Čisté ruce. Prevence nepříjemných onemocnění

*Autor: Mgr. Marie Těthalová | Datum: 4.9.2015 | Vydání: 7/2015*

**Zažívací obtíže, ale také infekční záněty jater, kterým se lidově říká žloutenka. To jsou nemoci, jimž jde částečně předcházet také dobrou hygienou. A to nejen mytím rukou, ale udržováním čistoty například na toaletě nebo v umývárně.**



Malé děti často vkládají do úst předměty, se kterými si hrají, případně si – mnohdy ještě v předškolním věku – cucají palec nebo například rukáv. Dobrá hygiena může předejít nepříjemnostem, které se v dětském kolektivu šíří velmi rychle. Jsou to onemocnění známá jako střevní chřipky a mnohá další. Na začátku školního roku se můžeme sice setkat s tím, že dítě trpí zažívacími obtíženi, které jsou vyvolány adaptací na změnu, kterou je vstup do školky, ale září je také zatěžkávacím obdobím pro imunitu všech, kdo se ve třídě sejdou, protože určitá zátěž spojená se začátkem školního roku může přispět k tomu, že jsme „chytlavější“ na různá infekční onemocnění, a také se ve skupině sejdou děti s různou úrovní hygienických návyků a také různou imunitou.

**Průjmová onemocnění**

Jak se projevuje průjem? Otázka zní banálně, ale vzhledem k tomu, že někteří lidé mají hodně rychlý metabolismus a „na velkou“ chodí několikrát denně, aniž by byli nemocní, je dobré si připomenout, čemu dětský lékař říká průjem. „Řídká stolice, která je hlavním indikátorem průjmu, může být také projevem dietní chyby nebo výsledkem složení stravy,“ upozorňuje pediatr Miloš Velemínský. Kromě podezřele jiného zápachu stolice může být signálem, že se jedná o průjem, také zvýšená teplota a bolesti břicha. Při průjmu také stolice záhy začne být vodnatá, s příměsí hlenu a často má změněnou barvu, obvykle zelenou. Musí dítě s průjmem k lékaři? „Bez lékařské konzultace je možné léčit průjem tehdy, pokud dítě nezvrací. A trvá-li průjem déle než 24 hodin, je nutné jít s dítětem k lékaři,“ doporučuje MUDr. Velemínský.

Lékař, za kterým rodiče dítě s průjmem dovedou, se zajímá o to, jestli průjmem trpí i někdo v okolí dítěte, proto v případě zvýšeného výskytu průjmových onemocnění v kolektivu není od věci informovat rodiče. Při průjmu a případně zvracení je velkým nebezpečím dehydratace, proto je potřeba dítěti podávat chladné tekutiny, například černý, mírně oslazený čaj, nebo i čistou vodu. V lékárnách se prodává směs na rehydratační roztok, který doplní také minerály. Jeho podávání je ale potřeba zkonzultovat s odborníkem. V případě, že průjem trvá déle nebo že jím ve stejnou dobu onemocnělo více dětí, případně zaměstnanců školy, lékař zjišťuje, zda se nejedná například o salmonelózu, která bývá způsobena nákazou z jídla. U malých dětí se v případě zažívacích obtíží může jednat také o nákazu parazity, především roupy. Ta se kromě bolestí břicha projevuje také změnou stolice, u holčiček může způsobovat gynekologické problémy. Prokazuje se rozborem stolice, ovšem často jsou roupi viditelní pouhým okem. Léčba spočívá v podání specifického přípravku, který často užije celá rodina, aby se zamezilo případnému dalšímu šíření nákazy. Je také vždy potřeba vyprat, ideálně vyvařit, spodní prádlo, lůžkoviny, ručníky a další textilie, které dítě a případně i další členové rodiny používali.

Celý článek naleznete v tištěné podobě časopisu **Informatorium 3-8** č. 7/2015.