

Chytrá Žena.cz, 10. 5. 2017

Jak vyvrát na jarní nástrahy u dětí?

10. 05. 2017 | [Dětské nemoci](#)

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 vytoženého 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.



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 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 zpravidla jíst a zjistit si aktuální situaci v místech, kam rodiče plánují vyrazit s dítětem,“ vysvětluje MUDr. Ivana Koblířová.

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 i virózám. Rodiče by proto měli dbát, aby děti přijímaly dostatek vitamínů, a to především přírodní cestou.

Pro zdravý vývoj dítěte je důležitá vyvážená a plynodhodnotná strava. Jidelníček 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 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.