

Dětem v létě hrozí přehřátí i utonutí

6.8.2024 - | 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 zbystřit, 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 Paralen: „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.

Riziko utonutí

Utonutí je druhou nejčastější příčinou úmrtí dětí do 15 let. Hrozí nejen v přírodě, kdy plavec neodhadne hloubku vody a přecení své síly a začne se topit, ale u v domácích bazénech. Tam je hlavně riziko u hodně malých dětí, které třeba spadnou do vody ve chvíli, kdy je rodiče nechají venku bez dozoru. „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 situaci, kdy často dochází k neštěstí.

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/detem-v-lete-hrozi-prehrati-i-utonuti>