је страно тело направило.

**Код куће** треба наставити с терапијом:

- мировање
- аналгетик – лек против болова: Парацет, Ибупрофен, Диклофенак и сл.
- антибиотске капи 3 пута дневно: Тобрех, или друга коју препише очни лекар
- антибиотска маст 3 пута дневно: Цхлорампхеникол или Тобрех , или друга коју препише очни лекар

Контрола код офталмолога у случају погоршања, или према мишљењу вашег изабраног лекара

## **БУБРЕЖНИ КАМЕНЦИ**

Око 1% становништва болује од бубрежних каменаца, 2-4 пута чешће мушкарци. Бол се јавља када се камен покрене из бубрега и крене према мокраћној бешици. Тада се јављају јаки болови у слабини који се шире према карлици и препони. Често се уз бубрежне каменце може јавити и упала мокраћних путева. Могу се, али не морају доказати рентгеном и ултразвуком, као и анализом мокраће.

**Лечење** акутног напада боли у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНОМ ЦЕНТРУ:

- аналгетици – лекови против болова
- спазмолитици – лекови који олакшавају пролазак каменца до мокраћне бешике и касније измокравање
- инфузија течности – такође помаже у избацивању каменца, али и као превенција поновног стварања
- седативи – лекови за смирење који делују опуштајући на мишиће

**Код куће** треба наставити с терапијом:

- аналгетици: на пример: Диклофенак, Аналгин
- спазмолитици: на пример Спасмех, Бускопан
- пити пуно течности
- кретање поспешује и убрзава избацивање каменца
- антибиотици – ако их је преписао лекар због упале мокраћног пута

У случају да у следећих неколико сати:

- се бол појача или се поновно јави и не смањује се, упркос употреби терапије;
- престанете мокрити;
- појави се висока температура, језа, дрхтавица,

**ОДМАХ СЕ ВРАТИТЕ У ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР!**

Иначе контактирајте свог лекара или хитну медицинску помоћ.

Потребна је обавезна контрола **УРОЛОГА**, код кога ће вас упутити ваш изабрани лекар!

## АСТМА

Астма је болест настала као последица повећане осетљивости дисајних путева и манифестује се њиховим општим сужењем. Стање болести се мења од момента до момента и отежано дисање долази у нападима. На тежину болести утичу околина, лекови, психички стрес или понекад настаје без јасно видљивих узрока.

Лечење у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНОМ ЦЕНТРУ:

- инхалација – удисање лекова који олакшавају дисање
- уколико је потребно даје се кисеоник
- уколико је потребно и ињекција лекова који олакшавају дисање и спречавају нове нападе

Код куће лечење треба наставити:

- спрејевима – пумпицама с лековима које је преписао пулмолог или ваш изабрани лекар
- лековима у таблетама
- општим мерама: избегавати околности које узрокују напад астме
  - разни алергени: прашина, длаке, перје
  - физички рад
  - психички стрес

У случају да се у следећих неколико сати поново јави напад отежаног дисања који не престаје на инхалације, или вам се погорша опште здравствено стање одмах се вратите у ПРИЈЕМНО УРГЕНТНИ ЦЕНТАР!

Иначе контактирајте свог лекара или хитну медицинску помоћ.

## **ЖУЧНЕ КОЛИКЕ – ЖУЧНИ КАМЕНЦИ**

Жуч се нормално излучује из јетре и жучне кесе приликом варења. Због модерног начина исхране, а и неких наследних фактора, може доћи до стварања каменаца у жучној кеси. Понекад камење у жучној кеси може бити праћено и упалом. Жучна колика је назив за бол који се јавља када жучни каменци сметају током нормалног излучивања жучи.

**Лечење** жучних каменаца:

- једино ефикасно и трајно лечење је хируршко одстрањење жучних каменаца

Уколико нисте кандидат за хитну операцију, у ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНОМ ЦЕНТРУ ће вам се покушати помоћи следећим:

- аналгетици – лекови против болова
- инфузија течности – надокнада због евентуалног губитка или смањеног уноса

**Код куће** треба наставити с терапијом:

- аналгетици: нпр. Диклофенак, Аналгин, Спасмех
- антибиотици – ако се појавила и упала жучног мехура
- дијета: чај и двопек – док трају болови

Жучна дијета, по престанку болова:

ДОЗВОЉЕНО	ЗАБРАЊЕНО
немасне супе немасно месо: телетина, пилетина, риба немасно млеко, свежи сир кромпир, спанаћ, мрква, рајчице, тиквице и сл.	масна јела, јаја, поховано јела с квасцем поврће и воће које обилује целулозом (салата, купус, блитва, љуска од јабуке...) саламе, конзерве, сосови

У случају да у следећих неколико сати:

- се бол појача или се поново јави и не смањује се на лекове;
- приметите жуту боју коже или очију;
- дође до погоршања,

**ОДМАХ СЕ ВРАТИТЕ У ПРИЈЕМНО-УРГЕНТНИ ЦЕНТАР!**

Иначе контактирајте свог лекара или хитну медицинску помоћ.