

6. La salut i les malalties

1. No em trobo bé

Com es troba?

em trobo (molt) bé
 em trobo perfectament (força bé)
 no sóc a la meua pell
 no em trobo bé
 estic indisposat
 estic malalt
 estic delicat de salut
 el meu estat de salut empitjora
 el seu estat de salut és molt greu
 ésser a les acaballes

Quin problema de salut té?

síntomes d'algunes malalties
 Què li passa?
 On li fa mal?
 Em fa mal el cap, tinc mal al cap
 Tinc migranya
 Tinc mal al coll
 Em marejo
 Em roda el cap
 Se'm regira l'estómac
 vomitar
 el vòmit
 desmaiar-se
 la inconsciència
 quedar-se sense alè
 tornar en si

Necítím se dobře

Jak se máte?

mám se (velmi) dobře
cítím se skvěle (docela dobře)
nejsem ve své kůži
není mi dobře
nejsem zcela zdrav, jsem indisponován
jsem nemocen
jsem chatrného zdraví
můj zdravotní stav se zhoršuje
jeho stav je velmi vážný
být v posledním těžěří

Jaké máte potíže?

příznaky některých nemocí
Co vám je?
Kde vás bolí, co vás bolí?
Bolí mě hlava
Mám migrénu
Bolí mě krk
Mám závratě
Udělal se mi špatně; mám závrat'
obrací se mi žaludek
zvracet
zvracení
omdlít
bezvědomí
zůstat v bezvědomí, zůstat bez sebe
přijít k sobě

estar pà·lid	<i>být bledý</i>
tenir mal aspecte, tenir mala cara	<i>vypadat špatně</i>
sagnar per la nariu	<i>teče mi z nosu krev</i>
tinc tos	<i>mám kašel</i>
em piquen els ulls	<i>pálí mě oči</i>
tinc febre	<i>mám teplotu</i>
el termòmetre marca 38 graus	<i>teploměr ukazuje 38 stupňů</i>

2. Malalties

Nemoci

contreure una malaltia	<i>chytit nějakou nemoc, nakazit se nějakou nemocí</i>
el bacil	<i>bacil</i>
el virus	<i>virus</i>
emmalaltir	<i>onemocnět</i>
vacunar (contra la diftèria)	<i>očkovat (proti záškrtu)</i>
la vacuna	<i>vakcína</i>
la vacunació	<i>očkování, vakcinace</i>
la malaltia aguda	<i>akutní onemocnění</i>
contagiosa	<i>nakažlivá nemoc</i>
crònica	<i>chronická nemoc</i>
mental	<i>duševní, mentální onemocnění</i>
greu	<i>vážné onemocnění</i>
lleu	<i>lehké onemocnění</i>
hereditària	<i>dědičná nemoc</i>
incurable	<i>nevléčitelná nemoc</i>
mortal	<i>smrtná nemoc</i>
infantil	<i>dětská nemoc</i>
interna	<i>vnitřní onemocnění</i>
professional	<i>nemoc z povolání</i>
el pacient	<i>pacient</i>
l'hipocondríac	<i>hypochondr</i>
estar al llit	<i>ležet v posteli</i>

prendre medicaments
 les pastilles
 prendre xarop contra la tos

užívat léky, brát léky
tablety, pilulky
vzít si trochu sirupu na kašel

malalties infantils

la parotiditis
 el xarampió
 l'escarlata
 la varicel·la
 la inflamació de l'orella, otitis
 la paràlisi infantil, la poliomièlitis
 la rubèola
 la tos ferina
 la diftèria

dětská onemocnění

příušnice
spalničky
spála
plané neštovice
zánět středního ucha
dětská obrna
zarděnky
černý kašel
záškrt

malalties per refredament

refredar-se
 ronquejar
 esternudar
 mocar-se
 tossir
 la tos
 la grip
 tenir la grip
 el refredat
 el constipat
 l'angina
 la bronquitis
 la pneumònia
 l'accés de tos
 agafar la grip
 tenir penellons als peus

nemoci z nachlazení

nachladit se
chraptět
kýchát
smrkat
kašlat
kašel
chřipka
mít chřipku
nachlazení, kašel a rýma
rýma
angina
bronchitida
zápal plic
záchvat kašle
chytit, dostat chřipku
omrzly mu nohy

malalties de la civilització

l'apoplexia
l'atac d'apoplexia
l'embòlia cerebral
l'infart de miocardi
patir un infart
la hipertensió
l'asma
l'al·lèrgia
l'eczema
la diabetis

altres malalties

l'apendicitis
els càlculs biliars
 urinaris
la nefritis
morir a causa d'un infart
ser al·lèrgic a una cosa
l'úlcer a d'estómac
la diarrea
l'estrenyiment
enverinar-se
el verí
la intoxicació
la hepatitis
la lepra
la pesta
el tifus
el còlera
el paludisme, la malària
la tuberculosi
el raquitisme

civilizační choroby

mrtvice
záchvat mrtvice
mozková mrtvice
infarkt myokardu
dostat infarkt
hypertenze, vysoký krevní tlak
záducha, astma
alergie
ekzém, vyrážka
cukrovka

jiná onemocnění

zánět slepého střeva
žlučové kamínky
močové kamínky
zánět ledvin
zemřít na infarkt
být alergický na co
žaludeční vřed
průjem
zácpa
otrávit se
jed
otrava (plynem, alkoholem)
hepatitida, žloutenka
malomocenství, lepra
mor
tifus
cholera
malárie
tuberkulóza
křivice

el reumatisme	<i>revmatismus</i>
la meningitis	<i>zápal mozkových blan</i>
el càncer	<i>rakovina</i>
el tumor maligne	<i>zhoubný nádor</i>
benigne	<i>nezhoubný nádor</i>
la bogeria, la demència	<i>šílenství</i>
el manicomi	<i>blázinec</i>

la discapacitat

ser cec	<i>postížení</i>
perdre la vista	<i>být slepý</i>
prèsbita	<i>oslepit</i>
miop	<i>dalekozraký</i>
guenyo	<i>krátkozraký</i>
borni	<i>šilhavý</i>
tartamut	<i>jednooký</i>
tartamudejar	<i>koktavý</i>
sordmut	<i>koktat</i>
sord	<i>hluchoněmý</i>
mut	<i>hluchý</i>
paralític	<i>němý</i>
impedit	<i>paralytik</i>
invàlid	<i>zmrzačený, chromý</i>
coix	<i>invalida</i>
manc	<i>kulhavý, kulhavý člověk</i>
geperut	<i>jednoruký, jednoruký člověk</i>
	<i>hrbatý, hrbáč</i>

3. L'accident

la ferida, la lesió
sobreviure a un accident
patir una ferida (greu)
estar en coma
fracturar-se, trencar-se la cama
la fractura
contusionar
la contusió
l'hematoma
tòrcer-se
dislocar-se
luxació
cremar-se amb una cosa
la cremada (de primer grau)
escaldar-se
la butllofa
tallar-se
caure
trencar-se una dent
el bony
blau
tenir un ull de vellut
m'ha mossegat un insecte
se m'ha inflat el turmell
la inflor
sagnar
pèrdua de sang
em surt sang

els primers auxilis

salvar la vida a una persona

úraz

rána, zranění
přežít nehodu
utrpět (vážné) zranění
být v komatu
zlomit si nohu
zlomenina
pohmoždit
pohmoždění, pohmožděnina
krvní výron
vyvrtnout si
vymknout si, vykloubit si
vykloubení
spálit se o co
popálenina (1. stupně)
opařit se
puchýř
pořezat se, říznout se
upadnout
vyrazit si zub
boule
modřina
má modrofialové oko (modřinu)
bodnul mě nějaký hmyz
opuchl mi kotník
otok, opuchlina
krvácet
krvácení, ztráta krve
teče mi krev

první pomoc

zachránit život komu

Campi qui pugui!
 prestar els primers auxilis
 l'auxili
 Auxili!, Socors!, Ajudeu-me!
 ressuscitar
 la respiració artificial
 la respiració boca a boca
 embenar la ferida
 la bena
 encanyar
 aplicar una compresa
 la compresa
 enguixar una cama

zachraň se, kdo můžeš!
poskytnout první pomoc
pomoc
Pomoc!
Oživit, vzkřísit k životu
umělé dýchání
dýchání z úst do úst
obvázat ránu
obvaz
dát do dlah
přiložit obklad
obklad
dát nohu do sádry

el guix
 l'emplastre
 aplicar un emplastre
 el cotó fluix
 la gasa esterilitzada
 la llitera
 l'ambulància

sádra
náplast
přiložit náplast
vata
sterilní obvaz, gáza
nosítka (pro nemocné)
sanitka, ambulance, záchranka

4. A l'hospital

v nemocnici

el centre sanitari
 el portalliteres
 l'hospital
 la policlínica
 la clínica
 el servei d'urgències
 el metge de guàrdia
 la sala de espera

zdravotní středisko
nosič nosítek s nemocným
nemocnice
poliklinika
klinika, sanatorium
lékařská pohotovost
službu konající lékař
čekárna

el consultori
les hores de consulta
el laboratori

ordinace
ordinační hodiny
laboratoř

Phabitació

el pacient
el pijama
la bata
les sabatilles
el llit
la tauleta
la història clínica
la cadira
la cadira de rodes
les crosses
la infusió

pokoj
pacient
pyžamo
župan
bačkory
postel
stolek
klinický obraz
židle
invalidní vozíček
berle
infuze

a la consulta del metge

l'assistència mèdica
el sèrum
anar al metge
atendre a una persona
curar a una persona
la infermera
l'examen mèdic
la recepta
el cirurgia
el quiròfan
l'instrumental quirúrgic
operar
l'operació

u lékaře
lékařská péče
sérum
jít k lékaři
pečovat o někoho
léčit někoho
zdravotní sestra
lékařská prohlídka
předpis
chirurg
operační sál
chirurgické nástroje
operovat
operace

Frases fetes:

Curar-se en salut
 Fer visita de metge
 Tenir una salut de cavall
 Estar fet una olla de cols
 No estar gaire catòlic
 Deixar algú com un drap brut

Text 1**Creure's malalt**

L'ansietat per la salut és un trastorn psicològic que fa creure a l'afectat que té greus problemes de salut. La persona té sensacions reals al seu cos que indiquen que alguna cosa no funciona bé. Convençut que pateix una malaltia, se'n va al metge angoixat per obtenir un diagnòstic, que en aquest cas, descarta cap malaltia física. Els símptomes que han disparat l'alerta desapareixen per un període de temps, però al cap de pocs dies tornen a sortir i desencadenen noves angoixes en la persona que els pateix. Els indicis de preocupació es poden despertar a partir de certes manifestacions corporals com poden ser pigues, petites ferides, tos, batecs del cor, moviments involuntaris o sensacions físiques no molt clares. La persona que es creu malalta pensa que són manifestacions de malalties greus com un càncer, la sida o un infart. Aquest és un procés psicològic que comença amb una preocupació excessiva per la salut i que té moltes gradacions. Forma part dels anomenats trastorns amb síndromes somatoformes i provoca que la persona afectada somatitzi les seves angoixes sobre el seu cos. En els casos més greus, l'obsessió per la salut pot arribar a inhibir la capacitat de l'individu per fer front a la vida quotidiana i per gestionar les malalties comunes. En aquest cas, el trastorn pot ser ja considerat una malaltia mental.

Perfil de l'afectat

Encara que els afectats per un trastorn d'ansietat per la salut no tenen un perfil definit, el problema es presenta amb més freqüència en homes entre 30 i 40 anys, i en dones entre 40 i 50 anys. També en les persones que han viscut abans una malaltia greu o han crescut en un entorn familiar centrat en la malaltia. Les característiques psicològiques i de comportament comunes són:

- Es preocupen constantment per la salut i tenen un nivell d'autovigilància del cos exagerat.
- Sovint parlen de malalties i símptomes a les persones del seu entorn i als desconeguts.
 - Busquen i dediquen molta atenció a les informacions sobre malalties i consulten diversos especialistes sanitaris.

- Poden anar reiteradament als serveis d'Urgències dels hospitals.
- Es fan autoexploracions cercant símptomes de malalties.
- Solen sofrir ansietat i estrès i prioritzen les sensacions negatives del cos per sobre de les positives.
- Tenen pors i temors per la seva integritat física i canvien sovint d'estat d'ànim.
- Alguns afectats eviten visitar un metge per por que els confirmi els seus temors sobre les malalties.
- El patiment físic i psicològic és real, tot i no tenir un origen físic contrastat.
- Tenen poca resistència al dolor físic i el sobredimensionen. Una petita ferida pot convertir-se en tot un drama.
- En alguns casos, l'afectat pot automedicar-se de manera desmesurada i sense consultar el metge. En d'altres, pot evitar prendre cap fàrmac per por que li produeixi efectes adversos o una nova malaltia.

Dr. Roger Vinyeta. Creure's malalt. In: http://www.fersalut.cat/salut/creures_malalt.html, datum zhédnutí 13. října 2014.

Text 2

Addicció al sol

És l'estiu, i probablement moltes persones passin uns dies a la platja realitzant activitats diverses, entre les quals prendre el sol. A la dècada de 1940 es va iniciar la moda de tenir la pell bronzejada, un senyal que inicialment era indicatiu de l'estatus econòmic d'aquella persona que es podia permetre passar uns dies de vacances. Abans, però, era just al contrari, i encara és així en alguns països: la pell blanca es considerava més elegant perquè volia dir que la persona no havia d'estar exposada al sol per guanyar-se la vida. Ara ja no és cap indicatiu d'estatus, però la moda es manté, motiu pel qual a finals de la dècada de 1970 es van desenvolupar els aparells de rajos UVA. La llum solar presenta beneficis indubtables sobre la salut, però també perjudicis evidents, atès que l'exposició al sol incrementa la probabilitat de tenir càncer de pell. Fins fa poc es pensava que bronzejar-se era únicament una moda, però s'ha vist que, a més, els rajos ultraviolats causen addicció. Diversos estudis mostren que fins al 70% dels usuaris habituals dels aparells d'UVA podrien ser-ne addictes. Un treball que s'acaba de publicar a la revista *Cell* explica l'origen d'aquesta addicció.

Els beneficis del sol van ser descoberts pels grecs i romans, que van encunyar el terme “helioteràpia” i van dissenyar els primers solàriums. Ajuda a fabricar vitamina D i és molt eficaç en determinats processos dolorosos que afecten els ossos, la musculatura i les articulacions, atès que exerceix un lleuger efecte sedant. A més produeix una agradable sensació de benestar general, motiu pel qual és una de les teràpies més utilitzades contra la depressió als països nòrdics.

Tanmateix, també incrementa la probabilitat de tenir càncer de pell, en funció de l'estona que hom hi estigui exposat, el tipus de pell i l'ús de protectors solars adequats. Malgrat que aquest efecte indesitjat sigui àmpliament conegut, la seva incidència augmenta un 3% any rere any, a causa d'una exposició excessiva als rajos ultraviolats. Quan aquesta radiació toca la pell interactua amb el material genètic i provoca un increment de mutacions, algunes de les quals afavoreixen la formació de tumors. El mateix sistema genètic detecta aquests danys, i intenta protegir l'ADN activant la producció d'un pigment fosc que bloqueja els rajos ultraviolats, la melanina. Aquest és el motiu pel qual l'exposició al sol i a les làmpades solars bronzeja la pell.

Quan els rajos ultraviolats toquen la pell, les cèl·lules comencen a fabricar una proteïna anomenada proopiomelanocortina, que es fragmenta en diversos trossos. Un d'ells constitueix l'anomenada hormona estimuladora dels melanòcits, que són les cèl·lules que produeixen la melanina, i les commina a fer-ne. Un altre, tanmateix, forma l'anomenada endorfina beta. Les endorfines són uns neuropèptids opioïdes que interaccionen amb uns receptors del cervell, i generen sensació de benestar. Moltes drogues interactuen també amb aquests mateixos receptors. En el cas de la llum del sol i dels aparells d'UVA, l'activació del sistema opioïde permet explicar la sensació de benestar i l'efecte sedant, i també que en algunes persones especialment propenses els causi addicció, una dependència física com si fos una droga. Prendre el sol amb molta moderació i sempre amb productes protectors és agradable i bo, però sens dubte aquest poder addictiu se suma a la moda del bronzejat per explicar aquest malaurat increment de casos de càncer de pell.

David Bueno i Torrens. Addicció al sol. In: <http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/7-vista/8-articles/764778-addiccion-al-sol.html>, datum uveřejnění 14.07.2007

Activitats:

- Què fas per mantenir-te sa/sana?
- Quins símptomes tenen el refredat i la grip? Com es curen?
- Tens al·lèrgia a alguna cosa? Com t'afecta en la teva vida diària?
- Què aconsellaries a una persona que vol aprimar-se?
- Creus que els serveis sanitaris funcionen bé en el teu país?
- Quina opinió tens sobre les medicines alternatives?
- Quant de temps dediques a fer algun exercici físic cada setmana? Creus que és suficient?
- Acostumes a estar malalt o malalta sovint?
- Tens costum de llegir els prospectes de les medicines que et recepten els metges?
- Et mareja la vista de la sang o l'olor d'alguns productes sanitaris? Quina relació tens amb els centres i el personal mèdic?
- Quins remeis tens a casa per a les digestions pesades? I per al mal de cap?
- Com funciona el sistema de salut del teu país?