

V Orlickoústecké nemocnici pomáhají dětem s obezitou

5.6.2025 - | Nemocnice Pardubického kraje

Do programu jsou zapojení pacienti, kteří trpí nadváhou (BMI 90-97 percentil) či obezitou (BMI nad 97 percentil) a jsou registrovaní buď v ambulanci praktického lékaře a bývalého primáře dětského oddělení Orlickoústecké nemocnice Ludka Ryby, nebo v dětské endokrinologické ambulanci Orlickoústecké a Svitavské nemocnice doktorky Barbory Navrátilové. Kromě sestřiček doplňuje zdravotnický tým ještě orlickoústecká klinická nutriční terapeutka Jitka Novotná.

„Vstupní pohovor absolvovalo 21 dívek a 20 chlapců. Po dvou měsících zveme děti na kontrolu a provádíme kontrolní měření. Dokonce se nám do projektu podařilo zapojit i některé rodiče, kteří tak hubnou společně se svými dětmi. Úspěchy mohou naši pacienti sledovat online na webových stránkách programu. Najdou je pod svým unikátním kódem. Vše je tak ryze anonymní, a přesto děti vidí, jak se daří ostatním,“ říká Luděk Ryba a doplňuje, že zdravotníci vsází na zdravou soutěživost dětí. „Na konci roku máme v plánu nejúspěšnější dívku a chlapce odměnit. Cena je ale zatím tajná,“ usmívají se Luděk Ryba a Barbora Navrátilová.

Nejlepší možnost ovlivnit zdraví malých pacientů má praktický lékař pro děti a dorost. „V roce 1990 trpělo nadváhou asi sedm procent a obezitou tři procenta dětí. V roce 2021 už mělo nadváhu 10 % dětí a 16 % jich bylo obézních. Nárůst je to opravdu extrémní a představuje velký zdravotní i socioekonomický problém. Navíc většina dětí si obezitu "přenáší" do dospělosti. Pseudooptimistické úvahy, "že z toho vyrostou", se většinou, bohužel, nezakládají na pravdě," vysvětlují motivaci ke spuštění programu oba lékaři.

Životní styl, rodinné zázemí i genetika...

Příčinou je zjednodušeně vzato hodně jídla a málo pohybu. „Ale je pravda, že ne všichni obézní konzumují obrovské množství sladkostí. Svou roli hraje i genetická dispozice. Velký vliv má navíc také rodinné prostředí a zvyky. Tam, kde se jí hodně sladkých a tučných pokrmů, se obezitě daří,“ vyjmenovává dětská endokrinoložka Barbora Navrátilová, zároveň ale dodává, že hlavním kritériem v programu není váha. „Ukazuje se, že na počátku bývá prvním příznivým signálem výměna tuku za svaly. Proto je i pro naše měření rozhodující právě tělesný profil svalstva a tuku a samozřejmě, nejenom hodnota BMI.“

Bez rodičovské podpory se děti v životosprávě neobejdou. Na co by tedy měli rodiče dbát nejvíce? „Je mnoho faktorů, které mají vliv, ale jako základní bych uvedl pravidelný řád. Hýbat se ne dvakrát týdně, ale každý den, neponocovat, pokud možno ani o víkendu, a dobrovolně omezit dávky stravy tam, kde jsou nadbytečné,“ vypočítává dětský lékař Luděk Ryba.

Základní metodiku mají lékaři univerzální: „Rozbor jídelních zvyklostí, pohybový režim a všeobecný režim, tedy spánek, PC apod. Rezervy, které má ale každý jinde, hledáme pak individuálně. Někdo zvládá dobře jídelníček, ale nezvládá pohyb, a naopak, někdo odloží mobil hned, jiný až po 12 hodinách,“ přibližují Luděk Ryba a Barbora Navrátilová.

Víc informací o programu, včetně průběžného vyhodnocení, najeznete na webových stránkách programu v rámci webu Orlickoústecké nemocnice.

<http://www.nempk.cz/novinky/v-orlickoustecke-nemocnici-pomahaji-detem-s-obezitou>