

Průjem a jeho léčba



Bolesti, křeče v břiše, zvracení - i toto mohou být symptomy doprovázející pověsně nepříjemné onemocnění – průjem. Průjmem přesněji nazýváme vyměšování nezvykle řídké stolice. Dokáže nás překvapit i v ten nejméně vhodný okamžik a na nejméně vhodném místě. Průjem se většinou projevuje 3 a více stolicemi za den. Pokud má stolice více jak 80% vody – nastává průjem. Přečtěte si, jak se těchto potíží vyvarovat.

Průjem rozdělujeme na akutní a chronický – jaký je mezi onemocněním rozdíl?

Akutní průjem

Nejčastěji se objevuje nečekaně – u jinak zdravého člověka, trvá pouze několik málo dnů, nejvíce však 14 dnů. Příčinou bývají infekce bakteriemi nebo viry – v létě se často jedná o kmen *Salmonella* vyskytující se nejčastěji v potravinách (majonézy, drůbež, nápoje či jiné tepelně neupravené potraviny). Příčinou nákazy může být i přímý kontakt s nemocným.

Akutní průjem u kojenců může být velmi závažný, doporučuje se okamžitá návštěva lékaře. Kojení se nepřerušuje, lékař často předepisuje rehydratační roztok, který kompenzuje velkou ztrátu tekutin. Pro starší děti je vhodná upravená strava skládající se z brambor, rýže, banánů a dalších dietních potravin.

Chronický průjem

O chronickém průjmu mluvíme tehdy, když problém trvá 10 až 20 dní. V tomto případě je již nezbytné lékařské vyšetření. Dlouhotrvající průjem může být příčinou i mnohem závažnějšího onemocnění, kdy v nejtěžších případech může být ohrožen i život člověka. Funkční poruchy střeva a poruchy vstřebávání patří k nejčastějším zažívacím obtížím vůbec. Příznaky jsou bolesti břicha, pocity sytosti, nadýmání, střídání zácpy a průjmu. Obzvláště častým onemocněním bývá také celiakie nebo sprue.

Následky průjmu

Nejčastějším vážným následkem průjmu bývá ztráta tekutin a minerálů, pokud dojde k vysoké ztrátě minerálních látek, může dojít i ke kolapsu krevního oběhu (zejména u dětí či starších lidí). K dalším problémům u těžkého chronického průjmu patří úbytek váhy a hrozba podvýživy.

Léčba průjmu

Důležitým prvkem při léčbě průjmu je dodržovat dostatečný přísun tekutin, abychom zabránili dehydrataci organismu. Nejvhodnější tekutinou je čistá nesycená voda nebo čaj - nejlépe černý, fenyklový, pepermintový či heřmánkový, které mají při léčbě průjmu skvělé účinky. Další nezbytností je jíst méně a pouze dietnější stravu, například: kuřecí maso s rýží – bez omastku nebo brambory s vařenou mrkví. Dávejte neustálý pozor, abyste v organismu měli i dostatek soli, k tomuto jsou vhodné například slané tyčinky. Dále jsou vhodné rozmačkané banány nebo jahody či borůvky, naopak se vyvarujte příjmu mléka, vajíček, zelí, zmrzlin, kořeněných jídel, jídel bohatých na vlákninu a celkově tučnějších potravin.

Při lehčích průjmových onemocněních můžete použít například černé uhlí nebo smektu, při těžších průjmech zapříčiněných bakteriálním onemocněním, je zapotřebí vyhledat odborného lékaře, který může předepsat i antibiotika. Velkou pozornost svému zdravotnímu stavu by měli věnovat zejména lidé, kteří vyzorovali krev ve stolici. Zde se může jednat o velmi závažná onemocnění a vyhledání lékařské pomoci je v tomto případě více než nutné.

Při podávání antibiotik by vám lékař měl doporučit i doplňky a typy na obnovení střevní mikroflóry, kterou antibiotika poškozují. Vhodné jsou například jogurty bohaté na laktobacily a jiné „hodné“ bakterie.

Prevenčí proti průjmu

Jako u každého jiného onemocnění je dobré umět těmto obtížím předcházet. Dbejte na pravidelné mytí rukou, hlavně před každým jídlem. Cestovatelé by si měli dávat pozor na rizikové oblasti, kde hrozí nákaza nejčastěji hepatitidou A nebo otravou jídlem. Proto vynechejte všechny potraviny, které by se vám mohly stát osudné. Omezte nebo raději vynechejte mražené potraviny, kostky ledu, vodu z vodovodu, neloupané ovoce, saláty, syrové ryby a jiná syrová masa.

Závěrečné doporučení

Držte se osvědčené cestovatelské rady: „Vař to, oloupej to nebo na to zapomeň!“

Přečtěte si také:

[„Celiakie – život bez lepku“](#)

Objednejte si:

E-knihu [„Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© **Napsala Nikola Šmorancová**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

