

Trendyzdraví.cz, 27. 4. 2017

Jak vyžrát na jarní zdravotní nástrahy u dětí?

26. 4. 2017

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.

Pozor na vhodným výběr přiměřeného oblečení

„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 prochlazení, 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 Koblrová, 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 přecitlivělé 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 zrnek na pokožce lze také zvýšenou osobní hygienou, sprchováním či mytím vlasů. Vhodné je také omezování větrání, zejména navečer a v pozdním odpolední, 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 Koblrová.

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 i 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 ústřičná 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 Koblrová.

Věnujte pozornost rizikovým situacím

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 chvilinka 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.