

S dieťaťom do exotiky

Stále viac narastajú prípady ochorení kojencov na dovolenke v exotických destináciách. Takéto malé deti nie je vhodné brať do oblastí, kde sú rozšírené tropické choroby. V každom prípade by mali rodičia takúto cestu konzultovať s lekárom, hlavne aj z nutnosti absolvovať potrebné očkovania proti exotickým chorobám.

Známy je minuloročný tragický prípad z Čiech. Úmrtie polročného kojenca v Vietnamu, kam sa s ním a jeho päťročným súrodencom vydala na vianočné sviatky jeho matka. Chlapec bol hospitalizovaný s dýchacími ťažkosťami. Ako príčinu úmrtia označili tamojší lekári septický šok, ktorý spôsobil zlyhanie orgánov.

Najčastejšími obeťami bývajú práve malé deti. Ich imunitný systém nie je schopný sa vysporiadať s infekciou. Deti do jedného až dvoch rokov by na exotické cesty mimo Európu vôbec nemali lietať. Pokiaľ je to z rodinných dôvodov nutné, tak len do vyspelých krajín, ako sú Kanada, USA či Japonsko. Deti od dvoch do piatich rokov by mali cestovať len do krajín s vyspelou akútnou starostlivosťou.

V minulom roku rodičia detí do dvoch rokov hlásili poisťovniam cez tristo prípadov ochorení v zahraničí. V zime to bolo hlavne z Vietnamu Egypta a Tuniska, v lete z Bulharska, Španielska, Grécka a Turecka. Z toho tvoria ochorenia až 90% a ostatné sú úrazy. Tradičné ochorenia kojencov sú hnačky, horúčky, virózy a zápaly stredného ucha. Narastajú aj prípady zdravotných komplikácií detí od dvoch do piatich rokov. V minulom roku to bolo približne 1000 chorých detí a každé desiate museli hospitalizovať. Najčastejšie to bolo kvôli infekciám dýchacích ciest a zápalom uší. Najviac zdravotných komplikácií mali deti v Egypte, Turecku a Grécku.

Predpokladá sa, že počty chorých detí v cudzine sú omnoho vyššie. Pokiaľ sa liečba zaobíde bez pobytu v nemocnici, rodičia ochorenie nehlásia.

Niekoľko rád pred cestou

Pamätajte si, že čím menšie dieťa, tým horšie znáša vysoké teploty. Pre malé deti je veľmi nebezpečný aj teplotný šok z prechodu z klimatizovaného prostredia hotela do vonkajšieho horúceho, vlhkého prostredia. Detská termoregulácia nedokáže zabezpečiť dostatočné ochladenie organizmu. Deti sú prehriate, unavené a malátne. V prípade, že hotel má klimatizáciu, mali by rodičia prikrývať dieťa aj v noci.

Detská pokožka je jemná a citlivejšia na škodlivé účinky slnečného žiarenia než pokožka dospelých. Dieťa nevystavujte priamemu slnku. Používajte mlieka a krémy s vysokým UVA a UVB faktorom. Užitočné sú utierky a fyziologický roztok na osvieženie. Nezabúdajte na náplasti a obvazy. Pri cestovaní s dieťaťom má vaša lekárnička obsahovať lieky proti zvracaniu, hnačke a zápche, repelentné prostriedky na ochranu proti bodnutiu hmyzom a zmiernenie svrbenia, antihistaminiká, peroxid vodíka, krémy na popáleniny, analgetiká a antipyretiká.

Existuje mnoho [hotelov vo Vietname](#) špeciálne vybavených pre rodiny s deťmi. Tie sú obvykle na vysokej úrovni. Pre deti majú vybudované ihriská a zabezpečujú aj opatrovnícku a lekársku službu. Autobusové zájazdy s malými deťmi sú značne rizikové. Ak je exkurzia autobusom plánovaná, treba počítať s tým, že to môže byť pre dieťa veľmi obtiažna cesta. A niekoľko hodín v autobuse pravdepodobne preňho nebude príjemný zážitok. Následný teplotný šok pri odchode z klimatizovaného prostredia autobusu znamená pre dieťa veľké riziko. Nezabúdajte na lekárničku a plastové vrecúška na zvracanie pri nevoľnosti.

Používajte správne oblečenie pre dieťaťa. Deti by mali nosiť priedušné oblečenie z bavlny a ľanu, klobúčik alebo šatku, najlepšie v bielej farbe, reflexné okuliare proti

slnečnému žiareniu. Topánky by mali byť z kože alebo textilu, nikdy nie z plastu. Detské nôžky na stále potia.

Jedlo si vychutnávajte iba v hygienicky bezproblémových reštauráciách. Nevhodné hygienické podmienky sú v stánkoch rýchleho občerstvenia na ulici, na trhoch a bazároch.

Dieťa musí často piť. Najvhodnejšia je čistá neperlivá minerálna voda. Týmto spôsobom môžete predísť nebezpečnej dehydratácii. Po kúpaní v mori dieťa vždy osprchujte, pretože slaná voda extrémne vysušuje detskú citlivú pokožku.

Zdroj: getvietnamvisa.com