

Chraňme děti před sluncem



Úžeh není úpal

Často si tyto dva pojmy pleteme. Úžeh není úpal, i když jsou si svými důsledky velmi podobné. „**Úžeh se pokládá za přímé poškození organismu sluncem.** Pokud je dítě vystaveno delší dobu slunečnímu záření, je typické v první řadě, že mu zčervená kůže, která je samozřejmě velmi citlivá,“ popisuje MUDr. Jana Tábořská. Když je dítě natřené krémem s vyšším UV faktorem, nemusí být spálená kůže příliš nápadná, úžeh však dá o sobě vědět i dalšími příznaky. „**Dítě si stěžuje, že ho bolí hlavička, je zchvácené, opocené a zároveň může dojít k výrazné dehydrataci jeho organismu.**“

První pomoc spočívá v tom, že dítě co nejdříve přemístíme do chladnějšího prostředí nebo alespoň do stínu, přikládáme studené obklady a podáváme mu chladné tekutiny. „Onemocnění je někdy doprovázeno zvracením, proto by vodu nebo jiný nápoj mělo dítě popíjet po malých dávkách, ne najednou větší množství,“ zdůrazňuje lékařka.

Pokud se to se s pobytem na slunci přežene, úžeh se u dítěte může projevit i podezřením na zánět mozkových blan. V takovém případě je nezbytné postiženého dopravit do nemocnice, kde lékař tuto eventualitu potvrdí či vyvrátí v případě nutnosti i lumbální punkcí.

V autě mohou i zemřít!

K úpalu dochází následkem pobytu v horkém a často vlhkém prostředí. Slunce v něm vůbec nemusí hrát hlavní roli. Dochází k němu v horkých provozech nebo v tropických zemích, tedy především

ve světě dospělých, ale i děti mohou v našich končinách dojít kvůli úpalu k úhoně. „Každý rok se setkáváme s tím, že rodiče v teplém letním dnu nechají dítě v uzavřeném autě a odejdou na delší dobu třeba na nákup. V takovém prostředí může teplota překročit 60 °C a nejsou výjimkou případy, kdy došlo k otoku mozku, křečím a následnému úmrtí dítěte,“ varuje Jana Táborská.

Příznaky úpalu jsou podobné s úžehem - bolesti hlavy, nevolnost, podráždění mozkových plen. Léčba je rovněž obdobná, dítě umístíme v chladném prostředí, podáváme tekutiny a v případě nutnosti vyhledáme lékaře.

Bez čepičky ani ránu

Speciální krémy s obsahem UV faktoru by měly předejít spálení kůže. Podle kožních odborníků v našich zeměpisných šířkách stačí faktor 30. V jižních zemích bychom pak měli pro dětskou kůži volit faktor 50. Lékaři jsou zajedno v tom, že **děti by, i když je natřeme opalovacím krémem, neměly být dlouho vystaveny slunci, ale i u vody přebývat především ve stínu**. „Dnes existují i ochranné oděvy pro děti – trička nebo plavky s delšími rukávky a nohavičkami, které chrání před prudkým sluncem. A samozřejmě nezbytná je pokrývka hlavy!“

K moři s miminem je hazard

Musíme myslet i na to, že **sluneční paprsky se odrážejí od hladiny a jsou při vodních radovánkách ještě silnější a nebezpečnější**. „Na děti musíme opravdu dávat při pobytu u vody a ve vodě velký pozor, a to nejen kvůli riziku utopení. Nesouhlasím s tím, aby malinké děti, kojenci a batolata jezdily k moři. Pominuli, že jim neprospívá změna prostředí a režimu, případná nedokonalá lékařská péče a nedostatečná hygiena, horko a slunce představuje skutečně velké nebezpečí. Myslím, že lépe je počkat do jejich čtyř až pěti let. Ještě si moře v životě mohou užít dost a dost,“ usmívá se Jana Táborská.