

## Děti jdou do školy...

Jak docílit toho, aby naši potomci byli otužilejší?



„Dcera nebyla nemocná celé léto, ale po pár dnech strávených se spolužáky už zase kašle a má rýmu. Co dělat, aby byla odolnější?“

- 1. Nenásilné otužování.** Stačí, když uберete na teplotě v bytě (aby tam nebylo víc než 22 stupňů). V pokoji, kde dítě spí, radiátor na noc zcela vypnete. Zdravý je samozřejmě také každodenní pohyb na čerstvém vzduchu a to i v časech podzimních plískanic.
- 2. Dostatek pohybu.** Co dodat? Hýbejte se společně s dětmi.
- 3. Hodně spánku, přiměřeně odpočinku.** Obranoschopnost dětí oslabuje přílišné vypětí, stres, přetížení množstvím povinností, časné vstávání... Pohoda na duši přímo souvisí s pohodou těla.
- 4. Vitaminy a zdravá, vyvážená strava.** Dítě by každý den mělo jíst kvalitní zeleninu a ovoce. Držte se staré dobré zásady našich předků a jezte to, co vyrostlo u nás. Například mrkev nebo kysané zelí, které obsahuje spoustu vitamínu C a probiotické bakterie.

## Pravidelný pohyb, zelenina a ovoce, hodně spánku...

**5. Probiotika a enzymy posilují významně imunitu.** Probiotika jsou přítomna v zakysaných mléčných výrobcích. U často nemocných dětí lékaři doporučují i speciální doplňky stravy a léky. Probiotika jsou vybírána hlavně mezi druhy mléčných bakterií rodů *Lactobacillus* a *Bifidobacterium*. Nejčastěji jsou to *Lactobacillus acidophilus* a *Bifidobacterium bifidum* a tedy adekvátní léčivé produkty (Biopron 9, APO-Lactobacillus...). Také enzymy mají dlouhodobé preventivní účinky, posilují imunitu a působí protizánětlivě. Když je organismus oslaben a dítě trpí opakovaným kašlem, je vhodné dodat enzymy zvenčí třeba v podobě Wobenzymu.

**6. Prebiotika.** Když už mluvíme o prevenci, dojde řada i na nejdůležitější přírodní oligosacharid inulin, který vytváří v tlustém střevě potřebný substrát pro růst zdravých mikroorganismů. Oligosacharidům se říká prebiotika. Na inulin je bohatý česnek, pórek, cibule, pak také kořeny čekanky a topinambury.



**OTÁZKA PRO...**  
**MUDr. Janku Škrobákovou,**  
kardioložku z Institutu klinické  
a experimentální medicíny v Praze

Co by měl každý z nás vědět  
o vysokém krevním tlaku?

Vysoký krevní tlak neboli arteriální hypertenze je bezpochyby nejčastější kardiovaskulární onemocnění a jen v ČR jím trpí 1,5 milionu lidí. Nebezpečí hypertenze spočívá v tom, že je jedním z nejdůležitějších rizikových faktorů urychlené aterosklerózy.

Ateroskleróza neboli kornatění tepen představuje – jak jsme si řekli v dřívějším článku – komplexní onemocnění a jde jen o to, jak a kdy se projeví. Vzniká tak, že arterioly neboli drobné tepénky začínají tvrdnout, kladou krevnímu proudu větší odpor a zároveň vysoký krevní tlak zpětně poškozuje stěny tepének. Takto poškozená céva je náchylnější ke vzniku aterosklerotických plátů. To je začarovaný kruh, který může dlouho probíhat bezpříznakově – vysoký krevní tlak patří k takzvaným tichým zabijákům. Co je jeho příčinou, není úplně jasné. Domníváme se, že ve většině případů jde o více faktorů. Především o faktory dědičné, dále faktory, které vedou k hromadění většího množství tekutiny v krevním řečišti, chronický stres, nedostatek fyzické aktivity, nevyvážená strava. Za optimální tlak se považuje tlak nižší než 120/80. To ovšem neznamená,

že všem, kteří mají tlak vyšší, se mají nasadit léky. Jsou zapotřebí opakovaná měření včetně měření doma. Před nasazením léků je vhodné pokusit se snížit tlak třeba redukcí hmotnosti, zvýšením pohybové aktivity, omezením kouření atp. Vzhledem k tomu, že vysoký krevní tlak je tak rozšířený a nebezpečný onemocnění, které může dlouho probíhat bezpříznakově, je vhodné si ho čas od času nechat změřit.



## Rada jako od babičky



Při kašli a zánětu průdušek pomůže čaj z natě a listů plicníku lékařského, které krátce povaříme v půl litru vody, necháme pět minut odstát a osladíme medem. Z dvojnásobného množství plicníku můžeme připravit odvar na obklady, jež přikládáme na krk a hrud' při potížích s odkašláváním. Kde plicník sehnat? V září ještě místy kvete na venkovských loukách, jinak ho mají v každé dobře zásobené lékárně.

## OTÁZKA PRO...

**Prof. MUDr. Jiřího Berana, CSc.,**  
ředitele Centra očkování a cestovní  
medicíny



Chtěla bych s pětiletou dcerou letět v listopadu do Keni nebo do Peru. Budu ji muset nechat očkovat? A jestli ano, proti čemu?

Především bych vám radil dítě nechat doma a zbytečně jej nevystavovat riziku cizího prostředí. Poznávací zájezdy do exotických destinací je dítě schopné ocenit až tak ve věku okolo 8–10 let. Děti sice obecně lépe snášejí změnu prostředí, časový posun a průběh některých chorob je u nich mírnější, ale jiné nemoci, například malárie, jsou pro ně nebezpečnější. Obecně však platí, že by děti měly mít stejná očkování jako dospělí. Dětem i dospělým doporučujeme očkování nejpozději pět týdnů až měsíc před plánovaným odletem, lepší je však dříve, aby se vytvořily patřičné protilátky a tím byla očkováná osoba chráněna.

## Zbytečně neriskujte!

V případě doporučených očkování do zmíněných oblastí není doporučení úplně jednoduché, protože obě země jsou poměrně rozsáhlé a bude záležet na konkrétní oblasti, kam se vydáte (pláže a hotely nebo pralesy a step), a co konkrétně budete v oblasti podnikat. V Keni po vás budou určitě vyžadovat očkování proti žluté zimnici, bez něj vás často ani nepustí do země. Také do amazonských oblastí Peru je třeba se očkovat proti žluté zimnici, ale například pro návštěvu Machu Picchu toto očkování potřebovat nebudete. V obou zemích je endemický výskyt malárie a opět bude záležet na konkrétním navštíveném místě, zda začínat s profylaxí antimalariky a která z nich použít.

Do Peru i Keni se doporučuje vakcinace proti hepatitidě A+B, vzhledem k nižším hygienickým podmínkám v obou zemích také proti břišnímu tyfu, případně choleře a meningokokové meningitidě. Také si zkontrolujte platnost očkování proti záškrtu, poliomyelitidě (dětské obrně), tetanu a spalničkám. Většinu vakcín je třeba po určité době posilovat a mnozí lidé třeba na pravidelné přeočkování proti tetanu po deseti až patnácti letech zapomínají.

