

## Jak léčí studené zábaly

---



### Jak zahnat horečku

Snad každý rodič má zkušenost s náhlou horečkou u dětí, která dokáže vyděsit zejména v noci. Horečka sama o sobě není nemoc, jen její projev. **Důvodem je obrana imunitního systému proti nějakým virům či bakteriím**, kterých je kolem nás mnoho. Horečka může doprovázet i prořezávání zoubků. Děti mají nižší schopnost termoregulace a nejhorší je to u miminek.

**Právě studený zábal může stoupající horečku rychle zastavit a snížit, a to jak u dětí, tak u dospělých.** Úleva se většinou dostaví během několika desítek minut. Pokud teplota znovu stoupá, můžeme zábal opakovat až třikrát. Pokud je neúčinný a teplota přetrvává, infekce je závažnější, je proto nutné navštívit lékaře.

Pozor, lékaře bychom měli ihned vyhledat i tehdy, pokud při horečce dítě nereaguje na oslovení, opakovaně zvrací nebo se třeba objeví vyrážka. U kojenců do 3 měsíců je samozřejmě na místě řešit situaci neprodleně.

### Zábal krok za krokem

Bavlněné **prostěradlo namočíme do studené vody** (ne však ledové) a vyždímáme. Pak svlečeného **nemocného do mokrého prostěradla zabalíme** od hlavy až k patě. Jakmile se prostěradlo zahřeje (přibližně za 5 až 8 minut), sundáme je a pacienta osušíme, oblečeme do suchého oděvu a uložíme do postele.

**Naše babičky vyznávaly na sražení horečky studené zábaly s octovou vodou:**

- Smícháme stejné množství studené vody a octa a do takto připravené tekutiny namáčíme kapesníky. Nemocnému je přiložíme na plosky nohou a na dlaně, poté přikryjeme kusem suché látky. Necháme obklady působit několik minut a poté je znovu namočíme. Postup můžeme opakovat několikrát denně. Někdo takové zábaly s dobrým výsledkem aplikuje na zápěstí a kotníky.
- Vlněné ponožky namočíme do studeného octového roztoku, který připravíme ze šesti lžic octa a půllitru vody. Ponožky vyždímáme a oblékneme si je. Přes ně natáhneme suché ponožky a lehneme si. Po dvaceti minutách zábal vyměníme.
- **Místo octové vody můžeme využít obklad z tvarohu:** Vychlazený tvaroh zabalíme do kapesníku, přiložíme na čelo a necháme působit 20 minut. Stejně tak jím můžeme natřít chodidla, omotat kapesníkem a navléci suché ponožky. Tvaroh pak sloupneme, vrátíme do ledničky a pokud je potřeba, znovu použijeme ke sražení teploty.

## Slavný Priessnitzův zábal

Používá se **při řadě nemocí - angíně, nachlazení, laryngitidě, horečce nad 38 °C. Příkládá se na hrudník při suchém dráždivém kašli**, využívá se **k relaxaci kosterního svalstva**, při poúrazových a pooperačních stavech. Pomáhá **při syndromu karpálního tunelu**, ale také při zánětu šlach zápěstí.

Přispívá k léčbě onemocnění kloubů - **zmírňuje bolest, uvolňuje zvýšené napětí svalů kolem kloubu**, pomáhá při léčbě zánětlivých procesů v kloubních strukturách, šlachách a úponech svalů.

Zábal také zlepšuje cirkulaci krve (například při trombózách), napomáhá k rychlejšímu vstřebávání výronů, otoků a modřin nebo pohmoždění svalů. Zvýšením prokrvení se dosáhne zrychlení hojivých procesů v těle.

### Jak na to?

Na kůži nejdříve **přiložíme látku namočenou ve studené vodě** a přitiskneme ji tak, aby dobře přiléhala. Na ni **přiložíme voděodolnou vrstvu, například igelit**, který musí mokrou látku všemi směry přesahovat. **Poslední vrstvu tvoří suchá látka, například šála nebo šátek.**

**Zábal necháme působit minimálně 1 hodinu, ideální je však doba působení 2 až 3 hodiny.** Pod studeným obkladem se v prvních pár minutách v místě působení sníží teplota a dochází k zúžení cév. Následuje izotermická fáze, kdy se v průběhu 30 až 40 minut teplota stabilizuje a cévy se rozšiřují. Posledním stupněm je pak lokální přehřátí v místě působení, které se dostavuje během dalších 60 až 80 minut. Po 2 až 3 hodinách by se měl obklad sejmout a jeho opětovné přiložení se doporučuje po 3 až 4 hodinové přestávce.

V lékárnách je možné zakoupit speciální zábalové pásy, ve kterých jsou sloučeny tři vrstvy klasického Priessnitzova obkladu v jednu. Svrchní a spodní část tvoří 100% bavlna, vnitřní část je vodě nepropustná vrstva. Nezbytnou součástí je pak vnitřní namáčecí díl, vyjímatelná vložka ze 100% bavlny.

# Ledování

Už když jsme si jako malí narazili koleno, maminka nám na to dala led. Ledování se stále využívá bezprostředně po úrazu nebo operaci, pokud je přítomna bolest a otok. Kloub nebo sval je obvykle zbarven živě červenou barvou a při dotyku cítíme zvýšenou teplotu poraněného místa (v porovnání s druhou končetinou). Využívá se rovněž při akutním vzplanutí revmatoidní nemoci.

**Led způsobuje smrštění cév, což přispívá k zastavení krvácení, zmírnění otoku, utlumení bolesti poraněného místa a k celkovému znecitlivění.**

**Použit můžeme jak samotný led, tak mraženou zeleninu (hrášek, kukuřici), mražené maso.**

Samozřejmě nejlepší jsou takzvané **kryosáčky, plněné speciálním gelem**, které namrazíme v mrazničce.

Ale pozor, je nutné chránit pacientovu kůži, aby nedošlo k podchlazení, nebo dokonce ke vzniku omrzlin. Kryosáček či jinou ledovou substanci proto přiložíme na kůži na dobu 10 až 15 minut přes několik vrstev bavlněné látky. Při opakované aplikaci musí být pauza dvakrát delší než vlastní ledování, tedy okolo 30 minut. Ledování je přínosné maximálně 48 hodin, pak přikládáme 2-3x denně studené obklady.