

## 03 – Bolest

1. Otázky lékaře a odpovědi pacienta (ikona: zapamatujte si)
2. Co je bolest (ikona: text)
3. Bolesti hlavy (ikona: text)
4. Bolesti zad (ikona: poslech)
5. Cvičení (ikona: cvičení)
6. Test (ikona: cvičení)
7. Gramatika: Záporná zájmena (ikona: gramatika)

### Otázky lékaře a odpovědi pacienta

#### **AUDIO\_03\_01\_01**

##### **Kde vás to bolí?**

- Tady vpravo dole.
- Na zádech vlevo nahoře.
- Na levé noze, pod kolenem a na patě.

#### **AUDIO\_03\_01\_02**

##### **Ukažte mi, kde to bolí.**

- Tady.

#### **AUDIO\_03\_01\_03**

##### **Bolí vás to tady?**

- Ne, tady ne.
- Ano, přesně tam.
- Auu, tam to strašně bolí.

#### **AUDIO\_03\_01\_04**

##### **Kam se ta bolest šíří?**

- Do pravého ramene.
- Do zad a do hlavy.

#### **AUDIO\_03\_01\_05**

##### **Co tu bolest způsobilo?**

- Nevím, ale pracoval jsem celý den na zahradě.
- Ohnul jsem se a od té doby mě to bolí.
- Upadl jsem na ulici na záda.

#### **AUDIO\_03\_01\_06**

##### **Co tu bolest způsobuje?**

- Nevím.
- Bolí mě to po tučném jídle.
- Když se ohnu nebo předkloním.

#### **AUDIO\_03\_01\_07**

##### **Co tu bolest zhoršuje?**

- Je to horší, když sedím.

#### **AUDIO\_03\_01\_08**

##### **Co tu bolest zmírňuje?**

- Když si vezmu něco proti bolesti.
- Když mám nohu nahoře, tak to nebolí.

#### **AUDIO\_03\_01\_09**

##### **Je to horší při námaze?**

- Ano, bolí to víc.
- Ne, je to pořád stejné.
- Když se hýbu, tak to bolí míň.

**AUDIO\_03\_01\_10**

**Je to lepší, když odpočíváte?**

- Ano, to mě nic nebolí.

**AUDIO\_03\_01\_11**

**Můžete tu bolest popsat?**

- Začíná pod pravou lopatkou a jde nahoru podél páteře až do hlavy.

**AUDIO\_03\_01\_12**

**Jaká je ta bolest? Ostrá, nebo tupá?**

- Tupá.

**AUDIO\_03\_01\_13**

**Mírná, nebo silná?**

- Spíš mírná, ale bolí to pořád.

**AUDIO\_03\_01\_14**

**Křečovitá, bodavá, nebo pulzující?**

- Většinou pulzující, občas bodavá.

**AUDIO\_03\_01\_15**

**Stálá, nebo prudká?**

- Stálá, bolí to pořád.
- Prudká – chvíli to bolí víc, chvíli míň.

**AUDIO\_03\_01\_16**

**Je stejná, nebo se mění?**

- Je stejná.
- Ráno je to horší, odpoledne lepší.

**AUDIO\_03\_01\_17**

**Jak dlouho ta bolest trvá?**

- Asi několik minut.
- Vždycky tak půl hodiny.

**AUDIO\_03\_01\_18**

**Bolí vás to i v noci?**

- Ne, jenom přes den.

**AUDIO\_03\_01\_19**

**Jak dlouho už vás to bolí?**

- Dva dny.
- Od minulého týdne.
- Začalo to asi před měsícem.

**AUDIO\_03\_01\_20**

**Berete nějaké léky proti bolesti?**

- Panadol nebo Ibalgin, když to bolí hodně.
- Ne, nic nemám.

**AUDIO\_03\_01\_21**

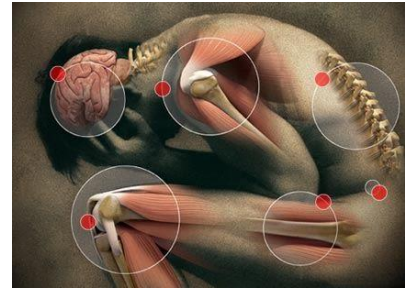
**Vzal jste si nějaké léky proti bolesti?**

- Ne, nic jsem si nevzal.

**Vzala jste si nějaké léky proti bolesti?**

- Ano, vzala jsem si Ibalgin.

## Co je bolest **AUDIO\_03\_02\_1**



Bolest je nepříjemná smyslová nebo citová zkušenost, která vzniká v důsledku akutního nebo možného poškození tkáně. Je to subjektivní pocit, který závisí také na věku, pohlaví, rase a etniku pacienta. Bolest se dělí na několik typů podle délky trvání, charakteru, místa, četnosti a síly.

Podle délky trvání hovoříme o akutní a chronické bolesti. Akutní bolest trvá od několika sekund až po týdny, maximálně však tři měsíce. Vzniká jako okamžitá výstraha poškození některé funkce organismu. Je většinou lokalizována na určitou oblast těla. Akutní bolest často doprovázejí přídatné symptomy, jako je např. pocení, zrychlený tep a dech, paralýza střev, zadržetí moči a zvýšená hladina cukru v krvi. Chronická bolest trvá nejméně tři měsíce a může trvat i po odstranění její příčiny. Na rozdíl od akutní bolesti, která po určité době ustupuje, se chronická bolest s časem zhoršuje. Doprovodnými symptomy chronické bolesti jsou např. poruchy spánku a chování, deprese a změny osobnosti, poruchy libida, sociální izolace, nebezpečí sebevraždy.

Podle charakteru může pacient popisovat bolest jako tepavou, vystřelující, bodavou, ostrou, křečovitou, tupou atd. Popis pocitu bolesti je velmi subjektivní a pacienti často volí různá přirovnání, jak upřesnit pocit, který bolest vyvolává. Je třeba také rozlišit, zda se bolest vyskytuje pouze na jednom místě, nebo se šíří i do dalších částí těla. Podle četnosti a intenzity výskytu bolesti hovoříme o bolesti jednorázové, nebo opakované, o bolesti stálé, nebo proměnlivé. Zvláštním případem je tzv. fantomová bolest, kterou pacient pociťuje v amputované části těla.

Při popisu síly bolesti se často využívá numerická škála od 0 do 10. Pomocí ní má pacient popsat, jak silnou bolest cítí. Hodnota 0 odpovídá stavu bez bolesti, číslo 10 je přiřazeno nesnesitelné bolesti.

Spojte sloupce.

akutní **bolest**

přídatné **symptomy**

zadržetí **moči**

poruchy **libida**

nebezpečí **sebevraždy**

Přečtěte si text a následující tvrzení označte jako pravdivá (P) nebo nepravdivá (N).

Bolest je možné objektivně zhodnotit. (N)

Podle délky trvání rozlišujeme bolest akutní a chronickou. (P)

Akutní bolest trvá nejvíce tři měsíce. (P)

Chronickou bolest často doprovází zrychlený dech. (N)

Bolest se nemusí vyskytovat pouze na jednom místě v těle. (P)

Fantomová bolest souvisí s částí těla, kterou už pacient nemá. (P)

## Bolest hlavy **AUDIO\_03\_02\_2**

Bolestmi hlavy trpí až 35 % dospělé populace. K primárním bolestem hlavy, tzn. těm, které nesouvisí s jinými onemocněními, patří tzv. tenzní bolesti, migréna a cluster headache.



Tenzní bolest je nejčastěji se vyskytující bolest hlavy. Vzniká většinou v souvislosti s emočním stresem a únavou. Často se k ní přidružuje úzkost, deprese, hněv, ale také zvyšující se stah (spasmus) a tlak (tenze) na kůži hlavy a svalech krku. Je to většinou bolest tupá, tlaková, která se nezhoršuje s fyzickou aktivitou a není doprovázena dalšími příznaky, jako např. nevolnost nebo světloplachost. Migréna je nejznámější bolest hlavy. Objevuje se u 20 % evropských žen a 7 % mužů. Typické jsou pro migrénu tzv. prodromy, což jsou počáteční příznaky před samotnou bolestí hlavy. Patří mezi ně únava, nesoustředěnost, přecitlivělost na podněty a často také aura (neobvyklé zrakové vjemy). Migréna může být provázena nevolností i zvracením. Mezi faktory, které vyvolávají migrénu, může patřit konkrétní jídlo a nejčastěji pak stres. Cluster headache (nakupení bolestí hlavy) je málo obvyklý typ bolesti hlavy a je obvyklejší u mužů. Projevuje se silnou, jednostrannou tepavou bolestí, kterou doprovází zčervenání a otok oka.

Sekundární bolesti hlavy jsou způsobeny jinými onemocněními. Je jich mnoho druhů – např. bolesti poúrazové, bolesti způsobené poškozením a nemocemi stomatologickými nebo neurologickými.

Přečtěte si text a vyberte správnou odpověď A), B) nebo C).

Bolestmi hlavy obecně trpí

- a) 7 % dospělých
- b) 20 % dospělých
- c) 35 % dospělých

Tenzní bolest je způsobována

- a) únavou
- b) úrazem
- c) psychickou poruchou

Migrénu předchází

- a) deprese
- b) otok oka
- c) aura

Prodromy jsou

- a) počáteční příznaky
- b) současné příznaky
- c) následné příznaky

Cluster headache se častěji vyskytuje

- a) u žen
- b) u mužů
- c) u dětí

Doplňte správné tvary.

Migréna patří k **primárním bolestem** (primární bolesti) hlavy.

Tenzní bolest souvisí se **stresem** (stres) a s **únavou** (únava).

Migréna se objevuje u 20 % **evropských žen** (evropské ženy).

Při tenzní bolesti vzniká tenze na kůži **hlavy** (hlava) a svalech **krku** (krk).

Sekundární bolesti hlavy jsou způsobeny **jinými onemocněními** (jiná onemocnění).

## **AUDIO\_03\_03\_01**

### **T\_03\_03\_1**

#### **Dialog (lékař, pacientka – 60 let)**

#### **Bolesti zad**

*lékař:* Dobrý den, tak co vás bolí?

*pacientka:* Bolí mě záda.

*lékař:* Kde vás to bolí?

*pacientka:* Tady – vzadu dole.

*lékař:* Ukažte... aha. Máte tady velkou modřinu. Co se vám stalo?

*pacientka:* Včera jsem šla nakoupit a upadla jsem venku na chodníku.

*lékař:* Aha... bolí to jenom tady dole, nebo se ta bolest někam šíří?

*pacientka:* Šíří se to do pravé nohy až ke kotníku.

*lékař:* Můžete chodit?

*pacientka:* Můžu, ale ta pravá noha mě při tom hodně bolí.

*lékař:* Bolí vás to jen když jdete?

*pacientka:* Zádá mě bolí pořád, ale ta noha jen při chůzi.

*lékař:* Když byste tu bolest zad měla popsát na stupnici od jedné do deseti, kolik by to bylo?

*pacientka:* Já nevím, ... asi sedm.

*lékař:* Je ta bolest zad ostrá, nebo tupá?

*pacientka:* Taková tupá.

*lékař:* A je pořád stejná, nebo se mění?

*pacientka:* Mění se. Když jdu, tak je to horší.

*lékař:* Vzala jste si nějaké léky na bolest?

*pacientka:* O půlnoci jsem si vzala jeden Ibuprofen, protože jsem nemohla spát.

*lékař:* Dobře. Vyšetřím vás tady a potom vás pošlu na rentgen zad.

Poslouchajte rozhovor a vyberte správnou odpověď A, B nebo C.

Co pacientku bolí a kde?

- a) **záda**
- b) zadek
- c) hlava

Co se jí stalo?

- a) sportovala
- b) **upadla**
- c) pracovala

Kam se bolest šíří?

- a) **do nohy**
- b) do ruky
- c) do břicha

Kdy pacientku bolí noha?

- a) **když jde**
- b) když sedí
- c) když stojí

Jaká je ta bolest?

- a) prudká
- b) pulzující
- c) **tupá**

Jaký lék si pacientka vzala?

- a) Paralen
- b) Acylpyrin
- c) **Ibuprofen**

## **CVIČENÍ**

1) Doplňte vždy jedno slovo do vět podle kontextu.

**šíření – začátek – charakter – příznaky – trvání – místo**

**místo** – Ukažte mi prstem, kde to bolí.

**začátek** – Kdy se bolest objevila?

**charakter** – Můžete tu bolest popsat?

**šíření** – Šíří se bolest do jiných částí těla?

**trvání** – Jak dlouho bolest trvá?

**příznaky** – Máte ještě jiné problémy?

2) Doplňte do vět substantivum bolest, nebo sloveso bolet ve správném tvaru.

**Bolí** to tady, pane doktore, na hrudi.

Cítíte ještě jiné **bolesti**?

Cítíte nějakou **bolest**?

Co tu **bolest** způsobuje?

Jak dlouho vás to **bolí**?

Jaká je ta **bolest**?

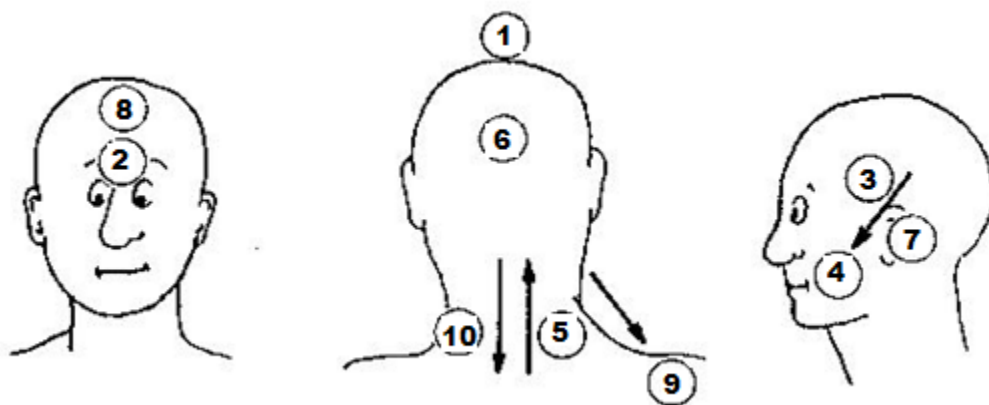
Je to ostrá **bolest**?

Mohla byste mi ukázat, kde vás to **bolí**?

Můžete tu **bolest** popsat?

Včera to **bolelo** celý den, ale dnes je to lepší.

3) Přiřadte čísla z obrázku k frázím. (**schéma – head and numbers in its concrete places**)



na temeni hlavy? 1

Šíří se ta bolest do obličeje? 4

Bolí  
vás

Bolí vás na spánku? 3  
 Bolí vás kolem očí? 2  
 Bolí vás hlava vzadu? 6  
 Bolí vás na čele? 8

Bolí vás kolem uší? 7  
 Šíří se ta bolest na krk? 10  
 Šíří se ta bolest do hlavy? 5  
 Šíří se ta bolest na ramena? 9

4) Spojte sloupce. Co znamenají tyto zkratky a značky?

1. tzv.	A. procento	1) D
2. tzn.	B. to je	2) E
3. tj.	C. například	3) B
4. např.	D. tak zvaný	4) C
5. %	E. to znamená	5) A

## TEST

1) Doplňte do vět substantivum bolest, nebo sloveso bolet ve správném tvaru.

Bolí vás pravá noha? – Ano, **bolí**.

Cítíte silnou **bolest**?

Jak se dnes cítíte? – Špatně, **bolí** mě hlava a mám teplotu.

Je to slabá **bolest**.

Když beru pravidelně léky, **nebolí** mě to.

Jaké problémy má Petr? – **Bolí** ho v krku.

2) Doplňte otázky KDE a KAM – podle toho, jestli adverbium vyjadřuje místo, nebo směr.

dole – **kde**

doleva – **kam**

dolů – **kam**

doprava – **kam**

doprostřed – **kam**

dopředu – **kam**

dozadu – **kam**

nahoru – **kam**

nahoře – **kde**

sem – **kam**

tady – **kde**

uprostřed – **kde**

vlevo – **kde**

vpravo – **kde**

vpředu – **kde**

vzadu – **kde**

3) Spojte sloupce. Vyberte otázku lékaře.

**Kde vás to bolí?** – Tady, tady dole v břiše.

**Kdy to začalo bolet?** – Začalo to před několika dny, před menstruací.

**Jak dlouho vás to bolí?** – Moc mě to bolí už dva nebo tři dny.

**Jaká je ta bolest?** – Ostrá, křečovitá.

**Šíří se někam?** – Ano, šíří se do zad a dolů ke kolenům.

**Co tu bolest zmírňuje?** – Zmírní se to, když si vezmu prášky. Ale nepřestane to bolet.



## **GRAMATIKA**

### **Záporná zájmena**

Mezi záporná zájmena patří nikdo, nic, ničí a žádný. Také některá adverbia mají zápornou podobu: nikde, nikam a nikdy. Více zde: [GRAMMAR GUIDE 21.6.](#)

**Doplňte správné slovo (nikdo, nic, nikam, žádný). Pozor na správné tvary.**

Ta bolest se **nikam** nešíří.

Tady mě **nic** nebolí.

Injekci jsme dnes **žádnému** dítěti nedali.

**Ničím** nehýbejte, ležte klidně.

Bolest **nic** nezhoršuje ani nezlepšuje, je pořád stejná.

Na bolest jsem **žádné** léky nedostala.

**Nikoho** jsem nezranil.

Není to **nic** vážného.