

# Zdravotná gramotnosť rodičov v oblasti prevencie chrípky u detí

PhDr. Iveta Ondriová, PhD., PhDr. Terézia Fertal'ová, PhD., PhDr. Lívia Hadašová, PhD., MBA

Katedra ošetrovateľstva, Fakulta zdravotníckych odborov, Prešovská univerzita v Prešove

Chrípka je vysoko nákazlivé ochorenie dýchacích ciest, ktoré sa šíri kvapôčkovou infekciou. Deti sú ohrozené rizikom komplikácií, následnej hospitalizácie a v najťažších prípadoch aj smrťou. Jednou z účinných foriem prevencie chrípky u detí je zvyšovanie zdravotnej gramotnosti rodičov v danej problematike. Autorky v predkladanom príspevku prinášajú výsledky prieskumu v oblasti informovanosti rodičov o prevencii chrípky u detí.

**Kľúčové slová:** dieťa, chrípka, rodič, prevencia, informovanosť.

## Health literacy of parents in the field of influenza prevention in children

Influenza is a highly contagious respiratory disease that is spread by droplet infection. Children are at risk of complications, subsequent hospitalization and, in the most severe cases, even death. One of the effective forms of prevention of influenza in children is increasing the health literacy of parents in the given issue. In the presented article, the authors present the results of a survey in the area of parents' awareness of flu prevention in children.

**Key words:** child, influenza, parent, prevention, awareness.

## Úvod

Zdravotná gramotnosť je kľúčovým výsledkom činnosti výchovy k zdraviu, je to komplexný fenomén zahŕňajúci jednotlivca, rodiny, komunity a systémy. Funkčná zdravotná gramotnosť rieši tradičnú zdravotnú výchovu, ktorá je zameraná na poskytovanie informácií, jej hlavnou úlohou je rozšíriť a zdokonaľiť poznatky spoločnosti o rizikových faktoroch a usmerniť ich, aby prijímali stanovené opatrenia. Účinne napomáha zlepšiť zdravie nielen u jednotlivcov, ale celej populácie napr. účasťou na preventívnych prehliadkach, na očkovaní a pod. Významne sa využíva aj v prevencii chrípky u detí a u dospelých. Chrípka je vysoko nákazlivé, rýchlo sa šíriace infekčné ochorenie vznikajúce náhle s príznakmi zápalu hrtana, priedušiek, celkovými príznakmi, telesnou teplotou 38–40 stupňov Celzia. V našej zeme-

pisnej šírke je to sezónne ochorenie, vyskytuje sa spravidla od decembra do marca. Ľahko sa šíri v kolektívoch, najmä v školách (1, 2).

## Prevencia chrípky

**Zdravý životný štýl** sa chápe ako spôsob spoločenského, rodinného života, spôsob životosprávy a výživy jedinca, ktorý je ovplyvňovaný vonkajšími a vnútornými faktormi, ktoré priamo vplyvajú na zdravie a chorobu jedincov. Z hľadiska detskej populácie k faktorom životného štýlu patrí: správna výživa a dostatok tekutín, pobyt na čerstvom vzduchu, dostatok slnka, primeraná telesná aktivita, pravidelné striedanie odpočinku a spánku, podpora zdravého psychosociálneho vývinu (3). Racionálna výživa ovplyvňuje zdravie, ma význam v prevencii aj v rekonvalescencii. Energetická potreba sa u dieťaťa mení

podľa veku a aktuálneho zdravotného stavu. Približná potreba je 334–500 kJ na kg a deň u dojčiat, po treťom roku s poklesom o 42 kJ na kg. Výživa dieťaťa ma obsahovať 12–14% bielkovín, 45–55% sacharidov a 10% tukov. Počas puberty sa energetické nároky prechodne zvyšujú (4). Strava musí byť bohatá na vitamíny, minerály a stopové prvky, ide teda o dostatok ovocia a zeleniny, celozrnné výrobky, ryby, strukoviny, mäso. Voda je nenahradiateľnou podmienkou života, udržiava osmotickú rovnováhu v organizme. Deťom sa podľa veku sa odporúča príjem 1–2,5 l vody denne s preferenciou pitnej vody, čaju a nesladených nápojov (5). Pobyt na čerstvom vzduchu je zdrojom kyslíka a vitamínu D tvorbu ktorého podporuje slnečné svetlo, ten ovplyvňuje vstrebávanie kalcia a fosforu dôležitých prvkov na stavbu kosti, zubov, obranyschopnosť organizmu



PhDr. Iveta Ondriová, PhD.  
Fakulta zdravotníckych odborov PU v Prešove  
iondriova@centrum.sk

Cit. zkr: *Pediatr. praxi.* 2023;24(5):351-353  
Článok prijat redakci: 15. 5. 2023  
Článok prijat k publikaci: 1. 6. 2023