

Slunce, teplo a voda jsou pro děti radost, bez dohledu ale představují riziko

7.8.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

Úpal, nebo úžeh?

Rozdíl mezi úpalem a úžehem není vždy jasný. Marian Šenkeřík vysvětluje: „Úžeh se přičítá víc slunečním paprskům. Dítě je přehřáté působením slunce. Kdežto úpal je opravdu otázka spíš přehřátí jako takového. To znamená, že tam sluníčko nemusí hrát hlavní roli.“ V každém případě je potřeba zbystrit, pokud dítě vlivem tepla začne být unavené až letargické, bolí ho hlava nebo má zvýšenou teplotu. „Pokud naměříme teplotu přes 38 °C a víme, že dítě běhalo na slunci, tak to je pravděpodobně právě kvůli přehřátí,“ dodává primář dětského oddělení.

Prevence je snadná

Stačí, aby rodiče o riziku přehřátí věděli a omezili pobyt dětí na přímém slunci, hlavně mezi 11. a 15. hodinou, kdy je sluneční záření nejintenzivnější. „Je dnes běžné, že lidé často cestují. A když uvedu jako příklad jižní Evropu, tak tam dodnes mívají právě v době kolem poledne siestu a nevycházejí ven,“ vysvětluje Marian Šenkeřík. Důležité je také dát dětem pokrývku hlavy a chránit je před spálením pomocí opalovacích přípravků s vysokým SPF faktorem.

První pomoc při přehřátí

Nejdůležitější je co nejrychleji dovést dítě do chladnější místnosti nebo aspoň do stínu a doplnit tekutiny. „Ideální je teplota okolo 22–25 °C a co nejlehčí oblečení,“ doporučuje primář dětského oddělení s tím, že laická rada dát postiženému ledovou sprchu není moc rozumná: „V takovém případě totiž může hrozit šok a třes, nebo dokonce křeče. Když už chceme dítě sprchovat, tak vlažnou vodou.“

Pokud má přehřáté dítě horečku přes 38 °C, je vhodné podat lék obsahující paracetamol (např. Paralen či Panadol): „Tento lék primárně přenastaví naše termoregulační centrum v mozku na nižší teplotu,“ vysvětluje Marian Šenkeřík a znovu zdůrazňuje nutnost dostat do dětí dostatečné množství tekutin, nejlépe vlažných.

Další problém v horkých letních dnech může vzniknout u moře na písčných plážích. Písek totiž může být natolik vyhřátý, že hrozí riziko popálení plosek nohou: „Dětem rozhodně dávejte plážovou obuv, nejen kvůli možným popáleninám, ale nikdy nevíte, co se v písku na pláži skrývá. A třeba slápnutí na ježovku může být velmi nebezpečné,“ dodává primář.

S létem a vodou jsou spojená i další rizika

Utonutí hrozí nejen v přírodě, kdy plavec neodhadne hloubku vody, přecení své síly a začne se topit, ale i v domácích bazénech. Především malé děti potřebují neustálý dohled. „Každý rodič by měl u dítěte, kterému není víc než 5–7 let, vždycky a v každou chvíli vědět, kde se pohybuje a jaká případná rizika v daném místě hrozí. Nejčastěji se úrazy spojené s tonutím stanou, když dítě přijde do nového prostředí, kde je příliš mnoho dospělých, a každý si myslí, že hlídá ten druhý,“ popisuje Marian Šenkeřík.

První pomoc v takovém případě je okamžitě dostat tonoucí dítě z vody a začít resuscitaci. „Tam záleží na každé vteřině,“ zdůrazňuje primář a připomíná, že dítěti je nutné otevřít ústa, a pokud nedýchá, ihned začít s dýcháním z úst do úst a masáží srdce.

<https://www.nempk.cz/novinky/slunce-teplo-a-voda-jsou-pro-deti-radost-bez-dohledu-ale-predstavuji-riziko>