

Medicína.cz, 21. 4. 2017

Nepodceňujte nachlazení ani obtíže dětí

Kategorie: Vývoj dítěte Aktuality

21. duben 2017

První jarní paprsky potěší po dlouhých zimních měsících snad každého. Dny se prodlužují, 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. Na přelomu zimy a jara mohou být děti oslabené a při střídání teplot snáze mohou prochladnout. 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, včetně zánětů močového měchýře. Základem by mělo být tzv. vrstvené oblečení, díky němuž lze dítěti sundat nebo obléct jeden kus oblečení a zabezpečit ho i v případě proměnlivého počasí.

Jarní období také 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. Pyl upívá 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. V neposlední řadě se vyplatí sledovat pylový kalendář a zpravodajství a zjistit si aktuální situaci v místech, kam rodiče plánují vyrazit s dítětem.

Jaro představuje rovněž období, které klade zvýšené nároky na odolnost dětského organismu. Rodiče by proto měli dbát, aby děti přijímaly dostatek vitamínů, a to především přírodní cestou. 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. Rodiče by neměli zapomínat na dostatečný pobyt venku na čerstvém vzduchu a na pozvolné otužování, které trénuje tepelné regulační mechanismy dítěte, tím nepřímo zvyšuje jeho odolnost proti virovým nákazům.

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. Rodiče s dětmi by měli trávit čas raději ve stínu, pokožku chránili lehkým oděvem, samozřejmostí je opalovací přípravek s vysokým UV faktorem dosahujícím až SPF 50.

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 nechráněné 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 ochlazení v podobě koupání, zvlhčování kůže a vlásků či sprchování.

Začátek letních prázdnin často bývá provázen větším výskytem dětských úrazů. 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 nejčastěji v kombinaci s únavou a přetažením dětí. Rodiče by měli dbát na zvýšenou pozornost dětským aktivitám. 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.

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. Zejména při tolik oblíbeném letním grilování masných výrobků je nutno dodržovat dostatečnou tepelnou úpravu. V horkých dnech zvláště je nutno dbát na dostatečný pitný režim (voda, slabé ovocné čaje či ředěné šťávy). Zcela nevhodné jsou silně slazené nápoje. Optimální množství přijaté tekutiny za den záleží na věku a hmotnosti dítěte. Letní jídelníček by měl být lehký, bez tučných smažených jídel, bohatý na ovoce a zeleninu, při dodržování zásad „čistých rukou“ před každým jídlem! - jako nejlepší prevence zdravotních obtíží. TZ zpracovaná dle MUDr. Ivany Kodrlové, dětské lékařky nemocnice Mělník