

## Co je to průjem a jaké jsou jeho příčiny?

Trávicím ústrojím dospělého člověka projde denně téměř 10 litrů tekutiny, která se skládá z výměšků orgánů trávicího ústrojí, požitých nápojů a potravin. Velká část této tekutiny se vstřebává v tenkém střevě a k dalšímu zahuštění dochází v tlustém střevě. Stolicí tak odchází jen asi 80-100 ml tekutiny. Snížení vstřebávání tekutiny ve střevě a zvýšený obsah vody ve stolici se projevují průjmem.

**Průjem** je časté (více než 3-krát denně) vyprazdňování řídké stolice. Obvykle vzniká náhle a odezní do několika dnů. Akutní průjem je nejčastěji infekčního původu. Může být způsoben bakteriemi, viry nebo vzácněji parazity.

Vedle infekce může být průjem u některých lidí projevem stresu nebo příznakem dalších stavů, jako např.:

- užívání některých léků, např. antibiotik
- užívání prostředků proti zácpě a jiných látek s projímavým účinkem
- zánětlivá onemocnění střev, vzniklá náhle (zánět slepého střeva) i chronická dráždivá tračník
- některá celková onemocnění, např. diabetes mellitus (cukrovka)

Průběh průjmu je většinou bez komplikací a příznaky obvykle vymizí spontánně do několika dnů.

Nejzávažnější komplikací průjmu je **dehydratace – ztráta a nedostatek vody v organismu**.

Ogrožení jsou zejména kojenci a malé děti, pacienti s chronickým onemocněním, staří nemocní a dlouhodobě nemocní pacienti s omezenou schopností postarat se sami o sebe.

## Jaké příznaky sledovat a kdy kontaktovat lékaře?

Řídká stolice není obvykle důvodem k návštěvě lékaře a postižený zvládne obtíže sám. Při pochybách postačí telefonicky konzultovat lékaře. Vhodné je připravit si odpovědi na následující otázky:

- Jaká je hustota stolice a její frekvence? Jak dlouho trvají obtíže? Je ve stolici příměs krve a hlenu?
- Jaká je teplota a kolik dní trvá?
- Zvracel nemocný? Jednou nebo vícekrát, s úlevou?
- Jaký je příjem a výdej tekutin, je malátnost, zmatenost, došlo ke kolapsu?
- Jsou-li bolesti břicha, tak kde, jakého jsou charakteru, křečovitě nebo stálé?
- Jaký je věk nemocného, chronická onemocnění, užívané léky?
- Je zvýšené nebezpečí nákazy pro okolí, vykonává postižený nebo jeho spolubydliči činnost epidemiologicky závažnou?
- Došlo u kojence nebo malého dítěte k nápadné změně chování?

## Kdy je vyšetření lékařem nutné?

- Trvá-li vodnatý průjem déle než 3 dny, u dětí do jednoho roku a pacientů starších 70 let déle než 1 den.
- Je-li průjem provázený horečkou, která trvá déle než 2 dny.
- Je-li přítomna příměs krve nebo hlenu ve stolici.
- Přetrvávají-li bolesti břicha, zejména v období mezi křečemi.

- Pokud se jedná o opakované zvracení, převýšili-li ztráta tekutin jejich příjem, pokud jsou příznaky nedostatku vody v organismu, např. ztráta hmotnosti o více než 5%, sklon ke kolapsu, omezení nebo zástava močení.
- Pokud je postižený léčen pro závažné chronické onemocnění (cukrovka, ledvinná nedostatečnost).

## Co udělá váš lékař?

Lékař podle údajů nemocného a závažnosti příznaků rozhodne o nutnosti dalšího vyšetření.

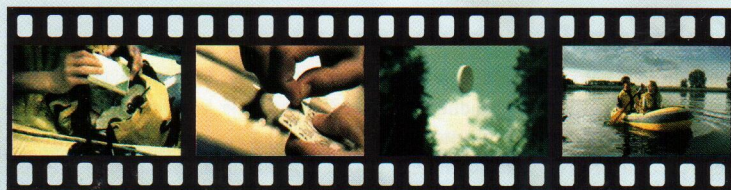
Provede tělesné vyšetření a zejména zhodnotí stav hydratace (stav vědomí, stav sliznic, krevní tlak, puls, vyšetření ve stoji, hmotnost).

Pokud má lékař podezření, že se jedná o infekční průjem u osoby, která vykonává činnost epidemiologicky závažnou (v potravinářství, pohostinství, ošetrovatelských provozech), provede výtěr z konečniku na mikrobiologické vyšetření ke stanovení původce.

Pokud lékař zvažuje, že by průjem mohl být příznakem jiného onemocnění, provede potřebná vyšetření.

U nemocného se závažným průběhem průjmu, kde léčbu v domácím prostředí nelze spolehlivě zajistit, kde léčba nepřináší zlepšení stavu nebo při komplikacích, lékař doporučí léčení v nemocnici.

*Opakující se nebo chronický průjem je důvodem k dalšímu odbornému vyšetření.*



## Jaká jsou dietní doporučení při průjmu?

Průběh akutního průjmu při normálním stavu zavodnění organismu není ovlivněn dietou.

- ✓ Je vhodné omezení většího množství tuků a projímavých potravin a příjem pouze dobře tolerované stravy. Při křečových bolestech břicha je vhodné jíst menší porce.
- ✓ Je třeba dbát na dostatečný příjem tekutin (dospělí 4 litry denně, sladký čaj, minerálky). I při zvracení a průjmu je část přijatých tekutin vstřebávána. Nevhodné jsou nápoje obsahující kofein, mléko.
- ✓ Je třeba zdůraznit dodržování hygienických zásad s ohledem na ostatní členy domácnosti nebo spolubydliči.

strana 1





- ✓ Pokud žena s průjmem zvrací a užívá orální antikoncepci, je nutno buď zvýšit dávkování nebo používat doplňující antikoncepční prostředky (kondom).
- ✓ Je třeba počítat se sníženým vstřebáváním některých léků (např. léky proti epilepsii, digoxin). Užívání diuretik dočasně zastavíme.
- ✓ Průjem není důvodem k přerušení kojení.

## Jaká je prevence a léčba dehydratace?

Podmínkou ošetřování nemocného s dehydratací v domácím prostředí je dostatečná kontrola příjmu tekutin, váhy a tělesného stavu ve spolupráci s ošetřujícím lékařem.

Náhradu ztracených tekutin a minerálů lze zajistit požíváním velkého množství tekutin (sladký čaj, minerální vody, rehydratační roztoky, iontové nápoje). Vhodné jsou také slané polévky (náhrada sodíku).

V domácích podmínkách lze doporučit pro doplnění minerálů a tekutin roztok, který obsahuje: 8 lžiček cukru, 1 lžička stolní soli, šťávu ze dvou pomerančů nebo ze dvou grapefruitů (pro obsah draslíku) a doplnění převařenou vodou do 1 litru. Dospělí by měli vypít 250-500 ml a děti 125-250 ml tohoto roztoku během hodiny.

Zlepšení klinického stavu nebo přibývání nemocného na váze je známkou úspěšné rehydratace.

## Jaký jídelníček zvolíme po akutním průjmu s dehydratací?

Při komplikovaném průjmu je zpočátku vhodná 24-hodinová tzv. „hladová“ či „čajová“ pauza. V rámci zotavení je doporučován rýžový odvar, syrové banány (pro obsah draslíku), případně mrkvový odvar a následně vařené brambory nebo bramborové pyré. Později zařazujeme do jídelníčku vařené či dušené nenadýmavé bílkovinné složky stravy (včetně kuřecího masa). Obecně je doporučována zbytková strava. Jako doplněk je následně vhodný bílý jogurt s živou kulturou příp. další potravinové doplňky s probiotiky (Lactobacilus spec., Bifidobacterium spec. apod.).

## Jaké léky jsou vhodné na průjem?

Pro zmírnění obtíží a zvláště v situacích, kdy průjmy jsou z praktických důvodů nežádoucí (cestování, neodkladné pracovní záležitosti), je k dispozici v lékárnách volně prodejný účinný lék na **potlačení průjmu** Imodium. Správné dávkování je třeba pozorně přečíst v příbalovém letáku. Délka podávání bez porady s lékařem by neměla překročit 48 hodin. Opatrnosti je třeba u průjmů s komplikacemi (teplota, krev nebo hlen ve stolici) u malých dětí, těhotných a při kojení. Výhodou přípravku Imodium lingual je, že tablety není nutné zapíjet.

Léky další skupiny, tzv. **adsorbencia**, mezi které patří i živočišné uhlí, dokáží ve střevě navázat produkty bakterií, plynné látky, bakterie a viry. Jsou volně dostupné v lékárně a jsou dobře snášeny.

U kojenců a malých dětí se u průjmů doporučují tzv. **eubiotika**. Jsou to léky, které upravují chemické prostředí ve střevě, působí proti střevu nepříznivým mikroorganismům a naopak podporují normální střevní bakterie.

Antibiotika se u akutního průjmu obvykle nepodávají. **Střevní desinficiencia** působí jen na některé bakterie, kvasinky a prvoky, a proto je lépe se o jejich užití poradit s lékařem.

## Cestovní průjmy a jejich prevence

Cestovní průjmy jsou časté, zejména během letní dovolené. V typickém případě se objevuje 5-10 řídkých stolic denně po dobu 3-5 dnů, někdy s příměsí krve a /nebo hlenu, s teplotou, pocitem na zvracení nebo zvracením, bolestmi hlavy, kloubů a svalů.

Prevencí je především dodržování zásad při cestování, zejména zásad osobní hygieny a opatrnosti v konzumaci jídel a pití tekutin.

**Zásady jsou shrnovány do šesti „O“:**

**Obchod, Originál, Otevřít, Oloupat, Omýt, Ovařit.**

Do lékárníčky na dovolenou patří protiprůjmový lék. Do oblastí se zvýšeným výskytem průjmů je vhodné mít i prášek k přípravě rehydratačního roztoku. Při cestách do míst s vysokým rizikem a nedostupností zdravotní péče je vhodné poradit se s lékařem o vybavení dalšími léky proti průjmu.

**Imodium®**  
Rychlá  
a účinná pomoc  
proti průjmu

**Imodium® lingual**  
lék proti průjmu – rychle rozpustné tablety

10 tablet k vnitřnímu užití

www.imodium.cz