

Střevní obtíže jak je zvládnout



Střevní obtíže je souhrnné pojmenování trávicích potíží a jiných střevních onemocnění, jež zná každý z nás a která dokáží život velice znepríjemnit. Mezi ty, jež nás postihují nejčastěji, patří meteorismus, zácpa a průjem.

Průjem

Průjem je řídká až vodnatá stolice s frekvencí častěji než 3–5krát denně. Jde o obranný mechanismus, jímž se tělo zbavuje škodlivých látek, virů a bakterií, které vyvolaly zánět sliznice trávicího traktu. Může být infekční, vyvolaná virem (rotaviry, adenoviry, noroviry...), bakteriemi (*Salmonella enteritidis*, *Campylobacter jejuni*...), toxiny bakterií či parazity. Příznaky se objevují průměrně za 2–4 dny od vniknutí infekce do organismu. Průvodními příznaky průjmu jsou křečovitě bolesti břicha, nevolnost, zvracení, často také zvýšená teplota. Neinfekční průjem může způsobit otrava potravinami, může propuknout po užívání antibiotik, po radio- a chemoterapii, avšak též v důsledku stresu, napětí či špatných stravovacích návyků nebo při chorobných stavech, jako je celiakie, intolerance laktózy, Crohnova choroba.

Dietní opatření

Léčba průjmu spočívá v náhradě ztracených tekutin a ve vhodné dietě. Pacientům se podává nebulinková minerálka, slabý černý čaj oslazený glukózou, a rehydratační roztoky. Tekutiny se podávají studené, po malých množstvích a pomalu (lžička a 15 minut). Nepodávat stravu se doporučuje pouze během prvních 4–12 hodin. Poté se začíná jíst, protože živiny jsou potřebné pro obnovu poškozených buněk střeva. Dieta je bezmléčná a beztuková (suchar, rýže, vařená mrkev, starší pečivo, banán, strouhané jablko, zeleninový vývar). Je-li průjmem postižené dítě kojené, měla by ho matka kojit i nadále, pouze častěji a v menších dávkách. Pokud je dítě na umělé mléčné výživě, je třeba toto mléko nahradit mlékem bezlaktózovým (k dostání v lékárně).

Zvládnutí průjmu

Při akutním průjmu se využívají některé osvědčené přístupy. Černé uhlí můžeme podávat dětem od 3 let života, nevýhodou je však jeho nepříjemná chuť a fakt, že stolicí zbarvuje do černá, což může zakrýt příznaky střevního krvácení. Diosmektit je přírodní, nerozpustný a nevstřebatelný jíl, jenž na střevním povrchu vytváří film a zabraňuje tak působení toxinů, virů a bakterií. Je vhodný i pro malé děti, avšak jeho nepříjemná chuť často brání v jeho podávání právě dětem. Střevní dezinfektiva můžeme podávat dětem od 6 let života, zneškodňují choroboplodné bakterie ve střevě. Bakterie mléčného kvašení se nacházejí v lidských střevech, kde tvoří tzv. přirozenou mikroflóru, která napomáhá trávení. Navíc dokážou vytěšňovat ze střev patologické mikroorganismy a tak napomáhají ozdravným procesům. Borůvky jsou osvědčeným lidovým prostředkem proti průjmu. Dnes už víme, že díky tříslovinám,

organickým kyselinám, vitaminům, minerálům a dalším látkám dokážou vázat a odvádět z organismu škodlivé látky a též mírnit zánět a dráždivost střevní sliznice. Vitaminy skupiny B regenerují sliznici, snižují únavu a vyčerpání při nemoci.

Léková forma je důležitá především pro malé děti

U dětí je preference tekutých lékových forem. Tyto formy jsou však zároveň více vystaveny kontaminaci, při užívání případně inkontaminaci. Proto se jako zajímavá ukázala jednorázová léková forma vyvinutá pro probiotické kultury. Ty jsou velmi náchylné na vlhkost, zároveň je jejich podávání vhodné právě u dětských pacientů. V případě sirupové formy je potřeba po naředění sirup v krátké době spotřebovat. Jednorázové lékové formy však přinášejí řešení, a to z pohledu praktičnosti, se zachováním účinnosti a bezpečnosti podávaných látek. Jednorázové lahvičky mají v hrdle umístěnou danou látku (probiotika) a v obsahu lahvičky je roztok s obsahem prebiotik, vitaminů atd. V momentu potřeby se deposit v hrdle prorazí, probiotika se uvolní do roztoku a směs je připravena k okamžitému podání. Léková forma splňuje zachování vysoké kvality účinných látek, zároveň ji lze využít až v případě potřeby. Všechny tyto atributy vedly k tomu, že se daná léková forma stala oblíbenou hlavně během cestování, kdy nabízí rychlé a jednorázové řešení.

MUDr. Elena Prekopová,
pediatrická ambulance, Bratislava
MUDr. Ingrid Šilhánková,
pediatrická ordinace, Vrané nad Vltavou
MUDr. Pavla Hromádková,
ordinace dětského lékaře, Liberec

inzerce



ENTERINA®

Při střevním dyskomfortu spojeném s řídkou či častou stolicí pro udržení fyziologického stavu střevní sliznice

- ✓ osvědčený extrakt z borůvek s vitaminy a probiotikem
- ✓ výborná chuť
- ✓ bez specifických nároků na skladování
- ✓ praktická jednorázová léková forma vhodná i pro cestování
- ✓ děti od 6 měsíců 1 lahvička, dospělí 1–2 lahvičky denně

