

Mednews.cz, 3. 4. 2017

Jak vyžrát na jarní a letní zdravotní nástrahy u dětí?

Praha, 3.4.2017

Nepodceňujte jarní nachlazení

První jarní paprsky potěší po dlouhých zimních měsících snad každého. Dny se prodlužují, teploty rostou, příroda se probouzí a láká k venkovním radovánkám s dětmi. Na začátku jara je však stále poměrně chladné počasí a právě toto přechodové období přináší řadu zdravotních nástrah, které mohou po zimě ještě oslabený dětský imunitní systém potrápit. „S příchodem vytouženého sluníčka děti odkládají oblečení, objevují jarní přírodu všemi smysly, během her si sedají na studenou zem. Na přelomu zimy a jara mohou být ještě oslabené, a tudíž méně odolné proti chladu. Častokrát tak u nich dojde k prochladnutí, které může společně s oslabeným imunitním systémem zapříčinit zánět močových cest. Vhodným výběrem přiměřeného oblečení vzhledem k venkovním teplotám ale také aktivitám je možné děti ochránit před nepříjemným nachlazením a virózy, které bývají běžné v tomto období. Základem by mělo být tzv. vrstvení, díky němuž lze dítěti sundat nebo obléct jeden kus oblečení a zabezpečit tak přiměřené teplo i v případě proměnlivého počasí,“ říká MUDr. Ivana Kobřlová, praktická lékařka pro děti a dorost z Nemocnice Mělník, kterou provozuje společnost VAMED Mediterra.

Nastupují pylové alergie

Společně s přírodou se na jaře probouzí k životu stromy a rostliny. Toto období tak představuje hlavní sezónu alergií, která dokáže velmi nepříjemně potrápit především děti s pylovou alergií. Pylovou sezónu lze v České republice rozdělit na tři základní období, a to jarní s převahou pylů dřevin, letní, kdy dominují především trávy či obilniny a podzimní, které je nejvíce charakterizováno bylinami. Mezi nejčastější příznaky pylové alergie řadíme vodnatou rýmu, svědění v ústech, krku nebo uších, zánět očních spojivek či bolest hlavy. Citlivější jedinci mohou mít rovněž problémy s pokožkou v podobě například zhoršujícího se ekzému. Léčba je zaměřena na odstraňování příznaků, užívání preventivních preparátů, aplikaci vakcín či uplatňování režimových opatření. „Obzvláště u starších dětí a školáků se setkáváme s projevy pylové alergie. Je-li dítě precitlivělé na pyl, snažíme se omezit jeho expozici těmto alergenům. Pyl ulpívá na látkách, rodiče by proto měli dbát na to, aby si dítě po návratu z venkovního prostředí převléklo oblečení. Zbavit se pylových zrněk na pokožce lze také zvýšenou osobní hygienou, sprchováním či mytím vlasů. Vhodné je také omezení větrání, zejména navečer a v pozdním odpolední, kdy se zvyšuje množství pylů v ovzduší. V neposlední řadě se vyplatí sledovat pylový kalendář a zpravidloství a zjistit si aktuální situaci v místech, kam rodiče plánují vyrazit s dítětem,“ vysvětluje MUDr. Ivana Kobřlová.

Doplňte stravu o vitamíny

Jaro představuje období, které klade zvýšené nároky na odolnost dětského organismu. V důsledku nedostatku slunečního záření, přísunu čerstvé zeleniny a ovoce nebo fyzické aktivity mohou být děti oslabené a více náchylné k nachlazením či virózám. Rodiče by proto měli dbát, aby děti přijímaly dostatek vitamínů, a to především přírodních cestou. „Pro zdravý vývoj dítěte je důležitá vyvážená a plynulá strava. Jídelníček by měl obsahovat dostatek zeleniny, ovoce, mléčných výrobků a masa. Co se týče potřeby vitamínů, u zdravého jedince ji lze zcela pokrýt z přírodních zdrojů. V případě, že je dítě nemocné nebo má nedostatek konkrétních látek, mohou rodiče po domluvě s lékařem dodat nezbytné složky pomocí doplňků stravy či vitamínových preparátů. V jarním období je vhodným doplňkem například hlíva ústíčníá nebo echinacea. Ty mimo jiné pomáhají podporovat imunitní systém a zlepšovat celkový zdravotní stav. Rodiče by neměli zapomenout, že důležitý pro zdraví a posílení imunity dětí je také dostatečný pobyt venku na čerstvém vzduchu a také pozvolné otužování, které trénuje tepelné regulační mechanismy dítěte, tím nepřímo zvyšuje jeho odolnost proti virovým nákazám,“ uvádí MUDr. Ivana Kobřlová.

Pozor na letní sluníčko!

Léto je nejenom časem prázdnin a dětských radovánek, ale také obdobím, kdy zdraví dětí může ohrozit řada nástrah, které bývají často podceňované. Sluneční paprsky a letní teploty lákají děti i dospělé k pobytu venku. Dětská pokožka je však velmi tenká a náchylná, a proto je nutné věnovat zvýšenou pozornost její ochraně. „Děti do jednoho roku věku by se vůbec neměly vystavovat přímým slunečním paprskům. I další věkové skupiny by měly trávit čas na sluníčku jen minimálně, obzvláště by se měly vyhýbat ostrým paprskům mezi jedenáctou a patnáctou hodinou. Rodičům doporučuji, aby s dítětem trávili čas raději ve stínu, pokožku chránili lehkým oděvem, samozřejmě je opalovací přípravky s vysokým UV faktorem dosahujícím až SPF 50,“ říká MUDr. Ivana Kobřlová.

Vysoké teploty a sluneční paprsky nemusí potrápit jen pokožku dítěte, ale mohou přivodit i vyčerpání, které může vést až k přehřátí organismu. Poškození teplem má různé projevy, proto je nezbytné umět je rozeznat. Velmi často dochází k záměně úpalu a úžehu, a to především kvůli tomu, že se mnohdy vyskytují společně. Úpal lze popsat jako reakci těla na nadprůměrné působení tepla a je možné ho dostat, když kromě pobytu v horkém prostředí ještě zapomeneme na dostatečný přísun tekutin. Naproti tomu úžeh vzniká následkem přímého působení slunečních paprsků na nekrýté části těla, především na hlavu, kdy dochází k podráždění mozku a jeho blan. „Příznaky obou těchto zdravotních stavů jsou obdobné. Jedná se především o nevolnost, někdo má dokonce nutkání až ke zvracení, bolest hlavy, horečku, zrychlené dýchání a tep. U úžehu se mohou jeho charakteristické projevy objevit i později po vystavení slunečním paprskům. Účinnou prevencí proti těmto zdravotním komplikacím je důsledné dodržování pitného režimu dětí, nošení pokrývky hlavy a také ochlazování v podobě koupání, zvlhčování kůže a vlásků či sprchování,“ dodává MUDr. Ivana Kobřlová.

Věnujte pozornost rizikovým situacím

Začátek letních prázdnin často bývá provázen větším výskytem dětských úrazů. Děti nejsou ve škole či školce, mají obvykle větší volnost, čas tráví venku s kamarády nebo na tábořech, mění se režim fungování celé rodiny. Ať už je dítě pod dohledem rodičů, nebo ne, zvyšuje se pravděpodobnost, že může dojít k jeho zranění. K nejčastějším úrazům řadíme již několik let pády, ke kterým dochází nejběžněji v kombinaci s únavou a přetažením dětí. „Rodiče by měli dbát na zvýšenou pozornost nad dětskými aktivitami. Většinou stačí jen chvilka a může dojít k nepříjemnosti v podobě úrazu, a to i závažnějšího charakteru. Zcela eliminovat zvýšené riziko úrazů v době letních prázdnin není možné, je však nutné zaměřit se na jejich prevenci, aby k nim docházelo v co nejmenší míře a závažnosti. Při sportech by děti měly používat ochranné pomůcky, jako jsou chrániče nebo také přilby, při radovánkách ve vodě pak rukávky nebo nafukovací kruhy, hovoříme-li o dětech, které ještě neumí plavat,“ přibližuje MUDr. Ivana Kobřlová.

Zaměřte se na jídelníček

V horkých letních dnech dokážou děti potrápit i zaživací potíže. Oblíbená jídla, jako jsou například zmrzlina ze stánku, grilované či smažené pochutiny, mohou představovat riziko infekce z potravin. Vysoké teploty totiž vytvářejí přímo ideální podmínky pro množení bakterií a šíření náказы. „Pozor je nutné dávat si především na potraviny podléhající rychlé zkáze. Tento typ potravin se musí konzumovat hned po jejich nákupu nebo se snažit o jejich co nejrychlejší a bezpečné uskladnění. Zejména při tolik oblíbeném letním grilování je potřeba nezapomenout, že zejména u masných výrobků se musí dodržovat dostatečná teplota jejich tepelné úpravy. Co se týče obecného stravování dětí v létě, rodiče by měli dbát na jejich dostatečný pitný režim. Ideální pro horké dny jsou voda, slabé ovocné čaje či ředěné šťávy. Zcela nevhodné jsou silně slazené nápoje typu Coca-Cola. Optimální množství přijaté tekutiny za den záleží na věku a hmotnosti dítěte. Letní jídelníček by měl být lehký, bez tučných smažených jídel a bohatý na ovoce a zeleninu,“ radí MUDr. Ivana Kobřlová.

Zdravotními komplikacím se dá většinou zabránit

Jarní a letní měsíce představují ideální období pro zážitky a poznávání venkovního světa. Aby si tento čas mohli rodiče s dětmi naplno užít bez zbytečných zdravotních komplikací, je nezbytné věnovat čas prevenci. „Nenechte si vaše nezapomenutelné okamžiky zastínit nepříjemnými zdravotními komplikacemi, kterým lze zabránit dodržováním preventivních opatření,“ uzavírá MUDr. Ivana Kobřlová.

MUDr. Ivana Kobřlová

MUDr. Ivana Kobřlová vystudovala Fakultu dětského lékařství Univerzity Karlovy v Praze, a to atestací z pediatrie a licenci praktického lékaře pro děti a dorost. Jako lékařka pediatrie v Nemocnici Mělník pracuje již 28 let. Dobrý pediatr by podle ní měl mít selský rozum a individuální přístup k dětem. Úspěšný může být jen tehdy, pokud je zároveň i dobrým psychologem.