

Léto: doba prázdnin, her... a úrazů

O prázdninách je všechno jinak. Děti, které jindy tráví většinu dne pod bedlivým dozorem maminek, učitelek ve školce či bezpečně „uklizené“ ve školních lavicích, mají najednou mnohem více volnosti. Jezdí na kole, šplhají po stromech, řadí na koupališti, rozdělávají ohýnky.



Čím méně jsou děti během chladných měsíců zvyklé na pohyb, tím větší je riziko, že špatně odhadnou situaci nebo přecení své síly. Počet dětských úrazů začíná stoupat už v květnu. Vrcholem jsou pak oba prázdninové měsíce, kdy počet dětských pacientů traumatologických oddělení vzroste z obvyklých 20–30 procent na polovinu všech ošetřených – chlapců je přitom podle statistiky ministerstva zdravotnictví asi dvakrát víc než dívek. V září řady malých kaskadérů v čekárnách začínají řidnout a od října se situace vrací do normálu. Drobných poranění, která nevyžadují lékařské ošetření, je pochopitelně ještě několiknásobně víc. S odřenými koleny, zaraženými třískami, puchýři a podobně si rodiče většínou poradí, ani ty ale není radno podcenit.

U povrchových poranění je nejdůležitější ránu důkladně vyčistit proudem vody a mýdlem a překrýt – dezinfekci peroxidem vodíku nebo jódem už odborníci, na rozdíl od dřívějších doporučení, nepovažují za nutnou. Vedle klasických náplastí a obvazů se dnes nabízejí i moderní obvazové materiály pro „vlhké krytí“, které se nepřilepují k ráně a urychlují regeneraci pokožky. Hojení usnadní i gelový přípravek Hemagel, český patent, velmi úspěšný především v zahraničí, který lze použít pro širokou škálu traumat od rozbitých loktů přes drobná pořezání až po proleženiny.

I u zdánlivě banálních malých poranění ale může dojít k situacím, kdy je lékařská pomoc potřebná. Zrádné jsou především nepatrné, ale hluboké rány způsobené šlápnutím na hřebík (k těm

dochází především na táborech), u kterých je značné nebezpečí zavlečení infekce – úzkou sevřenou ránu nedokážete dobře vyčistit. Lékaře navštivte i v případě, že se dítě zranilo v místě šlach nebo kloubů. I malá oděrka zasluhuje odborné ošetření, pokud je červená, mokvá a tepe v ní: jsou to neklamně známky zánětu.

Příčiny úrazů: novým hitem je trampolína

Obvyklou příčinou letních úrazů (především zlomenin dlouhých kostí) předškolních dětí jsou pády z tříkolky, kola či prolézaček na hřišti. Tyto běžné úrazy k dětství patří – skoro by se dalo říct, že jsou určitou známkou toho, že dítě prožívá prázdniny aktivně a ne jen sezením u televize. Dojde k nim přece většinou při sportování nebo „řádění“ venku, a bylo by jistě chybou dětem volný pohyb z přehnané úzkostlivosti zakazovat. Riziko mohou rodiče snížit výběrem hřiště (dejte přednost takovému, které má povrch travnatý, písečný nebo ze speciálního pružného materiálu), ale i oblečení – šňůrky na kapuci, klíče na krku, korálky nebo řetízky se mohou zachytit na prolézačce a způsobit pád, případně ohrozit dítě přidružením nebo dokonce uškrcením. Samozřejmostí by mělo být preventivní používání kvalitních ochranných pomůcek – cyklistických přileb, chráničů, reflexních prvků na oblečení apod.

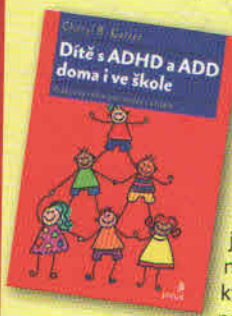
Poměrně novým fenoménem jsou úrazy, které vznikly při skákání na trampolíně. Mají-li domácí zahradní trampolínu používat děti, měla by být vždy opatřena ochrannou sítí, kterou lze uzavřít kolem dokola. U levnější varianty bez sítě hrozí, že dítě šlápne vedle – takový karambol může vést ke zlomeninám předloktí, pažních či stehenních kostí nebo k otřesu mozku. Trampolína by měla stát na rovném povrchu a kvůli stabilitě mít aspoň některé nožky částečně zakopané v zemi. Dozor dospělého je nezbytný, především v případě, že na náradí skáče víc dětí najednou. Je třeba dohlédnout, aby divočejší děti neohrožovaly méně průbojně kamarády.

Největší nepřítel? Auta a skoky do vody

K vůbec nejzávažnějším dětským úrazům – především poranění břicha, hrudníku a hlavy – dochází při dopravních nehodách. Pokud dítě

Dítě s ADHD a ADD doma i ve škole

KNIŽNÍ TIP



Zase nemá domácí úkol? Zase nedává pozor a ruší? Rodiče a učitelé dětí s poruchami pozornosti a hyperaktivitou zkoušejí často první poslední, střídají odměny a tresty, ale máloco zabere. Jednou z cest je dovést děti s ADHD a ADD k tomu, aby se naučily samy si zorganizovat své věci i to, co dělají. Podle autorky na děti s ADHD a ADD platí zábava spojená a individuálním přístupem, pravidly, jednoduchostí a plánováním času. Všechno, co děti učíme, bychom jim podle ní měli nejprve předvést, pak na tom s nimi spolupracovat, poté dohlížet na to, jak to zkoušejí udělat samy, nechat je práci provést samostatně a nakonec zkontrolovat, jak se jim to povedlo. Kniha je plná praktických tipů, které pomohou zvládnout výzvu, již představuje ADHD a ADD. Knihu napsala Cheryl R. Carter a k dostání je na obchod.portal.cz.

vběhne nečekaně na vozovku, není to tím, že by schválně neposlechlo nebo zlobilo. Předškoláči vnímají jinak a je třeba s tím počítat. U pětiletého dítěte je reakční doba až dvojnásobná oproti dospělému; chybějící hloubkové vidění (rozvíjí se až okolo desátého roku), nezralý nervový systém a nedostatek zkušeností mu nedovoluje správně odhadnout skutečnou vzdálenost vozidla ani dobu, za jakou se přiblíží.

Vzhledem ke své výšce má navíc zhoršený výhled a i ono samo je hůře vidět. To všechno znamená, že se v nebezpečné dopravní situaci dopustí chyby mnohem spíše než starší dítě nebo dospělý. Jedinou skutečnou ochranou proti střetu s vozidlem je důsledný dohled, ale také procvičování správného chování v blízkosti silnice. Za zmínku stojí i čilý provoz na cyklostezkách nebo cestách v lesoparcích. Dospělí cyklisté nebo bruslaři se zde pohybují značnou rychlostí, a střetu s nepředvídatelně se pohybujícím dítětem (ať už je pěší nebo na svém vlastním „vozidle“) někdy nemohou zabránit. Následky nebývají tak tragické jako u autonehody, prázdniny ale zkazit dokážou – vyplatí se tedy nepodléhat v rekreačních oblastech klamnému pocitu bezpečí a děti hlídat i zde.

Frajerské skoky do neznámé vody lákají především předpubertální a pubertální kluky, ani u číperného mrňouse si ale nemůžeme být jisti. Jde přitom o úrazy s vůbec nejhoršími, mnohdy trvalými následky. Jde o natolik časté postižení, že pro něj chirurgové mají specifické pojmenování: „skokan“. „Páteř si lze zlomit i při skoku do mělkého bazénu. I když si lidé myslí, že je ruce ochráněná, často je to tak, že ruce neudrží prudce padající váhu těla a úderem hlavy o dno (nebo o kámen či jiný výčnělek) si člověk rozdrť krční obratle. Když kostní úlomky či posunutý obratel zhmoždí míchu, zraněný úplně ochrne, což je bohužel často spojeno i s následným utonutím,“ říká neurochirurg MUDr. Jiří Chrobok z pražské nemocnice Na Homolce.

Dítě na zahradě a v dílně

„Vypustím“ potomka na zahradu, tam se mu přece nemůže nic stát – tak uvažují mnozí rodiče a spokojí se s občasnou kontrolou. Proč držet dítě doma, když je krásně a maminka zrovna nemá čas vyrazit s ním někam ven? Nejdřív by si ale měla celý pozemek projít a podívat se na něj očima svého dítěte. Co ho asi zaujme? V žádném případě se nespolehejte

na „tohle by ho nenapadlo“ nebo „přece ví, že tohle se nedělá“. Rizikové místo je především dílna nebo garáž, kde by se dítě mohlo dostat k nebezpečnému nářadí, jako jsou cirkulárka, sekačka na trávu, sekyra nebo srp.

Přesvědčte se, že jsou tyto potenciální „zbraně“ spolehlivě pod zámek! Totéž platí i o uskladněných chemikáliích – ředidlech, hnojivech, postřiku proti hmyzu a podobně. Nebezpečí mohou představovat i obnažené kabely s napětím, přivádějící proud k zahradním svítidlům.



Přesvědčte se, že stromy, které máte na zahradě, nemají uschlé větve, které by se mohly zlomit. A co je důležité – naučte své dítě, jak se na stromy leze a domluvte s ním, že to bude dělat jen ve vaší přítomnosti. Máte na zahradě houpačku? Zkontrolujte, jestli na ní nezpracoval zub času a nemá například zpuchřelé šňůry.

Jednoznačně největší nebezpečí na zahradě ale představuje voda – studna, bazén, ale i obyčejný sud na dešťovou vodu. Jakákoli vodní plocha by měla být buď bezpečně zakrytá, nebo musí být dítě pod neustálým dohledem. Mnozí rodiče nevědí, že se dítě dokáže utopit i ve velmi malém množství vody. Při kontaktu se studenou vodou se totiž reflexivně snaží vykřiknout a vody se nadechne.

Červená se line záře: jak dítě ochránit před popáleninami?

Oheň fascinuje děti každého věku, s tím musíme počítat. Absolutní zákazy nejsou řešením – oheň by pro ně neměl být velkou neznámou, jen ať se s ním pod dozorem dospělých setkávají, ať už na chalupě, na výletech nebo na táborech. Měly by mít zkušenost s tím, jak daleko může vystřelit žhavý uhlík, jak snadno a rychle chytá papír nebo suché chvoji a jak vysoko můžou plameny vyšlehnout i při použití přirozeného přírodního paliva. Od malička děti učte, že zacházení s ohněm má svá pravidla. Jak se správně přikládá? Jak blízko k ohni se může? Proč se do ohně nelije nic kromě vody? A hlavně: lítat a řadit okolo něj, strkat se a přeskakovat plameny – to se nesmí! „Také jezdím jako zdravotník na tábory. A když někdy vidím, co se u táboráku děje, tak se dívám, že těch úrazů není víc,“ říká MUDr. Robert Zajíček, chirurg z Kliniky popáleninové medicíny FN Královské Vinohrady v Praze. „Zvlášť když děti nosí takové ty silonové bundičky a teplačky, ty strašně rychle hoří.“

Předškolní děti nikdy nenechávejte samotné ani u malého ohýnku „buřtáčku“ na zahradě nebo u roztopeného grilu. K táboráku dítě neoblekejte do volného, vlajícího oblečení z umělých materiálů. Pozor na pláštěnky, rozepnuté větrovky, karnevalové kostýmy, rozpuštěné dlouhé vlasy.

A pokud už se dítě spálilo, rozhodně nepodceňujte. Popáleniny totiž dovedou být pěkně zrádné, bez správného ošetření se mohou vyvíjet a samovolně zhoršovat. „Žádný popáleninový úraz nepodceňujte!“ zdůrazňuje primář zmíněné kliniky MUDr. Lubomír Brož. „Strašně nebezpečný je třeba elektrický proud. Dítě může mít miniaturní popáleninky na prstech. Nejsou skoro vidět, ale jdou do hloubky a mohou zasáhnout a poškodit pohybový aparát.“ Velmi zákeřné je i poměrně časté zranění – popálení dlaně, když si dítě sáhne na kamna. Tyhle popáleniny se dobře spontánně hojí, takže rodiče a někdy i ošetřující lékař nabudou dojmu, že je všechno v pořádku. Rána se ovšem zahojí, ale jizevnatě. Když pak ruka roste, živý ji „nepustí“, ručka se smrštuje a deformuje a normální pohyblivost je možné obnovit jen řadou velmi komplikovaných operací. Stačila přitom jen dobrá následná péče o hojící se zranění.

Jak tedy přežít s dítětem léto ve zdraví? Trénujte bezpečnostní návyky, hrajte s dítětem hru „co by, kdyby“ (Co udělám, když mi míč uteče do silnice?). Rozvíjejte jeho pohybovou zdatnost a hrubou i jemnou motoriku, připravujte mu opičí dráhy v lese, naučte ho skákat přes švihadlo, házet šiškami, plavat a jezdit na kole. U pružného, mrštného, obratného dítěte, které má zkušenost s nejrůznějšími pohybovými aktivitami a s možnostmi vlastního těla, je zranění mnohem méně pravděpodobné.

Eva Jedelská

SWEDEN LOVES CHILDREN

Švédské velvyslanectví a jeho obchodní oddělení připravilo ve spolupráci s českými partnery kampaň „Sweden loves children“ zaměřenou na prevenci úrazů a bezpečnost dětí. Průzkumy ukazují, že nejčastější příčinou úmrtí dětí a mládeže ve věku do 19 let v rozvinutých zemích jsou úrazy a nehody. Většinu úrazů lze přitom předcházet. Součástí kampaně je brožura a webový portál www.swedenloveschildren.cz, kde se mohou rodiče i pedagogové dozvědět o nejčastějších příčinách úrazů dětí a především o tom, jak jim účinně předcházet.