

Stanovisko orgánu ochrany veřejného zdraví k ozdravným pobytům pro děti a mládež

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě předkládá odborný názor na zdravotní efekt a podmínky ozdravných pobytů pro děti a mládež z oblastí s vyšším stupněm znečištění ovzduší.

Hodnocením zdravotního efektu pobytu dětí ve školách v přírodě se v šedesátých až devadesátých letech minulého století zabývali odborní pracovníci Státního zdravotního ústavu Praha a dle výsledků celé řady sledování publikovaných v odborné literatuře bylo jednoznačně prokázáno, že pobyt dětí ve škole v přírodě je výrazným kompenzačním opatřením zejména pro děti, které trvale žijí v oblastech s vyšším stupněm znečištění ovzduší.

Efekt se však projeví pouze při zachování několika zásadních podmínek:

- dodržení zásad správné výživy - strava vhodná pro danou věkovou skupinu ve vhodném prostředí (čisté, nezakouřené, optimální mikroklimatické podmínky)
- dostatečným pohybovým režimem - aktivním pohybem v přírodě
- vhodným režimem práce a odpočinku (zkrácením vyučování a jeho převedením do přírody)
- konáním pobytu v plné topné sezóně (listopad-duben)
- konáním v objektech, které odpovídají hygienickým požadavkům (umístění, plošný komfort, vybavení, mikroklima)

Pokud se podmínky dodrží, nebyl prokázán rozdíl v efektu dvoutýdenního a třítýdenního pobytu. Pro mladší děti je dvoutýdenní pobyt vhodnější vzhledem k odloučení od rodiny. To je stresový faktor, který může narušit celkový zdravotní efekt pobytu ve škole v přírodě.

Průkaz zdravotního efektu pobytu ve škole v přírodě byl prováděn jednak sledováním hematologických ukazatelů (počet erytrocytů, obsah hemoglobinu) a imunologických ukazatelů (IgA, IgM, IgG, lysosym). Ke zlepšení krevního obrazu dochází již po 14 dnech pobytu ve škole v přírodě a přetrvává po návratu do exponovaných oblastí minimálně měsíc, v případě vyššího obsahu hemoglobinu v erytrocytech až 3 měsíce.

Zajímavé bylo zjištění, že nezáleží na nadmořské výšce, že konání akce na horách není zárukou většího efektu. Mnohem významnější byl dostatečný aktivní pohyb v přírodě, pestrá a nutričně vyvážená strava a vhodné hmotné podmínky prostředí.

Životní prostředí významně ovlivňuje celou šíři imunitních pochodů a zejména ty mechanismy, které zajišťují imunitní funkce dýchacích cest. Hodnoty imunoglobulinů, lysosymu i salivárního albuminu, což jsou ukazatele chronických zánětů (sinusitidy, tonzilitidy, afty apod.), které bývají u dětí z exponovaných oblastí zvýšené, poklesly již po 14 dnech pobytu ve škole v přírodě. Je to tedy další důkaz, že 14 dnů je dostatečná doba na zlepšení ukazatelů zdravotního stavu dětí při dodržení dalších výše uvedených podmínek.

Byl prokázán i různý efekt podle roční doby pořádání akce. Děti, které odjely v říjnu, květnu a červnu vykazovaly v 17 % zlepšení imunologických ukazatelů, v listopadu ale už byl efekt 38 % a ten strmě stoupal po celou zimu až do dubna.

Jednoznačné odborné průkazy zdravotního efektu ozdravných pobytů dávají odpověď na často kladené otázky:

Pro jakou věkovou skupinu dětí/mládeže se doporučují ozdravné pobyty?

Není omezeno. Pro předškolní děti však odloučení od rodičů může být stresujícím faktorem, který může efekt ozdravného pobytu výrazně ovlivnit. Tuto skutečnost by měl zvážit rodič i pediatr. Pro žáky 2. stupně ZŠ a středoškoláky vyvstává problém s organizací výuky. Optimálně se tedy vymezuje skupina dětí ve věku 5-12 let.

Jakou délku pobytu by děti měly absolvovat, aby byl zřejmý pozitivní vliv na jejich zdraví?

Optimální doba je 14 dnů. Kratší jednorázové pobyty nemají výrazný zdravotní efekt, delší pobyty jsou často stresující zejména pro mladší děti a snižují celkový efekt. Vzhledem k maximálně tříměsíčnímu přetrvávajícímu zlepšení hematologických i imunologických ukazatelů by bylo optimální vyjíždět dvakrát za topnou sezonu alespoň s těmi dětmi, které žijí ve výrazně exponovaných oblastech.

Do jakého ročního období mají být tyto pobyty směřovány?

Do doby plné topné sezóny: tedy listopad – duben. Pobyty v září, říjnu, květnu a červnu prokázaly podstatně nižší efekt v hematologických a imunologických parametrech.

Jsou nějaká specifika na oblast, kde by se měly ozdravné pobyty realizovat?

Klimaticky vhodné prostředí (hory nejsou podmínkou) v oblastech s nižším znečištěním ovzduší, do objektů splňujícími hygienické požadavky na pobytové a stravovací prostory a se stravováním zajišťujícím zásady správné výživy odpovídající věku dětí. Nezbytnou podmínkou ozdravných pobytů je úprava režimu práce a odpočinku (zkrácení výuky, přesun výuky do venkovního prostoru, dostatečný aktivní pohyb v přírodě).