

## Sauna a děti



Problematika saunování dětí je dnes předmětem řady sdělení – především na internetu, zpráv z medicínské literatury je podstatně méně. U nás iniciativu vyvíjejí především různé organizace, v jejichž areálech je sauna. Často doporučují saunovat i děti nejnižších věkových kategorií, což má nepochybně i komerční background (podobně je tomu při akcích „plavání kojenců“).

Obecně je možno konstatovat, že saunování školních dětí není problémem, zde je většinou dostatek zpráv podporujících neškodnost resp. pozitivní vliv na dětský organismus.

Diskuze se táhnou o nejnižších věkových skupinách – to jsou kojenci a batolata, méně často předškolní děti. Dokonce i u nás jsou k dispozici omezené informace o několika kojencích, které rodiče saunovali již v raném kojeneckém věku. Jistě se inspirovali údaji z Finska, kde to zřejmě není žádnou vzácností, tam se saunují dokonce i novorozenci když jim odpadne pupečník!

Přes tyto zprávy v ostatní Evropě ve sděleních o sauně převládá názor, že by do ní měly chodit děti, které už běžně udržují tělesnou čistotu (cca od 3 let) a jsou již samostatně pohyblivé. Navíc pak již v tomto věku většinou dokážou jednoznačně vyjádřit svůj eventuelní diskomfort a přání prostor sauny opustit. Přesto by do sauny měli provázet děti vždy jejich rodiče či jiné dospělé osoby kontrolující stav dítěte.

Pokud se vůbec saunují děti do 3. roku věku, event. předškolní děti, pak se dává přednost domácí sauně, kde je možno proceduru přizpůsobit přítomnosti dítěte/děti, navíc odpadají potenciální hygienické problémy při užívání veřejných zařízení (v Evropě i u nás v ČR převažují sauny veřejné, ve Finsku je tomu naopak, proto také účast dětí nízkých věkových skupin).

Pokud rodiče plánují zahájení saunování u dětí, pak je třeba dítěti vysvětlit, co je čeká, dítě má přesně vědět, co se bude dít a jak procedura bude probíhat. V různých sděleních se uvádí, že zdravé děti tolerují vliv zvýšené teploty na oběhový aparát lépe než dospělí.

První popsaný a sledovaný pokus testující termoregulační odpověď na saunu testovali pediatři z Magdeburgu na skupině 47 kojenců ve věku 3–14 měsíců. Před krátkým 3 minutovým pobytem v sauně byly děti 15 minut v bazénu. Za této situace se dokonce objevil po pobytu v sauně pokles rektální teploty o 0.2 stupně ( $p < 0.05$ ) a systolický i diastolický tlak se

nezměnily. Po pobytu v bazénu klesla amplituda systola-diaštola významně, ale po expozici v sauně se opět zmenšila. Všechny děti tolerovaly dobře vysokou teplotu bez známek nepříznivých vedlejších účinků <sup>(1)</sup>.

Recentní přehled vlivu sauny na fyziologické děje v organizmu se snažili formou literárního přehledu prezentovat lékaři z finského Tampere. Především samozřejmě konstatovali, že neexistují žádné kontrolované studie vlivu sauny na fyziologii a nepříznivé vedlejší efekty. Diskutované práce testovaly především probandy, u kterých saunování probíhalo od dětského věku. Sauna byla obecně dobře tolerována dokonce i jedinci s hypertenzí, ischemickou chorobou srdeční a městnanou srdeční chorobou, pokud pacienti byli ve stabilním stavu a na odpovídající medikaci. Saunují se i těhotné ženy a ani zde review neprokázala nepříznivý efekt, včetně teratogenního vlivu. Autoři ovšem končí svůj přehled konstatováním, že objektivní studie by měly splňovat obvyklý design vědecky podložených prací na souboru jedinců, kteří nebyli od dětství na tuto proceduru adaptováni <sup>(2)</sup>.

Samozřejmě by před saunou měly mít děti zajištěn dostatečný příjem tekutin, ale nikoliv nadměrný. Před vstupem do kabiny by děti měly být osušeny, některá doporučení uvádějí, že je dobré při vůbec prvním saunování dětem trochu navlhčit obličej, aby pocit horka nebyl v prvním okamžiku tak extrémní. Ve všech pracích a sděleních o sauně se zdůrazňuje, že u dětí nelze pobyt v sauně plánovat dle hodin, ale dle stavu dítěte, které musí stále hodnotit dospělý průvodce. Neklid dítěte, poposedávání na lavičce, jiné známky diskomfortu svědčí o tom, že organismus žádá ochlazení.

Při ochlazování je třeba dát pozor na to, aby se děti nepodchladily, jak známo z běžného koupání, percepce chladu není u nich vytvořena tak jako u dospělých. Rodiče by měli i u zdravého dítěte o svém úmyslu je saunovat konzultovat svého pediatra.

Zajímavou se jeví rovněž recentní zpráva o incidenci mozkových nádorů u dětí (medulloblastom a neuroektodermální tumor), jejichž rodiče byli vystaveni v době před koncepcí či matky během gravidity, vysoké teplotě nebo elektromagnetickému záření. Analýza ukázala asociaci mezi saunováním matky v době okolo koncepcí (OR 3.8) nebo v prvním trimestru gravidity (OR 3.6). U otců exponovaných v sauně 3 měsíce před otěhotněním matky bylo riziko rovněž zvýšeno (OR 2.4). Autoři uzavírají jako obvykle, že další studie jsou nutné, bohužel není uvedeno, zda frekvence tumorů CNS u dětí je vyšší ve Finsku, což by se samozřejmě očekávalo.

Závěr: z pediatrického hlediska nejsou proti saunování děti žádné relevantní námitky. U kojenců a batolat je třeba radit k opatrnosti a rozhodně nedoporučovat veřejné sauny. Rodiče musí být podrobně poučeni, jak postupovat před expozicí dětí v sauně a při pobytu uvnitř. V každém případě musí být při saunování dětí přítomna dospělá osoba sama mající zkušenost

s touto procedurou. Obecně je tendence od saunování kojenců a batolat spíše odrazovat. Údaje o zvýšeném riziku mozkových tumorů u saunujících se rodičů jsou zajímavé, jistě ale frekvenci saunování sotva ovlivní.

### **Shrnutí**

- 1. Neexistují obecně žádné relevantní námitky proti saunování dětí**
- 2. Saunovat by se měly děti až od věku 3 let, pokud dříve, pak nikoliv ve veřejných zařízeních**
- 3. Předpokladem pobytu dítěte v sauně je jeho schopnost deklarovat event. diskomfort a mít možnost prostor sauny opustit.**
- 4. Během saunování dětí má být přítomna dospělá osoba, sama seznámená s provozem zařízení**
- 5. Děti musí mít možnost samy určovat, jak dlouho budou v sauně, jak se budou následně ochlazovat. Procedura jim má přinášet radost a relaxaci, nikoliv stress**
- 6. Při saunování ve veřejných zařízeních je třeba myslet na obecná hygienická rizika – stejně jako při koupání v bazénech.**
- 7. Poněkud alarmující jsou zprávy o vyšším výskytu mozkových nádorů u dětí, jejichž rodiče se saunovali v době okolo početí a matky v graviditě, resp. byly vystaveny jinému zdroji tepla. Je ovšem možno pochybovat, že by to vyústilo v omezení saunování, zvláště pak ve Finsku.**

### **Literatura k saunování dětí:**

1. Rissmann A, Al-Karawi J, Jorch G : Infant's physiological response to short heat stress during sauna bath. *Klin Padiatr.* 2002 May-Jun;214(3):132-5.
2. Kukkonen-Harjula K, Kauppinen K.: Health effects and risks of sauna bathing. *Int J Circumpolar Health.* 2006 Jun;65(3):195-205.
3. Eero Jokinen et al: Children in Sauna: Cardiovascular Adjustment. *Pediatrics*, Vol. 86 No. 2 August 1990, pp. 282-288
4. Bunin GR, Robison LL, Biegel JA, Pollack IF, Rorke-Adams LB. Parental heat exposure and risk of childhood brain tumor: a Children's Oncology Group study. *Am J Epidemiol.* 2006 Aug 1;164(3):222-31

zpracoval prof. MUDr. Jan Janda, CSc., Pediatrická klinika v Motole