

Děti a slunce



Jak si užít léto bez spálení a přehřátí

Léto, voda a dlouhé dny venku děti milují. Jejich pokožka je však citlivější než pokožka dospělých a snadněji se spálí. Ochranu proto neřešíme až ve chvíli, kdy dítě začne červenat. Nejlépe funguje kombinace stínu, vhodného oblečení, pokrývky hlavy, opalovacího krému a dostatku tekutin.

Krém nestačí, nejdůležitější je stín

Opalovací krém je důležitý, neměl by však sloužit jako vstupenka k celodennímu pobytu na přímém slunci.

Základem ochrany je omezit pobyt venku v době, kdy je UV záření nejsilnější, vyhledávat stín a zakrýt co největší část těla lehkým oblečením. Zvýšenou pozornost věnujeme ochraně už při UV indexu 3 a vyšším.

Největší sílu mívá slunce přibližně mezi 11. a 15. hodinou. V tuto dobu je lepší naplánovat dětem oběd, odpočinek nebo hraní ve stínu. Pozor také na zataženou oblohu – i přes mraky může pronikat velká část UV záření.

U vody, na písku nebo na světlé dlažbě jsme obezřetní ještě více. Sluneční paprsky se od těchto povrchů odrážejí, takže dítě může být vystavené UV záření i pod slunečníkem.

Jaký opalovací krém vybrat?

Pro děti vybíráme širokospektrální **přípravek, který chrání před UVA i UVB zářením**. Měl by mít **nejméně SPF 30**, u dětí je ale praktickou volbou **SPF 50 nebo 50+**, **zvláště u vody, na horách, u moře a při velmi světlé pokožce**.

Krém nanese v dostatečném množství přibližně 15 až 30 minut před odchodem ven.

Nezapomeneme na uši, nos, nártý, zadní stranu krku, ramena, podkolenní jamky a pěšinku ve vlasech. Mazání opakujeme zhruba každé dvě hodiny a také vždy po koupání, silném pocení nebo osušení ručníkem – ani označení „voděodolný“ neznamená, že krém vydrží celý den.

Praktický tip: Nový krém můžeme nejprve vyzkoušet na malé části pokožky. U dětí s ekzémem, alergiemi nebo velmi citlivou kůží se o vhodném přípravku poradíme s pediatrem, dermatologem nebo lékárníkem.

Oblečení, které opravdu chrání

Lehké tričko, vzdušné šortky a kšiltovka jsou lepší než nic, ale ideální ochranu neposkytují vždy. **Volíme raději hustě tkané, lehké oblečení, případně plavky a trička s UV ochranou.** Mokrá a velmi tenká látka může chránit méně než suché oblečení.

Pokrývka hlavy by měla zastínit nejen čelo, ale také uši a zátylek. Vhodný je klobouček se širší krempou nebo čepice s prodlouženou ochranou krku. Kšiltovka sice zakryje obličej, ale uši a šíji nechává odkryté.

Dětské sluneční brýle nejsou jen módní doplněk. Měly by dobře sedět a mít spolehlivou ochranu před UVA i UVB zářením. Příliš tmavé brýle bez UV filtru mohou být naopak nevhodné.

Miminka na přímé slunce nepatří

Děti mladší šesti měsíců udržujeme mimo přímé slunce. Hlavní ochranu tvoří stín, lehké oblečení zakrývající ruce a nohy a klobouček. Opalovací krém nemá nahrazovat fyzickou ochranu; při jeho případném použití na malých nezakrytých místech je vhodné řídit se doporučením výrobce nebo pediatra.

Kočárek nikdy nezakrýváme dekou, plenou ani hustou látkou. Přestože uvnitř vznikne stín, současně se omezí proudění vzduchu a prostor se může rychle přehřívat. **Bezpečnější je sluneční clona, stříška nebo slunečník určený ke kočárku.** Ani kočárek ve stínu však nenecháváme bez kontroly.

Kojence v horku častěji kojíme. Starším dětem nabízíme pití pravidelně, nikoli až ve chvíli, kdy si řeknou – při zaujaté hře mohou žízeň snadno přehlédnout.

K moři i s malým dítětem? Ano, ale s rozvahou

Pobyt u moře nemusí být pro miminko automaticky nebezpečný. Je však potřeba přizpůsobit mu celý denní režim. Na pláž chodíme nejlépe ráno nebo později odpoledne, zajistíme kvalitní stín, dostatek tekutin a možnost rychle odejít do chladnějšího prostředí.

Dítě nemusí strávit celé odpoledne na pláži jen proto, že jsme u moře. Krátký pobyt bývá mnohem příjemnější než několik hodin v horku. **Myslíme také na klimatizaci - velké teplotní rozdíly mezi rozpaleným venkem, autem a hotelovým pokojem nejsou ideální.**

Úžeh a úpal nejsou totéž

Pojmy se často zaměňují, protože jejich projevy mohou být podobné.

Úžeh vzniká po dlouhém působení přímého slunce, zvláště na nezakrytou hlavu a šíji. Potíže se mohou objevit i několik hodin po návratu ze slunce.

Úpal je celkové přehřátí organismu. Může vzniknout i bez přímého slunce – například v dusné místnosti, přehřátém stanu nebo uzavřeném autě.

Mezi varovné příznaky patří:

- silná žízeň, únava a slabost,
- bolest hlavy nebo závratě,
- nevolnost či zvracení,
- podrážděnost, neobvyklá spavost nebo zmatenost,
- silné pocení, bledá a vlhká pokožka,
- rychlé dýchání nebo bušení srdce,
- svalové křeče a zvýšená tělesná teplota.

Jak dítěti pomoci při přehřátí?

Dítě ihned přemístíme do stínu nebo chladnější místnosti, svlékneme přebytečné oblečení a začneme ho postupně ochlazovat. **Pomůže vlažná voda**, chladné mokré obklady nebo ovívání. Tekutiny podáváme po malých doušcích.

Led ani ledovou vodu nepřikládáme přímo na pokožku a dítě neochlazujeme prudce. Pokud je zmatené, má křeče, ztrácí vědomí, velmi rychle dýchá, má výrazně zvýšenou teplotu nebo se jeho stav nelepší, voláme zdravotnickou záchrannou službu na čísle 155. Dítěti s poruchou vědomí nic nepodáváme ústy.

Ani na minutku v autě

Dítě nenecháváme samotné v zaparkovaném autě ani na krátkou dobu, ani ve stínu a ani s pootevřeným okénkem. Interiér vozu se dokáže přehřát velmi rychle a malé děti regulují tělesnou teplotu hůře než dospělí. Při odchodu z auta proto vždy zkontrolujeme zadní sedadla, zvláště pokud dítě během cesty usnulo.

Co dělat, když se dítě spálí?

Spálenou pokožku chladíme vlažnou sprchou nebo studenějším, nikoli ledovým obkladem. Poté můžeme použít **jemný hydratační přípravek nebo gel po opalování**. Dítěti nabídneme dostatek tekutin a až do úplného zhojení ho nevystavujeme slunci.

Puchýře nepropichujeme. **Lékaře vyhledáme zejména tehdy, když se objeví rozsáhlé puchýře nebo otok, horečka, zimnice, bolest hlavy, zvracení, závratě či výrazná slabost.** U spáleného miminka nebo velmi malého dítěte je vhodné zdravotní stav konzultovat s pediatrem.

Letní taška pro děti

Než vyrazíme na výlet, k vodě nebo na hřiště, zkontrolujeme, zda máme:

- opalovací krém s vysokou ochranou,
- pokrývku hlavy chránící také uši a zátylek,
- sluneční brýle s UV filtrem,
- lehké náhradní oblečení,
- dostatek vody,
- sluneční clonu nebo malý slunečník,
- chladicí obklad a základní lékárničku.

Nejlepší ochranou není jedna zázračná lahvička, ale několik jednoduchých opatření dohromady. Když dětem dopřejeme stín, pravidelné přestávky, pití a dobře je oblékneme, mohou si léto užít bezpečněji – bez bolestivého spálení i nebezpečného přehřátí.