

## DIETA PŘI PRŮJMU

Prvotním krokem je především náhrada ztracených tekutin a minerálů – zavodnění. Vhodné jsou zejména tyto tekutiny:

- neslazený čaj
- minerální vody (nesycené)
- iontové nápoje
- slané polévky (náhrada sodíku)
- roztoky k ústnímu podání ORS (oral rehydration solution)
- roztok připravený v domácích podmínkách: 8 lžiček cukru, 1 lžičku stolní soli, šťávu ze dvou pomerančů nebo ze dvou grapefruitů (pro obsah draslíku) a k doplnění do 1 litru použít převařenou vodu; dospělí by měli vypít 250–500 ml a děti 125–250 ml tohoto roztoku během hodiny

U závažnějších stavů je nutné zaznamenávat příjem a výdej tekutin (močení), četnost a složení stolice i zvracení. Záznamy by měly být předloženy ošetřujícímu lékaři.

Dalším krokem je optimalizovat množství a výběr potravin:

- je vhodné podávat rýžový odvar, syrové banány (obsahují draslík), event. mrkvový odvar a následně vařené brambory nebo bramborové pyré, škrábané jablka, suchary
- později přidáváme vařené či dušené maso (bílé)
- bílý jogurt (se sníženým obsahem tuku) s živou kulturou obsahuje laktobacily, a jeho podávání se proto doporučuje v pozdějších stadiích léčby

## LÉČBA PRŮJMU

Pokud průjem nemá příliš závažný průběh, pak je možné léčit průjem samoléčbou lékem na průjem, který je běžně dostupný bez lékařského předpisu v lékárnách (živočišné uhlí, SMECTA®, SmectaGo® a jiné). Případně postačí telefonická konzultace s lékařem.

Lékaře je však nutné neprodleně navštívit v těchto případech:

- průjem trvá už déle než 3–5 dní v závislosti na tíži onemocnění. Pozor zejména u malých dětí (kojenců a batolat)
- průjem má těžký průběh s dehydratací (odvodněním)
- průjem doprovází přetrvávající horečka
- průjem má starší člověk anebo malé dítě
- průjem přetrvává již několik týdnů či měsíců – chronický průjem

Lékař se Vás pravděpodobně zeptá, zda se ve stolici vyskytuje krev nebo zda došlo k úbytku na váze. pravděpodobné, že Vám lékař provede celkové vyšetření, včetně vyšetření konečníku. Mezi další lékařské postupy patří laboratorní vyšetření stolice, včetně možnosti vyšetření bakteriologického. Dále pak vyšetření endoskopické či rentgenové. Cílem lékařských vyšetření je spolehlivé stanovení příčiny průjmu (potraviny, léky, psychické vlivy a další). Na základě zjištěných příčin pak lékař nasadí vhodné léky, jako jsou buď nejběžnější adsorbencia (naváží jedovaté látky na svůj povrch, např. SMECTA® nebo SmectaGo®), střevní desinficiencia, probiotika a antimotylitika. Antibiotika pouze v některých indikovaných případech.

Důležité je při léčbě průjmu dodržovat dietu, která je k trávicímu traktu šetrná a která doplní ztracené tekutiny. Zásady diety při průjmu naleznete ZDE.