



## ÚVODNÍ SLOVO

**MUDr. Barbora Brhlíková,**  
vedoucí lékařka  
oddělení pediatrie  
Programu Health Plus

## PREVENCE PRO PŘEDŠKOLÁKY A ŠKOLÁKY

**Příchod do školky nebo školy mohou provázet zvýšená zdravotní rizika v podobě psychické i fyzické zátěže, proto je důležité věnovat zdravotnímu stavu dětí neustálou pozornost.**



### NEJLEPŠÍ JE PREVENCE

Také fyzickému zdraví dětí je vhodné věnovat pozornost. Děti sice každé dva roky procházejí povinnou preventivní prohlídkou, ale někdy se zdravotní stav dítěte může nečekaně změnit a vývoj může být narušen. „Pokud mají rodiče podezření na změnu zdravotního stavu potomka nebo obavu z počínajícího chronického onemocnění, měli by s dítětem co nejdříve navštívit pediatra, který provede vyšetření a doporučí vhodný postup. Není dobré nic zanedbat a začít situaci řešit co nejdříve,“ upozornila MUDr. Barbora Brhlíková, vedoucí lékařka oddělení pediatrie Programu Health Plus. V dětských kolektivech se navíc snadno šíří infekční choroby, proto je užitečné zvážit také očkování nad rámec povinné vakcinace.

„Lze doporučit očkování proti žlutence typu A, pneumokokovým a meningokokovým nákazám či proti neštovicím, pokud je dítě nepředělalo, a také proti chřipce a klíšťové encefalitidě,“ informovala. Dětské zdraví lze podpořit také další prevencí. „Rodiče by měli dětem zajistit pestrou stravu, pravidelný přísun ovoce, zeleniny a dostatek tekutin během dne, nevynechávat snídani, zajistit pravidelný spánkový režim, dostatek vhodných pohybových aktivit, pravidelný pobyt v přírodě a racionalizovat čas trávený u počítače či tabletu,“ poradila. Pro děti s oslabenou imunitou je individuálně možné po poradě se specialistou zvážit vitamínoterapii, fytoterapii, homeopatiu nebo různá imunomodulancia. Klienti Programu Health Plus mohou v případě jakýchkoliv problémů nebo otázek kontaktovat oddělení pediatrie.

## PÉČE O DĚTSKÉ ZDRAVÍ NIKDY NEKONČÍ

Pravidelně každé září nastupují děti do mateřských, základních či středních škol. S tím bývá často spojena zvýšená zdravotní zátěž, ať už psychická ve formě stresu, či fyzická, například v podobě rizika nákazy různými infekčními chorobami. Poliklinika Program Health Plus rodičům nabízí nadstandardní zdravotní péči pro děti a v tomto vydání newsletteru se zaměřujeme právě na problematiku péče o dětské zdraví z různých úhlů pohledu.

Péče o zdraví je nekonečný proces, který začíná již před narozením dítěte a trvá po celý život. Aby vývoj dětí probíhal správně a vyrostly ve zdravé dospělé jedince, je nezbytné pečovat o jejich fyzický i psychický rozvoj. Zdravotní péče musí být komplexní a individuálně zaměřená, protože každé dítě má jiné potřeby. Naše služby proto zahrnují péči osobních lékařů pro děti, atestovaných pediatrů, a rovněž specialistů všech klíčových lékařských oborů zaměřených na děti a dospívající. Proto jsme Vaším potomkům vždy schopni zajistit potřebnou preventivní, diagnostickou, terapeutickou i rehabilitační péči, jakou právě potřebují. Na jednom místě a bez čekání.

Moderní medicína se stále vyvíjí a přináší nové a nové možnosti, jak předcházet zdravotním problémům, nebo je efektivně řešit. Proto se naši lékaři neustále vzdělávají, sledují aktuální trendy a také absolvují zahraniční stáže v prestižních zdravotnických zařízeních, aby dokázali našim dětským klientům poskytnout prvotřídní lékařskou péči srovnatelnou s kvalitou služeb v nejvyspělejších státech světa.

**Jsmo tu pro Vás a pro zdraví Vaší rodiny  
od narození po celý život.**

**MUDr. Barbora Brhlíková**

První nástup do předškolního nebo školního zařízení, ale také návrat z prázdnin, je pro děti velká změna a může přinášet stres a psychickou zátěž. „Po skončení prázdnin bývá náročný přechod od volného režimu bez školních povinností s odlišnou dobou vstávání i ukládání ke spánku. Tento přechod je často doprovázen větším neklidem, nižší koncentrací pozornosti, výkyvy nálad a vyšší únavností,“ upozornila PhDr. Jana Procházková, dětská psycholožka Programu Health Plus. Děti také velmi citlivě vnímají emoční atmosféru svého prostředí a již od útlého věku reagují na negativní emoce jako vztek, úzkost, strach nebo napětí, i na emoce pozitivní – na pochvalu a ocenění, smích, radostné očekávání a těšení. „Proto je vhodné dítě školou nestrážit, naopak se spolu s ním na školu těšit a připomínat pozitivní stránky, setkání s kamarády, nové zážitky a zajímavé aktivity. A za dosažení školních úspěchů děti pochválit,“ poradila. Pozitivní přístup prospívá dětské psychice a snižuje míru

stresu. Rodiče by měli sledovat psychický stav svého potomka celý školní rok, protože dnešní doba přináší četné psychické nároky počínaje školní či kybernetickou šikanou přes projevy adaptačních potíží až po obtíže se sebezpjetím. „Je dobré si všimnout všech změn v projevech dítěte, například přetřavající únavy, zvýšené emocionální dráždivosti, změn nálad a jejich výkyvů s častější plačtivostí, které jsou neklamnými známkami, že dítě je v nepohodě,“ informovala. Signálem jsou i změny ohledně stravování, kdy dítě nejí, nebo se naopak přecpává, trápí ho poruchy spánku, trpí nočními děsy nebo zvýšenou úzkostí. Někdy se dítě více mazlí a nechce se odloučit od rodičů, či se naopak straní a je samotářské. „To vše by mělo rodiče upozornit na závažnější nepohodu jejich potomka a je vhodné kontaktovat odborníka, dětského psychologa, který pomůže najít řešení pro konkrétní dítě v konkrétní školní i rodinné situaci. Správný rodič hledá pro své dítě pomoc včas,“ poradila PhDr. Jana Procházková.

### NOVINKY



#### SANITKA PRO NEMOCNÍCI V UGANDĚ

Česká nemocnice v kraji Buikwe v africké Ugandě, která je provozována Arcidiecézní charitou Praha, získala novou sanitku. Finance na její pořízení ve výši 400.000 korun věnoval Program Health Plus, jehož zakladatel MUDr. Oldřich Šubrt, CSc. nemocnici navštívil a chtěl pomoci zlepšit úroveň zdejší lékařské péče. Díky modernímu sanitnímu vozu se lidé v kraji Buikwe dostanou k lékařské péči mnohem rychleji, což pomůže zachraňovat lidské životy. Více informací o charitativní akci pro Ugandu přineseme v dalším newsletteru.

#### OČKOVÁNÍ PROTI CHŘIPCE

Blíží se chřipková sezóna, podzim je proto nejlepší dobou na očkování proti chřipce. Virus chřipky se neustále mění a dle doporučení Světové zdravotnické organizace je každý rok vyráběna nová vakcína. Očkování je vhodné především pro děti a dospělé, kteří se pohybují ve větších kolektivech, chronicky nemocní, lidé se sníženou imunitou, osoby starší 65 let či kuřáky, kterým chřipka může způsobit závažné zdravotní komplikace. Naši klienti se mohou na očkování objednat prostřednictvím recepce Programu Health Plus.

#### PROGRAM PRO DĚTI

Program Health Plus se na začátku září zúčastnil tradiční akce Information Fair 2018 v pražské mezinárodní škole International School of Prague. Pro malé i velké školáky připravil zábavný program a jejich rodičům nabídl možnost seznámit se s novými možnostmi zdravotní péče o dětské zdraví v oblasti individuální prevence, diagnostiky i léčby.

## NEJČASTĚJŠÍ PODZIMNÍ CHOROBY U DĚTÍ

V dětských kolektivech se snadno šíří infekční choroby a děti předškolního a školního věku jsou náchylné k onemocnění. S pediatrem Programu Health Plus, MUDr. Martinem Hašou, jsme se proto zaměřili na prevenci a léčbu podzimních chorob.

Na podzim rapidně stoupá výskyt infekčních onemocnění, hlavně horních cest dýchacích, jako je rýma, kašel, infekce vedlejších nosních dutin, bolesti v krku či infekce ucha. Většina je způsobena virem a bakteriemi, méně často je příčina parazitární či mykotická. „Většina infekcí probíhá lehce a stačí ambulantní léčba. Při vysoké virulenci infekčního činitele, přidatné infekci či tzv. superinfekci, při oslabení organismu či neléčení prvních příznaků onemocnění se však mohou objevit komplikace, které vyžadují hospitalizaci,“ sdělil MUDr. Martin Haša. Na podzim jde u dětí hlavně o komplikované záněty průdušek tzv. obstruktivní (spastické) povahy, které imitují astmatické onemocnění, záněty průdušinek či zápal (záněty) plic nebo komplikované infekce v oblasti otorinolaryngologie, tedy chorob ušních, nosních a krčních. Závažným komplikací je možné se vyhnout dodržováním léčebného plánu a dostatečné doby rekonvalescence. Ideální je věnovat pozornost prevenci a vzniku nemocí předcházet.

### PREVENCE PROTI ONEMOCNĚNÍ

„Základní podporou imunity u dětí jsou základy zdravého životního stylu. Důležitý je pobyt venku, zejména na sluníčku, otužování, sport, zdravá strava s přísunem vitamínů, dostatek spánku a dodržování základních hygienických návyků. Imunitu lze podpořit také přísunem multivitaminů s echinaceou,“ poradil pediatr. Obrannou schopnost podpoří i beta-glukany nebo tzv. imunomodulátory. Pokud si imunita s náklazou neporadí a dojde k onemocnění dítěte, je nutné věnovat pozornost příznakům. „Každá infekce může probíhat různě. O vážnosti choroby napovídá aktivita

pacienta, výše teploty, projevy bolesti, omezení příjmu stravy, především tekutin. Mezi alarmující příznaky patří vysoké teploty nereagující na antipyretika, dechové obtíže, změny na kůži v podobě krvácení, bolesti hlavy doprovázené zvracením či pocitem na zvracení, poruchy vědomí nebo jiné patologické neurologické příznaky,“ popsal. V těchto případech by rodiče s dítětem měli neprodleně vyhledat lékařskou pomoc.

### LÉČBA A REKONVALESCENCE

Mezi rizikové pacienty patří hlavně novorozenci a kojenci, děti s chronickým onemocněním nebo užívající imunosupresivní léčbu. U těchto dětí by rodiče měli dbát zvýšené opatnosti, dodržování vyšších hygienických standardů, vyhýbání se místům s koncentrací lidí a omezení kontaktu s nemocnými. „Při prvních známkách akutní infekční choroby by rodiče s rizikovým dítětem měli navštívit lékaře kvůli provedení základních vyšetření a zhodnocení klinického stavu dítěte,“ sdělil MUDr. Haša. Při léčbě každé nemoci je důležitý pitný režim. Kromě předepsané medikace lze jako doplňkovou a podpůrnou léčbu u dětí využít bylinných čajů a přírodních preparátů jako echinacea nebo zázvor. V lékárně jsou v prodeji i míchané bylinné směsi obsahující plody a byliny, jako zdravé sladidlo lze využít med. „Bagatelizace prvotních příznaků choroby, nedodržení léčby či doby rekonvalescence může mít za následek přetrvání nebo prodloužení příznaků, návrat nemoci, nutnost chirurgického řešení, někdy až trvalých postižení vedoucích k chronickým chorobám, jež mohou přetrvávat až do dospělosti,“ upozornil. Proto je zásadní průběžně sledovat zdravotní stav dítěte a při pochybnostech navštívit pediatra.

### PREVENTIVNÍ PORADNA

## JAK ŘEŠIT DĚTSKÉ ALERGIE

Nástup do předškolních či školních zařízení může u dětí podpořit vznik nových alergií, nebo změnit formy stávajících alergických projevů. Alergoložka Programu Health Plus, MUDr. Magdaléna Srbová vysvětlila, proč k tomuto jevu dochází. A prozradila, jak mohou rodiče postupovat v případě podezření, že jejich děti trápí alergie.

**V době nástupu do školky nebo školy prý může dojít ke změně formy alergie, kterou dítě trpělo, či ke vzniku nové alergie. Proč k tomu dochází a jakých alergií se to týká?**

Projevy alergie se mohou u lidí měnit v průběhu celého života, nezávisle třeba na nástupu dítěte do školky či školky. V těchto obdobích hraje roli spíše nástup do kolektivu, kdy se dítě tzv. promouje a je častěji nemocné. Zvláště u alergiků, kteří mají nižší obrannou schopnost, se zvýšená nemocnost objevuje velmi často, a to nezávisle s komplikacemi ve formě bronchitidy s dušností a pískoty, protrahované rýmy či zánětů středního ucha. Změna typu alergie vždy

závisí na interakci dědičné predispozice a vlivu prostředí. Její projevy mohou být u každého dítěte individuální. Alergické projevy u dětí zpravidla začínají v podobě kožních projevů – nejčastěji atopického ekzému nebo potravinové alergie hlavně na bílek, kravské mléko, sóju, ryby, arašidy či pšenici. Později v předškolním a školním věku mohou tyto příznaky i zcela vymizet a může se objevit senzibilizace na vzdušné alergeny, tedy roztoče, pyl, plísňe nebo zvířata s projevy bronchiálního astmatu, alergické sezónní či celoroční rýmy, konjunktivitidy nebo dítě zvýšeně reaguje třeba na poštípání hmyzem. V průběhu celého života hovoříme o tzv. alergickém pochodu, kdy se mohou alergie kombinovat, mizet a znovu se projevovat.

**Jakých příznaků by si měli rodiče u dětí všimnout a případně navštívit alergologa?**

Varovnými příznaky alergií u dětí mohou být vyrážky, ekzémy, průjmky, přítomnost krve ve stolici, neprospívání, zvracení po jídle, otoky, dlouhodobá rýma a kašel, častá nemocnost, pískoty na průduškách, noční či ponáhavý kašel a dušnost, ucpaný nos, kýčání, časté záněty spojivek a také větší otok v místě vpichu nebo svědění kůže s otoky a dušností po poštípání hmyzem nebo po požití léků.

Celý rozhovor najdete na [www.programhplus.cz](http://www.programhplus.cz).

## CHŘÍPKOVÁ EPIDEMIE V ČESKU

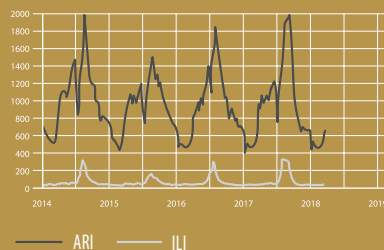
Nadchází nejchladnější měsíce roku, kdy se daří různým virům, které způsobují chřipku či chřípce podobná onemocnění (ILI) a také akutní respirační infekce (ARI). V ČR každoročně postihnou zhruba 10 % populace, při pandemii dokonce 40–50 % obyvatel.

Letos je tomu právě sto let, kdy svět postihla pandemie nazvaná Španělská chřipka, která podle odhadů způsobila smrt 50–100 milionů lidí. Zároveň si připomínáme padesát let od druhé velké pandemie, tzv. Hongkongské chřipky, kdy si nemoc vyžádala milion lidských životů. Není vyloučeno, že by v budoucnu mohlo dojít k další pandemii, protože chřipkové viry se neustále vyvíjejí, mutují a mění. Světová zdravotnická organizace (WHO – World Health Organization) proto každý rok připravuje nové složení vakcíny proti chřípce. Přestože jde o preventabilní chorobu, které je možné předcházet pomocí očkování, v České republice často dochází k chřipkovým epidemiím. Ty jsou vyhlášeny ve chvíli, kdy počet nemocných dosáhne zhruba 1600–1800 případů na 100.000 obyvatel. Na vině pravidelných epidemií je nízká proočkovanost české populace, díky čemuž se chřipka velmi snadno šíří.

### NÍZKÁ PROOČKOVANOST, VYSOKÉ RIZIKO

K epidemiím většinou dochází v chladných měsících roku, v ČR nejčastěji od ledna do března. Mnozí lidé chřipku a akutní respirační infekce podceňují a nemoci přecházejí, což jim může způsobit vážné zdravotní komplikace a navíc to podporuje šíření choroby. Epidemie si přitom v součtu vyžadují více obětí než pandemie. Podle informací Státního zdravotního ústavu ČR za posledních 50 let epidemie způsobily zhruba 75 % všech úmrtí, jen 25 % bylo v důsledku chřipky pandemické. Zdravotní dopady chřipky na českou populaci je možné snížit pomocí vyšší proočkovanosti obyvatel. Ta se pohybuje kolem 8 %, zatímco ve většině vyspělých zemí světa kolem 30 %. Vakcinace sice nemusí stoprocentně zabránit onemocnění, ale výrazně zmírňuje průběh choroby. Díky tomu snižuje riziko vzniku vážných komplikací u nemocných i zdravotní a hospodářské škody, které chřipka každoročně způsobuje.

Počet onemocnění chřipkou a chřípce podobných chorob (ILI) a akutními respiračními chorobami (ARI) na 100.000 obyvatel ČR



Zdroj: Státní zdravotní ústav ČR