

# KOMUNITNÍ OŠETŘOVATELSKÁ PÉČE O ŽENU

Týden 7



# ASPEKTY ZDRAVOTNÍ PÉČE

## Faktory ovlivňující péči o ženu

- **Častější využívání systému zdravotní péče** (nemoci související s graviditou, delší střední délka života, oběti násilí)
- **Ekonomicky slabší** (nižší mzda, matky samoživitelky, náročnost hledání zaměstnání s malými dětmi)
- **Postoj žen ve společnosti** (předsudky ze sociálních, kulturních, náboženských tradic, „nástroj“ pro reprodukci)
- **Přirozené fyziologické projevy – jako lékařské diagnózy** (např. gravidita, menopauza, porod jako chirurgická záležitost, chybí holistický přístup)

# MODEL PREVENCE PÉČE O ŽENU (ošetřovatelský proces)

- Posuzování všech faktorů
- Ošetřovatelská diagnóza
- Plánování úrovně prevence (primární, sekundární, terciální)
- Realizace
- Vyhodnocení

# Posuzování (základní 4 faktory)

- **Biologické** (geneticky podmíněné onemocnění v rodině, dospívání - menarché, zralost – gravidita, infertilita, gynekologická onemocnění, sexuálně přenosné choroby, stárnutí – menopauza)
- **Prostředí** (pracoviště nebo domácnost, **fyzikální** – teplé, vlhké prostředí, chemikálie, záření, infekční, hlučné prostředí, sedavý způsob života, **psychologické a sociální** – vnímání sexuality, hodnotový systém, sklony k násilí a závislostem, schopnost vypořádat se s problémy)
- **Životní styl** (kouření, alkohol, stravovací návyky, odpočinek, pohybová aktivita, sexuální život, antikoncepce, plánované rodičovství, compliance)
- **Zdravotnický systém péče** (poskytování prevence je ovlivněno zájmem zdravotnických pracovníků, financováním preventivních programů, marketing zdravotnických služeb, ekonomickou situací ženy,

# Ošetřovatelská diagnóza

Stanoví se na základě posouzení

- Zdravotní stav
- Existující/potenciální zdravotní problémy
- Faktory ovlivňující zdravotní stav
- Zdravotní problémy ženy jako jedince
- Celková úroveň zdravotních potřeb skupiny žen

# Plánování a realizace

- Mít na paměti specifické potřeby žen
- Podporovat v rozhodování o vlastní péči
- Respektovat specifické okolnosti
- Zahrnout financování služeb
- Vypracování intervenčních opatření primární, sekundární a terciární prevence

# Primární prevence

- identifikace rizikových faktorů, edukace a rozvinutí náležitých zručností. (prováděno na základe fyziologických období ženy)
- **Adolescence:** zdravotně výchovné přednášky o první menstruaci, s navazující sexuální výchovou. Je nutný citlivý přístup k jednotlivci s důrazem na podporu a pochopení od komunitní sestry a rodiny. Je důležitá edukace v oblasti plánovaného rodičovství a pohlavně přenosných onemocnění

*Ženskost je třeba si chránit*

*A je tu první menstruace*

**Jízda na hormonální vlně**

**Vztah otce a dcery**

**BIOLOGIE  
PROTIVNÝCH  
HOLEK**



**MUNI  
MED**

# Primární prevence

## Adolescence

### První gynekologická prohlídka:

- Zhodnocení FF (TK, puls, hmotnost, výška)
- Otázky týkající se menstruace a sexuálních aktivit:
  - Menstruační nepravidelnosti
  - Silné krvácení
  - Vynechaná nebo opožděná menstruace
  - Menstruační křeče
  - Pánevní bolest
  - Vaginální a pánevní infekce
  - Bulky v prsou
  - Nerovnoměrný růst prsou
  - Vaginální výtok
- Vyšetření prsou
- Vyšetření genitálu a pohlavních orgánů



# Primární prevence

## Adolescence

### Prevence rakoviny děložního čípku

V ČR je nově diagnostikováno cca 1000 případů karcinomu děložního čípku a přibližně 400 z nich končí smrtí.

- Stěr z děložního čípku - PAP test, test na HPV
- Vakcíny Gardasil®9 a Gardasil® jsou pro dívky a chlapce **ve věku 13 let plně hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění.**



# Primární prevence

## Adolescence

### Sexuální výchova





# Primární prevence

Reprodukční období

Chcete mít  
v budoucnu  
**DĚTI?**



**9 FAKTŮ**, o kterých byste měli vědět



<https://www.mojereprodukcnizdravi.cz/>

# Primární prevence

## Gravidita

- období kdy žena vyžaduje zvláštní zdravotní péči, v tele matky se vyvíjí další organizmus. Prenatální a postnatální péči zabezpečují porodníci, lůžkové sestry, komunitní sestry a porodní asistentky. Porodní asistentky navštíví těhotnou dle potřeby, nejméně 2-3 krát po dobu gravidity. Sestra se zaměřuje na péči o nedělkou a dítě.

# Primární prevence

## Gravidita

### První trimestr (0 – 13 týden)

- mnoho fyzických změn
- příznaky časného těhotenství u jednotlivých žen – a dokonce i od těhotenství k těhotenství – velmi liší – většina žen může očekávat, že zažije jeden nebo více z těchto příznaků časného těhotenství:



# Primární prevence

## Gravidita

### První trimestr

#### Doprovodné projevy

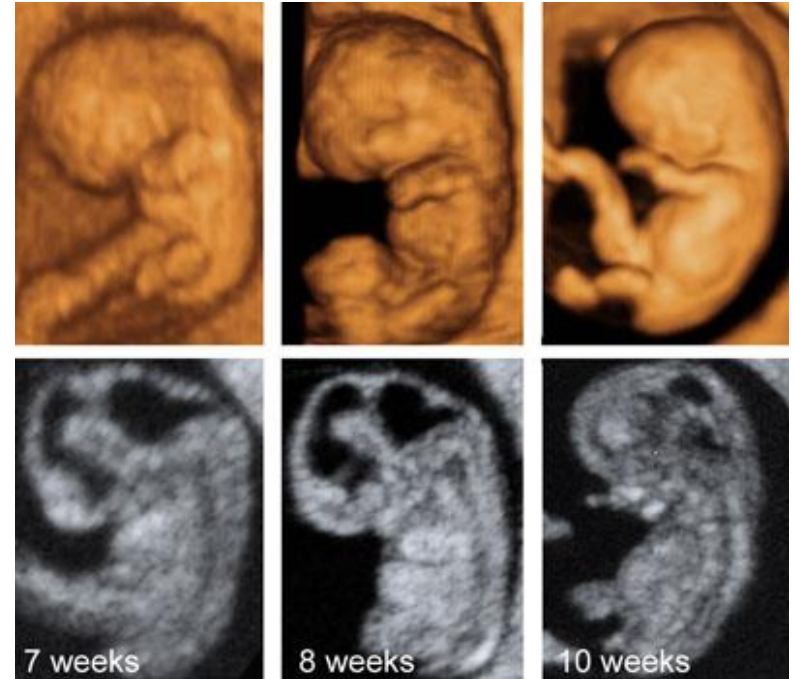
- Větší, citlivější prsa
- Bradavky mohou trčet více
- Častější močení
- Pocit velké únavy
- Nevolnost nebo zvracení
- Touha po určitých potravinách
- Ztráta chuti k jídlu
- Pálení žáhy nebo poruchy trávení
- Zácpa
- Pocit nafouknutého nebo těžkého břicha
- Přírůstek nebo úbytek na hmotnosti

# Primární prevence

## Gravidita

### První trimestr

- Vývoj plodu – využití ultrazvukové sonografie
  - Přesné datum těhotenství
  - Diagnostika vícečetného těhotenství
  - Diagnostika velkých abnormalit plodu
  - Diagnostika časného potratu
- Posouzení rizik Downova syndromu a dalších chromozomálních abnormalit





# Primární prevence

## Gravidita

### Druhý trimestr (14 - 26 týden)

- Diskuze a konání důležitých rozhodnutí týkající se narození dítěte, ( kdy na MD porodní plán, dula apod. ...)
- Období, kdy mnoho žen zažívá zvýšenou hladinu energie.
- Někdy mezi 16. a 20. týdnem druhého trimestru – první pohyby dítěte (důležité zaznamenat) pomohou přesněji datovat vaše těhotenství a porod.



# Primární prevence

## Gravidita

### Druhý trimestr

Přetrvávající příznaky: nevolnost a extrémní únava,

Viditelné změny na ženě:

- Zvýšená chuť k jídlu a zmírnění nevolnosti a únavy
- Rostoucí břicho
- Kůže břicha a prsou se natahuje (strie)
- Bolest břicho na jedné nebo druhé straně (vazy podporují dělohu, jsou nataženy)
- Tmavá čára, známá jako linea nigra
- Hnědé skvrny kůže na obličeji, známé jako "maska těhotenství"
- Tmavší kůže kolem bradavek (areol)
- Otoky nohou a kotníků
- Bolesti kyčlí a zad

# Primární prevence

## Gravidita

### Druhý trimestr

#### Screeningové testy

- Těhotenská cukrovka: Těhotenskou cukrovkou bez varovných příznaků trpí 2 až 10% žen
- Anémie: Těhotenství může u některých žen způsobit nedostatek železa.
- Genetické poruchy: ženám starším 35 let nebo více, lékaři vám často doporučují podstoupit amniocentézu, test používaný k detekci Downova syndromu a dalších závažných genetických poruch, které jsou častější u dětí narozených starším matkám.

# Primární prevence

## Gravidita

### Druhý trimestr

#### Vývoj plodu – využití ultrazvukové sonografie

- Srdeční funkce
- Upřesnění počtu týdnů těhotenství měřením velikosti plodu.
- Vícečetná těhotenství (dvojčata, trojčata).
- Polohu placenty.
- Množství plodové vody.
- Odhalení problému u matky; děloha; vaječníky nebo jiné pánevní struktury.
- Posouzení struktury plodu, hledat abnormality plodu (VVV – rozštěpy, abnormality končetin, hydrocefalus...)



# Primární prevence

## Gravidita

### Třetí trimestr (27 týden a po narození)

Rostoucí velikost dítěte a mnoho změn a příprava na porod

Související fyziologické změny:

- Silně citelné pohyby dítěte
- Dušnost
- Častější potřeba močení
- Mleзивo (žluté, vodnaté předmléko) vytékající z bradavek
- Vyčnívající pupík
- Přítomnost kontrakcí, falešných nebo skutečných



# Primární prevence

## Gravidita

### Třetí trimestr (27 týden a po narození)

- Termín porodu znamená konec 40. týdne, donošené těhotenství může porodit mezi 37. a 42. týdnem těhotenství.
- Na konci třetího trimestru se dítě nejčastěji nachází v děloze v poloze hlavou dolů.



Podélná poloha  
hlavičkou



Podélná poloha  
koncem pánevním



Poloha šikmá



Poloha příčná

# Sekundární prevence

- screening, dispenzarizace a léčba již vniklých onemocnění
- **úloha komunitní sestry spočívá v edukaci** ( zaměřena na samovyšetření prsu), doporučení na mamografické vyšetření a onkologickou cytologii. Preventivní onkologické prohlídky se organizují u žen nad 20 let. Velký význam má vyhledávání prekanceróz metodami – kolposkopie, cytologie, diagnostická kyretáž, laparoskopie, vaginální sonografie

# Sekundární prevence

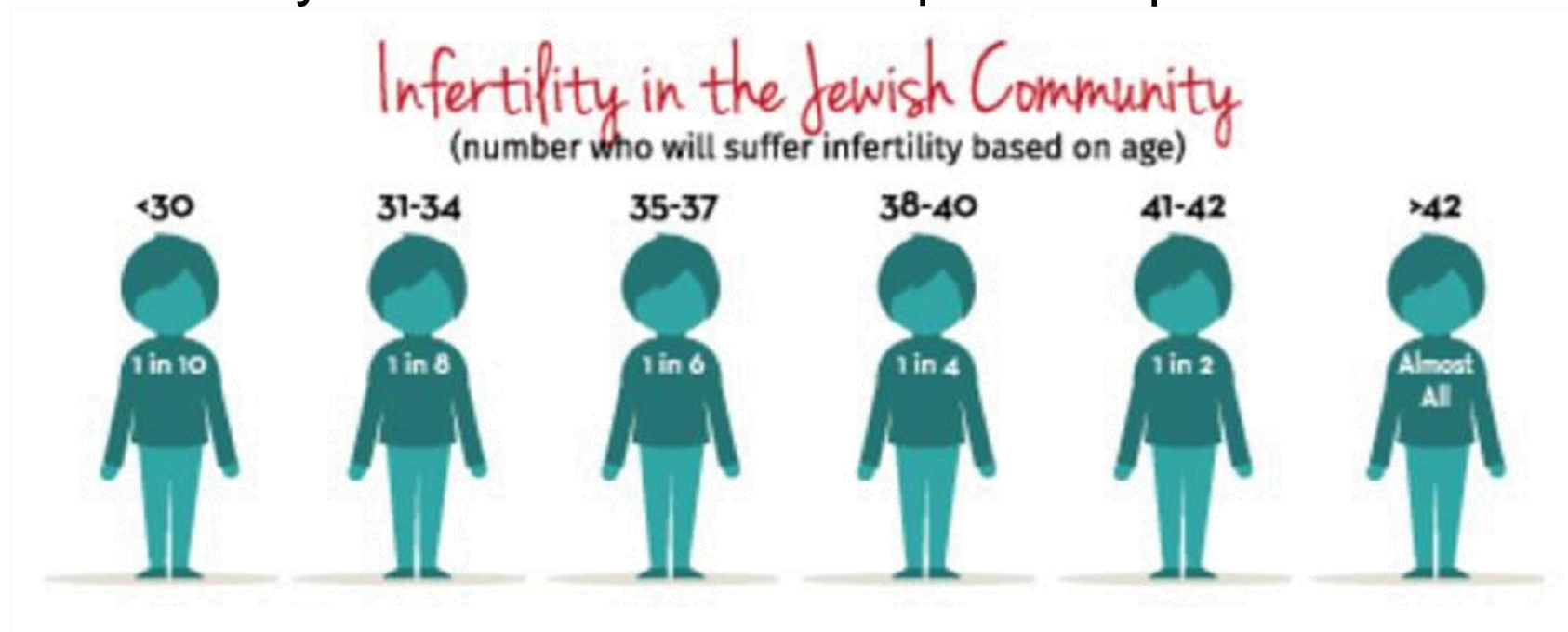
## Reprodukční období

- V České republice se dle statistik potýká s neplodností 20 % párů, přičemž neplodnost v západních evropských zemích včetně Česka rok od roku roste. Týká se již každého čtvrtého či pátého páru. Moderní medicína dnes dokáže při vhodné a včasné léčbě pomoci až 90 % párů.



# Sekundární prevence

- **Léčba infertility**- doporučena specialistou. Komunitní sestra vyhledává případy a dohlíží na dodržování doporučení, podporuje pacientku a poukazuje na alternativní metody řešení problému, edukuje a podporuje v oblasti plánovaného rodičovství související s antikoncepcí vhodnou pro konkrétní pár. Cílová skupina je tvořena mladistvými matkami a dívkami po interupci.



# Sekundární prevence

## Nádor prsa

Oblasti ňadra,  
kde se nádory vyskytují

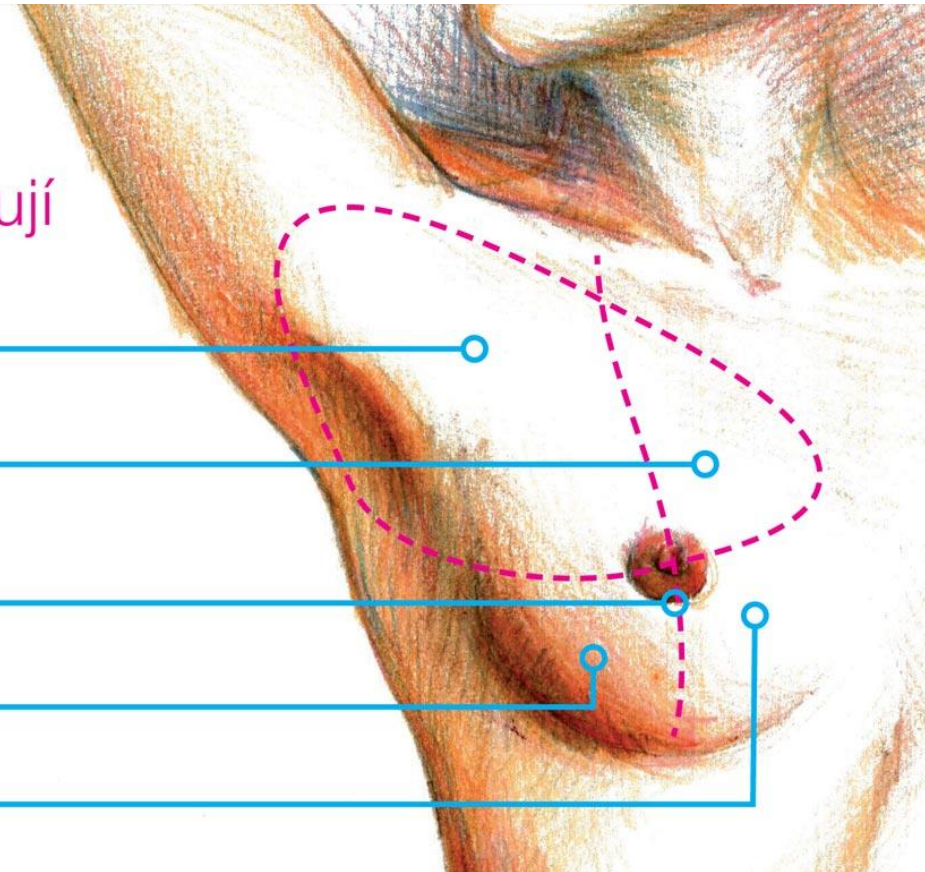
42 % horní vnější

15 % horní vnitřní

35 % pod bradavkou

3 % spodní vnější

5 % spodní vnitřní



– [https://www.youtube.com/watch?v=xK6s2B7miyk&ab\\_channel=DialogJessenius](https://www.youtube.com/watch?v=xK6s2B7miyk&ab_channel=DialogJessenius)

# Sekundární prevence

Nádor prsu - samovyšetření prsou

## Breast Self-Examination



Look in the mirror visual inspection of the breasts with the arms in different positions.



Gently use  
the pads of fingertips



Wedge Pattern



Vertical strip pattern



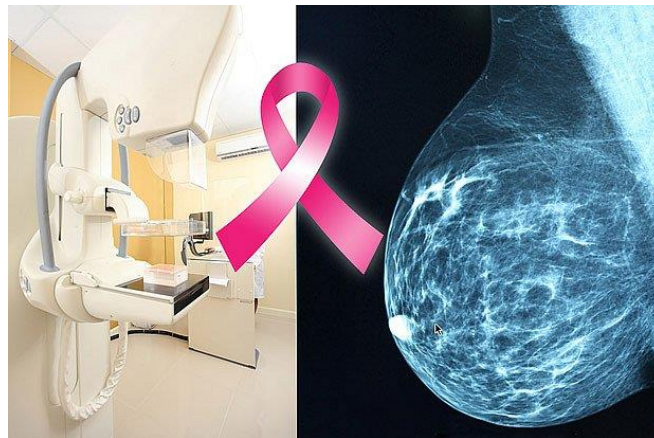
Clock Pattern

# Sekundární prevence

## Nádor prsa - mamografické vyšetření

**Doporučený věk** pro preventivní vyšetření je od 40 let (u žen do 40 let je vhodný ultrazvuk prsou, nad 40 let je prioritní mamograf).

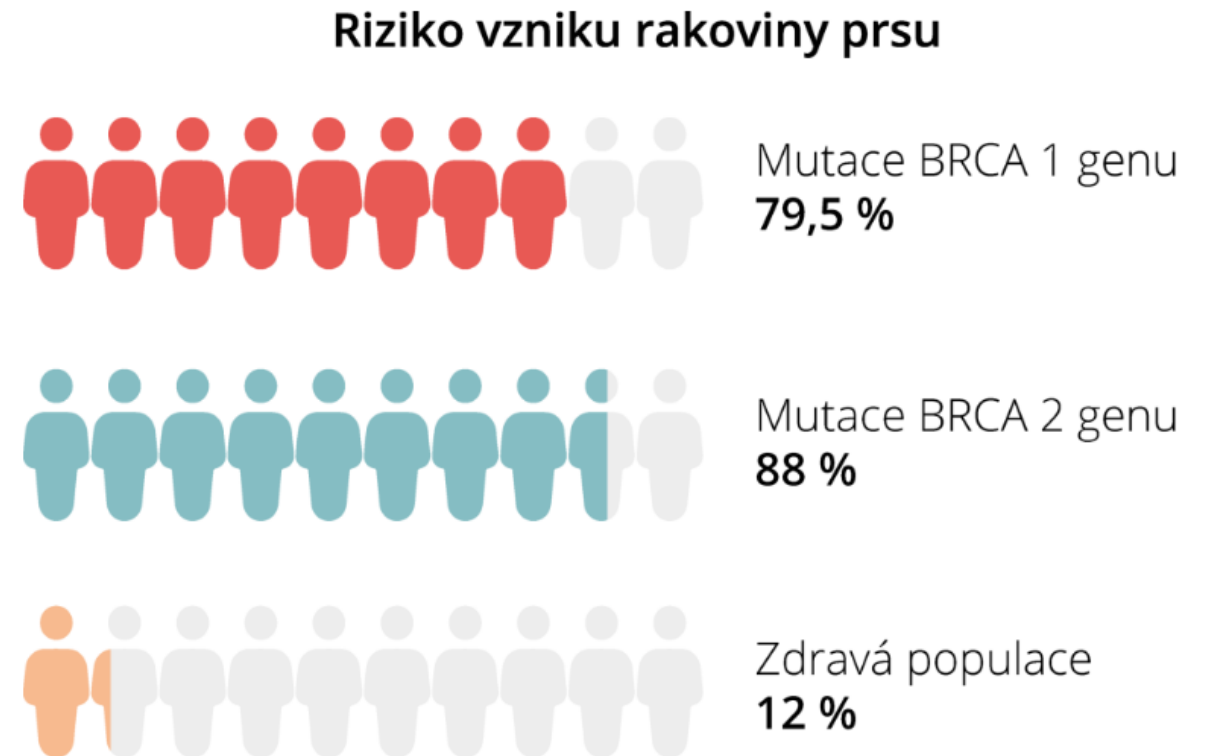
Od 45 let věku hradí zdravotní pojišťovny ženám preventivní vyšetření každé dva roky. Mladší ženy si musí vyšetření hradit samy, ale řada zdravotních pojišťoven v rámci preventivních programů již na tato důležitá vyšetření přispívá



# Sekundární prevence

## Nádor prsu

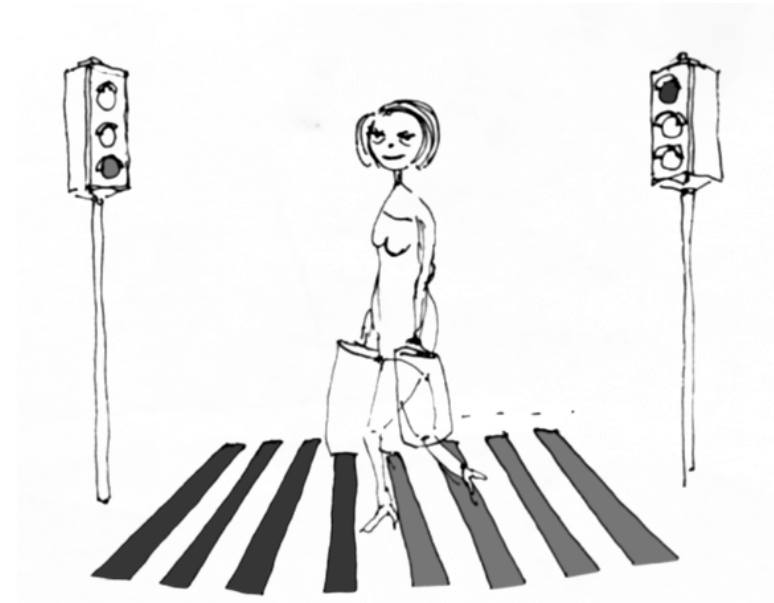
- Vyšetření dědičného syndromu karcinomu prsu a vaječníků -  
Vyšetření genů **BRCA1** a **BRCA2**  
(Breast Cancer Associated)



# Primární prevence

**Klimakterium, menopauza , postmenopauza, senium**

- **Klimakterium**, kterému se říká lidově **přechod**, označuje období, kdy začínají vyhasínat ženské hormony. Může trvat 6-7 let a většinou ho doprovází nepravidelná menstruace.
- **Menopauzou** označujeme poslední menstruaci v životě a určuje se zpětně po 12 měsících bez menstruace.
- Poté nastupuje **postmenopauza**.



# Primární prevence

**Klimakterium, menopauza , postmenopauza, senium**

**Senium** - Klidové období pohlavních orgánů

- po 60.- 65 roce života
- Vyhaslá funkce vaječnicků
- Močová inkontinence
- Mizí podkožní tuk
- Ochabuje kůže – vrásky
- Řídnutí a šedivění vlasů



# Primární prevence

## Menopauza

obvykle mezi 40. a 55. rokem, přičemž průměrný věk je 51.

### **Příznaky menopauzy**

- Změny menstruace - jeden z prvních příznaků
- Návaly horka - nejčastější příznak (ve dne i v noci)
- Problémy se spánkem - často způsobeno návaly horka (řešení – léky)
- Vaginální změny ve vlhkosti sliznice - pomáhají lubrikanty
- Změny močových cest – častější močení
- Změny kostí - osteoporóza (lze léčit léky a životosprávou)
- Emocionální změny - nedostatku spánku a klesající estrogen
- Sexualita - nemusí mít vliv na požitek ze sexu

# Primární prevence

Klimakterium, menopauza , postmenopauza, senium

- Úspěšné stárnutí = zásady zdravého životního stylu.
- Důležitou roli hraje prevence nádorových onemocnění.
- Gynekologické vyšetření 1-2 ročně (kolposkopie a cytologie).
- Důležitá je spolupráce pacientek v rámci edukace

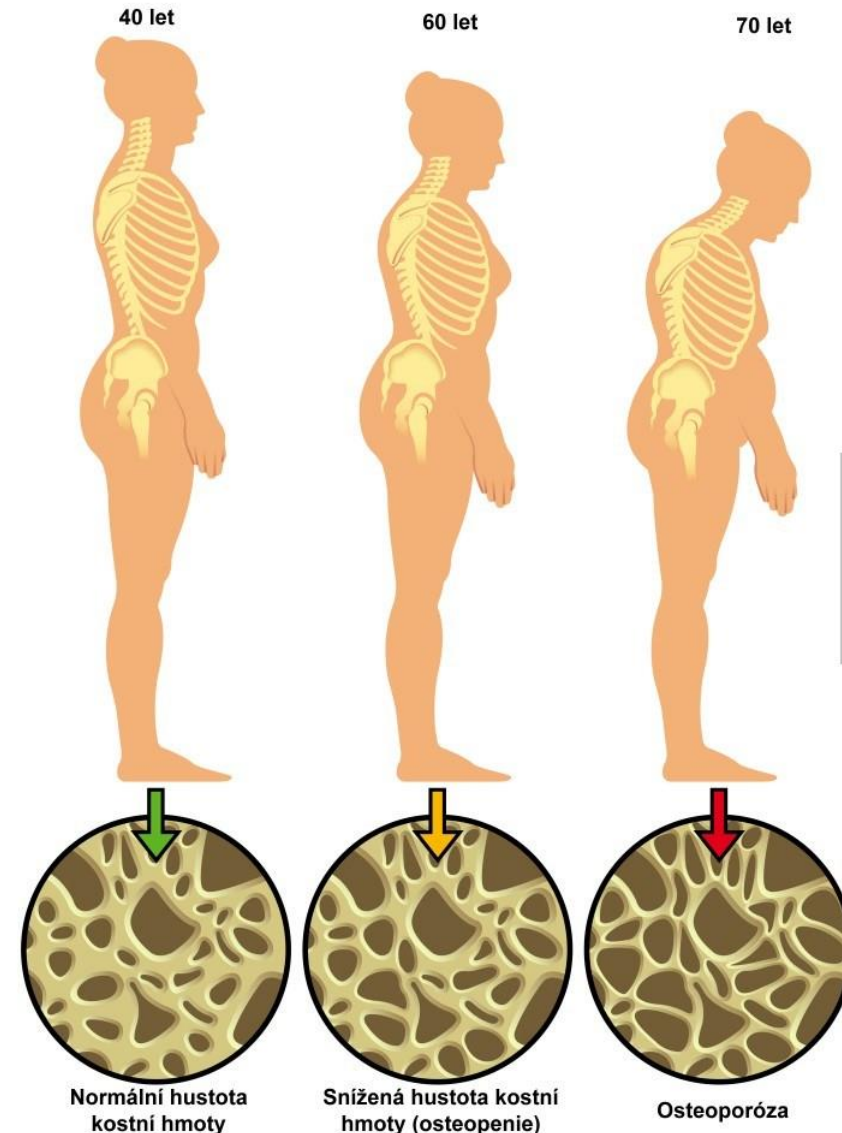
# Sekundární prevence

Klimakterium, menopauza , postmenopauza, senium

## Osteoporóza

### Rizikové faktory

- Menopauza
- Odstranění vaječníků
- Osobní nebo rodinná anamnéza zlomenin
- Dieta s nízkým obsahem vápníku
- Nedostatek tělesné aktivity
- Nedávné pády
- Nízká tělesná hmotnost
- Špatný celkový zdravotní stav
- Některé léky
- Užívání alkoholu a tabáku



# Sekundární prevence

Klimakterium, menopauza , postmenopauza, senium

- sekundární prevence zaměřena na
  - rakovinu prsu, pohlavních orgánů a tlustého střeva
  - vznik osteoporózy
  - kardiovaskulárních onemocnění
  - riziko obezity

# Kardiovaskulární rizika a menopauza

Kardiovaskulární morbidita

- Menopauza zvyšuje riziko
- Substituce estrogenů – nesnižuje riziko
- Vliv estrogenů je věkově závislý
- Benefit do 50 let
- >9 let po menopauze – kontraindikace ET

# Sekundární prevence

Klimakterium, menopauza , postmenopauza, senium

## Kardiovaskulární morbidita

- Menopauza zvyšuje riziko
- Substituce estrogenů – nesnižuje riziko
- Vliv estrogenů je věkově závislý
- Věk do 50 let - přínos
- >9 let po menopauze – kontraindikace ET

# Terciární prevence

- rehabilitace a zabránění obnovení problému
- velmi důležitá při nechtěném těhotenství, sexuálním zneužívání a pohlavně přenosných chorobách
- zahrnuje efektivní užívání antikoncepce, v případě sexuálního násilí sestra doporučí vhodné instituce následné péče

# Muži

- **Pediatrická andrologie** se zabývá onemocněními a vadami chlapeckého genitálu ve snaze zajistit chlapci normální sexuální život a plodnost; časně provedené rekonstrukční operace umožňují dětem, zejména chlapcům, sdílet společné sportovní aktivity a významně zlepšují jejich psychickou pohodu.



# Nejčastější potíže u chlapců

- Chlapcům hrozí náhlé poškození varlete, upozorňují lékaři
- **varikokéla**
- **nádor varlete**
- **torze semenného provazce**

# Samovyšetření varlat

– [https://www.youtube.com/watch?v=HHJpDtxuXZQ&ab\\_channel=Loono](https://www.youtube.com/watch?v=HHJpDtxuXZQ&ab_channel=Loono)

## SAMOVYŠETŘENÍ VARLAT KROK ZA KROKEM

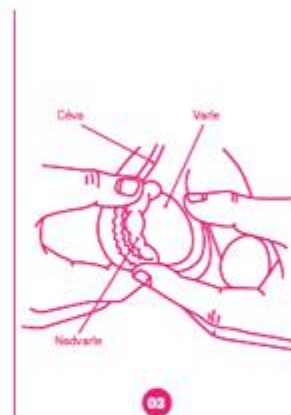
VĚDĚLS, ŽE NÁDORY VARLAT JSOU NEJČASTĚJŠÍM ZHOUBNÝM ONEMOCNĚNÍM MUŽŮ VE VĚKU OD PATNÁCTI DO ČTYŘICETI LET? JEDINOU MOŽNOSTÍ, JAK SE BRÁNIT, JE ZACHYTIT NÁDOR VČAS A TÍM ZABRÁNIT ROZVOJI POKROČILEJŠÍHO STADIA ONEMOCNĚNÍ. ZACHYTIT NÁDOR VČAS ZNAMENÁ PRAVIDELNĚ PROVÁDĚT SAMOVYŠETŘENÍ VARLAT! KONTROLUJ SI VARLATA JEDNOU ZA MĚSÍC.



**01**  
Začni nejlépe po teplé koupeli nebo sprše, kdy je šourek vláčný. Dobře šourek prohlédni, pátrej po změnách kůže (zčervenání, ztmavění, napětí) a objemu varlete. Rozdílná velikost varlat je normální, sleduj pouze změny oproti předchozímu stavu.



**02**  
Oběma rukama začni prohmatávat první varle – ukazovky a prostředníky podsaň pod varle a palci postupně (rotovacím pohybem shora dolů) vyšetři vnířek i povrch varlete. Povrch by měl být hladký – hledej hrbolký, nepravidelnosti či ztvrdlá místa.



**03**  
Nahmatal sis buřku? Ujistí se, že se nejedná o nadvarle. To se nachází v šourku nad varletem vzadu. Stejným způsobem vyšetři i druhé varle.



Hlídač koule

Nemusíš se stydět ze to, že se staráš o svoje intimní partie. Neopak, je to známka dospělosti. Prohmatávání varlat se neboj, není to vůbec složité a neboli to. Samovyšetření ti nezabere víc než pět minut. Pokud vlastníš chytrý telefon se systémem Android nebo iOS, stáhni si zdarma aplikaci Hlídač koule, která ti bude v pravidelných intervalech připomínat samovyšetření.

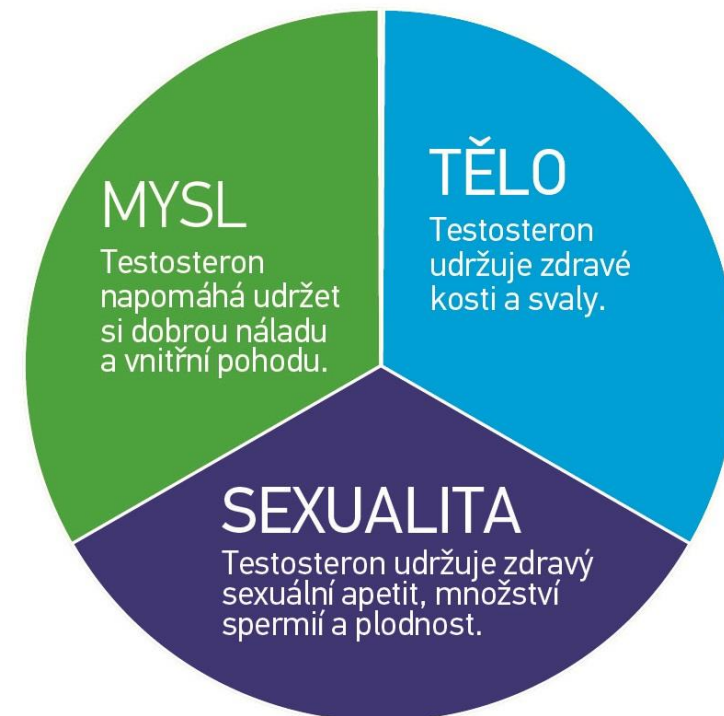
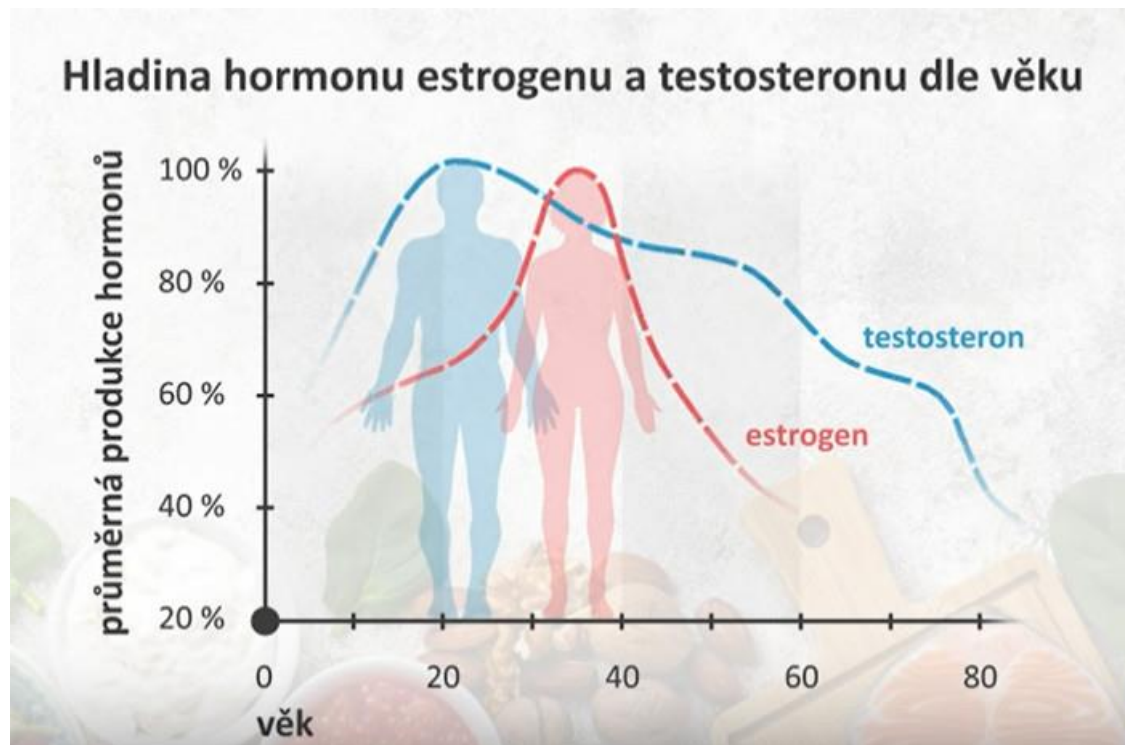


Více informací o nádorech varlat nejdeš na: [www.hlidackouli.cz](http://www.hlidackouli.cz)

MUNI  
MED

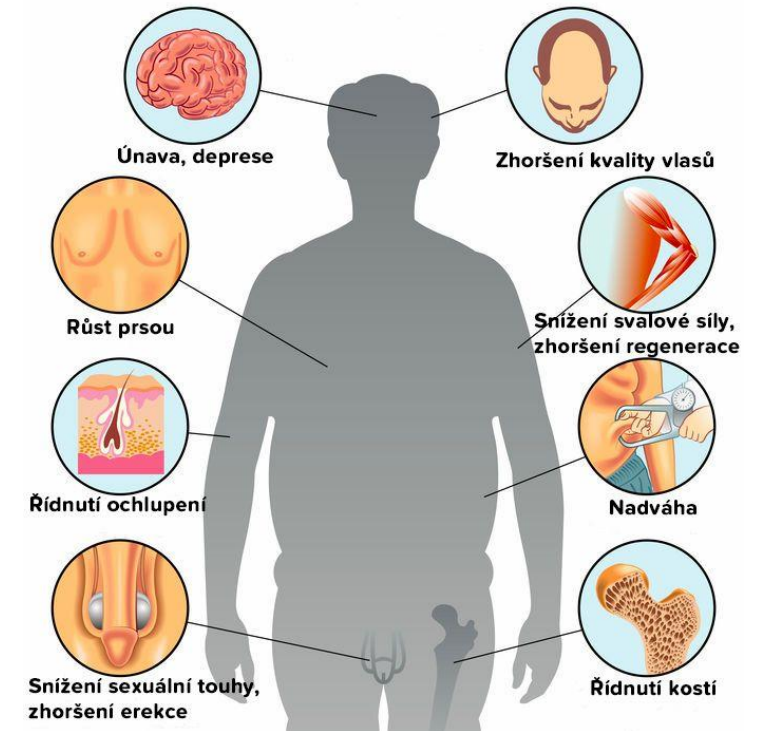
# Andropauza

- neboli mužský přechod, příčinou je poklesu mužského hormonu testosteronu. U mužů se tak začnou objevovat podobné příznaky jako u žen v menopauze.



# Andropauza - příznaky, projevy

- bolest hlavy
- závratě
- návaly horka
- pocení
- deprese
- častá podrážděnost
- poruchy spánku
- problémy s potencí
- poklesem fyzické, psychické i sexuální výkonnosti
- snížení svalové síly



# Péče o muže

- Péče o muže v přechodu je rozložena mezi lékaře různých odborností, například urology, sexuology, endokrinology, andrology, praktické lékaře atd. Nezastupitelnou roli v péči o muže v přechodu může sehrát rovněž lékárník jako další člen týmu tvořeného výše uvedenými zdravotnickými pracovníky.

# Zdroje

- HANZLÍKOVÁ, A. a kol. *Komunitní ošetřovatelství*. 1. vyd. Martin: Osveta, 2006. ISBN 9788080632571.

**Děkuji za pozornost**

# Otázky:

1. Na které faktory se zaměřujeme při posuzování zdravotního stavu žen?
2. Co je obsahem primární prevence u dívek /adolescentek?
3. K čemu se používá Gardasil?
4. Na co zaměřuje primární prevence u těhotných žen ?
5. Od kterého roku věku je doporučeno mamografické vyšetření prsou?
6. Co je menopauza?
7. Jaké jsou rizikové faktory osteoporózy?