

## Press kit

# Jak vyzrát na jarní a letní zdravotní nástrahy u dětí?

## 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 potrápiti. *„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 virózami, 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 Kobrlová, 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 potrápiti 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 přecitlivělé na pyly, 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 omezování větrání, zejména navečer a v pozdním odpoledni, kdy se zvyšuje množství pylů v ovzduší. V neposlední řadě se vyplatí sledovat pylový kalendář a zpravodajství a zjistit si aktuální situaci v místech, kam rodiče plánují vyrazit s dítětem,“ vysvětluje MUDr. Ivana Kobrlová.*

### **Doplňte stravu o vitaminy**



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 vitaminů, a to především přírodní cestou. „Pro zdravý vývoj dítěte je důležitá vyvážená

*a plnohodnotná strava. Jídelníček by měl obsahovat dostatek zeleniny, ovoce, mléčných výrobků a masa. Co se týče potřeby vitaminů, 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 vitaminových preparátů. V jarním období je vhodným doplňkem například hlíva ústříčná 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 tepelně regulační mechanismy dítěte, tím nepřímo zvyšuje jeho odolnost proti virovým nákazám,“ uvádí MUDr. Ivana Kobrlová.*

### **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, samozřejmostí je opalovací přípravek s vysokým UV faktorem dosahujícím až SPF 50,“ říká MUDr. Ivana Koblrová.*



Vysoké teploty a sluneční paprsky nemusí potrápít 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 nekryté 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 Koblrová.

**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 táborech, 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 Koblrová.

### Zaměřte se na jídelníček



V horkých letních dnech dokážou děti potrápit i zažívací potíže. Oblíbená jídla, jakou 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 nákazy. *„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 nepamout, 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 Koblrová.

## Zdravotním 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 Koblrová.



## MUDr. Ivana Koblrová

MUDr. Ivana Koblrová vystudovala Fakultu dětského lékařství Univerzity Karlovy v Praze, má atestaci z pediatrie a licenci praktického lékaře pro děti a dorost. Jako lékařka pediatrie Nemocnice 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.

### Kontakt pro další informace:

Lenka Mrkvová

AMI Communications

Tel.: 234 124 112

Mobil: 724 966 012

Email: [lenka.mrkvova@amic.cz](mailto:lenka.mrkvova@amic.cz)