



Bronhiolitis

[bronhiolitis](#)

Inštitut za varovanje zdravja RS

Gibanje otrok na prostem v zimskem času

Gibanje otrok na prostem v zimskem času

Priporočila za temperaturo, pri katerem bi bilo potrebno omejiti gibanje na prostem, ni. Gibanje na prostem in športna aktivnost sta vedno zelo pomembni, saj sta osnovi zdravega in kakovostnega življenja. Ob nižjih zunanjih temperaturah je potrebno prilagoditi obnašanje in najbolj izpostavljene dele telesa posebej zaščititi. Prilagoditve otroka na gibanje v mrazu se nekoliko razlikujejo od odraslega, kar moramo upoštevati tudi ob zaščiti. Otroci, predvsem dojenčki, izgubljajo toploto hitreje in lažje kot odrasli, ob tem pa je samo z drgetom ne morejo proizvesti dovolj.

Že pri temperaturah nad 0 °C lahko ob močnem vetru ob neprimernih oblačilih (mokra, za gibanje in šport neprimerna oblačila) nastanejo podhladitev in ozeblina. Najpogosteje pride do podhladitve pri nizkih okoljskih temperaturah, lahko pa tudi pri temperaturah nad 4°C, če je oseba mokra, prepotena ali v mrzli vodi. Zato so prilagoditev gibanja, primerna oblačila in spremljanje počutja ključni v preprečevanju težav zaradi mraza. Z naraščanjem hitrosti vetra se pospeši tudi odzemanje toplote našemu telesu. Ob vetrovnem vremenu se možnosti za zdravstvene težave, povezane z vremenom, močno zvišajo tudi v primeru, ko temperature niso ravno nizke.

Otroke je ob prehodu v mrazu potrebno obleči v topla oblačila, sestavljena iz več plasti lažjih oblačil, saj le te učinkoviteje ohranjajo telesno temperaturo. Nosijo naj kapo, šal, rokavice, ki se na koncu tesno prilegajo zapestjem, in vodo-odporno obutev. Volnena in svilena oblačila ter oblačila iz nekaterih umetnih materialov (polipropilen) so toplejša od bombaža. Vrhnja oblačila naj bodo tesno tkana (plašč, jakna itd.) in naj ne prepuščajo vetra.

Oblačila morajo biti suha, saj vlažna oblačila hitro odvajajo toploto in s tem telo ohlajajo. Tudi potenje hitro odvaja telesno toploto, zato moramo biti tudi pozorni, da otroci ob gibanju na prostem niso preveč oblečeni in jim ni prevroče. Če se otroci zunaj intenzivno gibajo, odstranimo plast oblačila.

Pazimo, da otroci na mrazu ne mirujejo. Če otrok sedi, oz. ga prične zebsti, ga spodbujamo, da giba z rokami in nogami.

Bodite pozorni na mrazenje. Če opazite, da otroka mrazi ali se celo trese, pojdite v topel prostor. Mrazenje je pomemben znak, da telo izgublja toploto hitreje, kot jo proizvaja.

Vedite, da se zrak, ki je imel zunaj temperaturo $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$, že po petih centimetrih poti skozi nos segreje na okrog $15\text{ }^{\circ}\text{C}$. Ko je v grlu, je temperatura že $21\text{ }^{\circ}\text{C}$, pri vstopu v pljuča pa že $30\text{ }^{\circ}\text{C}$. Vlaženje dihalnih poti lahko le-te izsuši in povzroči težave, kot so suha usta, pekoče grlo in splošno draženje. To lahko omejimo, če imamo usta in nos pokrita s šalom ali z obrazno masko, s čimer povečamo vlaženje zraka in zmanjšamo izgubljanje vode. Otroci, ki se dlje časa aktivno gibajo na mrazu, izgubljajo tudi tekočino, zato otrokom ponujamo toplo tekočino ($+37\text{ }^{\circ}\text{C}$).

Posebej pozorni moramo biti na otroke z astmo in kroničnimi obolenji dihal. Fizična aktivnost in astma sta zelo povezani, saj se pri mnogih otrocih z astmo, pri katerih bolezen ni dobro nadzorovana (neustrezno protivnetno zdravljenje), pojavijo simptomi ob izvajanju fizične aktivnosti. Večina otrok, pri katerih pa je astma ustrezno zdravljena, pri telesnih obremenitvah nimajo večjih težav. Pogosto so le te prisotne ob sočasnosti večih sprožilcev (tek na hladnem zraku, telesna obremenitev ob pridruženem stresu, kot je npr. tekma, testiranje...). Astma ne predstavlja omejitve za gibanje in ukvarjanje z športom, saj so tudi med vrhunskimi športniki astmatiki.

VIRI:

[Sports Med.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9587181) 1998 Apr;25(4):221-40. Effects of thermal stress during rest and exercise in the paediatric population. [Falk B.](#)
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9587181>

J Athl Train. 2008 Nov–Dec; 43(6): 640–658. Statement: Environmental Cold Injuries. Thomas A Cappaert, Jennifer A Stone, MS John W Castellani, Bentley Andrew Krause, Daniel Smith, and Bradford A Stephens,.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2582557/>

Environ Health Perspect. 2006 September; 114(9): 1331–1336. Published online 2006 July 6. doi: [10.1289/ehp.9074](https://doi.org/10.1289/ehp.9074) Extreme Temperatures and Mortality: Assessing Effect Modification by Personal Characteristics and Specific Cause of Death in a Multi-City Case-Only Analysis. Mercedes Medina-Ramón, Antonella Zanobetti, David Paul Cavanagh, and Joel Schwartz

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1570054/?tool=pubmed>

http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=110&pi=5&_5_id=1411&_5_PageIndex=0&_5_groupId=268&_5_newsCategory=&_5_action=ShowNewsFull&pl=110-5.0.

<http://www.bt.cdc.gov/disasters/winter/faq.asp#frostbite>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000057.htm>

<http://www.emergencycareforyou.org/EmergencyManual/HolidayAndSeasonalSafety/Default.aspx?id=190>

Pripravila:

Nina Pirnat

Vodja oddelka za zdravstveno ekologijo

Predstojnica Centra za nalezljive bolezni in okoljska tveganja

Prim.doc.dr. Alenka Kraigher