Jak vyzrát na letní zdravotní nástrahy u dětí?

14. července 2018, Redakce Ordinace.cz | přečteno: 302x

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. Děti v tomto období může potrápit sluníčko, úrazy nebo taky zažívací potíže. Jak těmto zdravotním nástrahám předejít a které preventivní kroky podniknout?

foto: shutterstock.com

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 Kobrlová.

Vysoké teploty a sluneční paprsky nemusí potrápit jen pokožku dítěte, ale mohou přivodit i vyčerpání, které může vést až k přehřátí organizmu. 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 Kobrlová.

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 chvilička 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 Kobrlová.

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 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 Kobrlová.

Zdravotním komplikacím se dá většinou zabránit

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 Kobrlová.