



Copiii și riscurile verii

Toxiinfecțiile alimentare sunt cele mai frecvente afecțiuni întâlnite la copii pe timpul verii. În cazul acestora simptomele apar la 3-72 de ore de la ingestia alimentelor contaminate și pot dura mai mult decât la adulți. Un mare pericol pentru cei mici îl reprezintă **deshidratarea severă**, care este principala complicație a toxiinfecțiilor alimentare.

Semne și simptome:

- scăderea cantității de urină sau chiar lipsa acesteia
- uscăciunea gurii și a pielii
- înfundarea ochilor în orbite sau a fontanelor (semn care apare la nou născuți și la sugari)
- somnolență
- respirații cu ritm crescut
- tahicardie
- leșin

Primele măsuri: Cea mai importantă măsură pentru prevenirea deshidratării este administrarea săurilor de rehidratare orală, care se dizolvă în apă fiartă și răcită. Pentru copii, se recomandă consumul, în cantități mici, a 5-10 pahare în 24 de ore. Indiferent de gravitatea toxiinfecțiilor alimentare este necesară consultarea medicului în primele 24 de ore de la apariția simptomelor, mai ales în cazul copiilor de vârstă mică.

În cazul în care copilul nu are vărsături, pe lângă rehidratare este bine să i se ofere orez fiert, morcovi fierți, pâine prăjită, în cantități mici și nu cu forță. După 48 de ore se pot introduce în dietă brânză de vaci, carne slabă fiartă, biscuiți simpli, banane, compot de mere.

Prevenția: Se realizează prin reguli atât de igienă, cât și de dietă:

1. Prima regulă și cea mai importantă este spălarea atentă a fructelor și legumelor înainte de a fi consumate.
2. Trebuie să evităm ca în zilele toride să preparăm alimentele cu mai mult de 2-3 ore înaintea consumului, dacă nu putem asigura condițiile minime de temperatură necesare pentru păstrarea acestora.
3. În cazul alimentelor gătite este necesară asigurarea unei temperaturi de preparare de peste 70 grade Celsius.
4. Trebuie să evităm orice contact între alimentele destinate consumului și insecte sau animale.
5. Evitarea consumului produselor comercializate direct pe stradă.
6. În cazul în care avem îndoieli asupra calității surselor de apă potabilă, soluțiile pentru

a preveni tulburările digestive sunt fie fierberea acesteia, fie consumul de apă îmbuteliată.

7. O altă măsură de protecție este intensificarea producției de imunoglobulină A (IgA) în organism. Acest anticorp împiedică bacteriile patogene din intestin să adere la mucoasă și să o penetreze. Se poate intensifica producția de IgA luând un supliment probiotic, așa cum recomandă dr. Ellen Cutler în cartea sa „Micromiracole”: „ în intestinul gros și într-o mai mică măsură în intestinul subțire, trăiesc câteva sute de specii de bacterii – aproximativ 1,1 până la 1,3 kg de microorganisme vii. Menținerea echilibrului florei intestinale este extrem de importantă deoarece orice dezechilibru poate avea un efect sistemic asupra organismului, provocând tot felul de boli. De aceea, administrarea de probiotice este o strategie fundamentală pentru menținerea unui mediu intestinal optim”.

8. Evitarea consumului de zahăr în exces care poate compromite funcția imunitară. Zahărul „răpește” organismului multe vitamine și minerale (precum zincul, vital pentru funcția imunitară). Evitând zahărul și limitând consumul de glucide cu grad înalt de rafinare se îmbunătățește funcția imunitară și sănătatea generală.

Un alt risc la care sunt supuși copii în timpul verii îl reprezintă **arsurile solare**, deoarece aceștia au piele sensibilă și subțire.

Semne ale arsurilor:

- apariția de papule, ● exfolierea pielii, ● însoțite de roșeață, ● frisoane, ● febră, ● slăbiciune și sensibilitate cutanată.

Prevenția se realizează prin evitarea expunerii la soare în orele de vârf, folosirea unor loțiuni protectoare de calitate și consumarea unor cantități suficiente de apă.

Copiii care stau excesiv de mult la soare și chiar au suferit arsuri înainte de împlinirea vârstei de 1 an, au risc crescut de producere prematură a ridurilor, comparativ cu cei care încep expunerea la soare la o vârstă mai înaintată. În special, în cazul în care copilul își petrece foarte mult timp afară, acesta are nevoie inclusiv de o pereche de ochelari de soare. Prea mult timp petrecut în lumina directă a soarelui, fără protecție adecvată, presupune un risc crescut de apariție a unor afecțiuni pe termen lung, printre care se numără cataracta și degenerescența maculară.

Pentru protecția copiilor pe perioada verii recomandă, din gama Hof.Viodana produsul:

GEL PENTRU PLAJĂ

- ulei cătăină
- extract de gălbenele
- extract de aloe
- suc de castraveți
- Coenzima Q10

ALEGE PRODUSUL CARE ȚI SE POTRIVEȘTE

Este indicat pentru orice vârstă; protejează pielea corpului înainte de expunerea la soare.

MOD DE APLICARE

Se aplică prin masare ușoară înainte de expunerea corpului la soare.

AȚIUNEA PRINCIPILOR ACTIVE

Substanțele bioactive prezente în extractele naturale folosite în formulă, asociate cu Coenzima Q10 acționează sinergic, generând efecte dermoprotectoare, calmante, antiinflamatoare, proprietăți epitelizante și de hrănire a pielii expuse razelor soarelui. Produsul are și efect de evacuare, protejând pielea feței de razele ultraviolete. Principiile active din uleiul de cătăină și extractul de gălbenele se comportă și ca factor de ecranare.



EFFECT

- protejează pielea față de radiațiile solare;
- împiedică deshidratarea stratului cornos al pielii, barieră naturală de protecție a acesteia;
- calmează și tonifică pielea;
- redă elasticitatea pielii și o revitalizează;
- asigură proprietăți protectoare, emoliente și tonifiante ale pielii expuse razelor solare.

Dr. ANIELA RĂDUȚĂ