

# Průjem

## 10x „jak“ o průjmu

### Jaká je definice průjmu?

- Průjem je časté (více než 3x za den) vyprazdňování řídké stolice. Průjem může být doprovázen bolestmi břicha

### Jak dělíme průjem?

- Akutní průjem – začíná náhle a trvá krátkou dobu, maximálně několik dní.
- Chronický průjem – trvá delší dobu (nejméně 4 týdny) a vyžaduje již podrobnější vyšetření.

### Jaké jsou příčiny průjmu ?

- Při zánětu sliznice žaludku a střev (gastroenteritidě), způsobeném většinou infekcí, dochází k přesunu velkého množství tekutiny do střeva. Stejně vzniká průjem i vlivem některých projímadel.
- Střeva posunují svůj obsah velmi rychle, a tak se stačí vstřebat zpět do krve jen malé množství tekutiny, příkladem jsou např. psychické příčiny (např. úzkost).
- Další příčinou je omezení plochy střeva pro vstřebávání vlivem operace (odnětí části střeva) nebo při zánětu.
- Příčinou může být i požití tak velkého množství tekutiny, že je střevo nedokáže vstřebat (velké množství piva).

### Jaké jsou příčiny akutního průjmu?

- Gastroenteritida (infekční zánět sliznice žaludku a střev).
- „Otrava potravinami“ (způsobená toxiny – jedovatými látkami, které vylučují bakterie).
- Požití velkého množství osmoticky aktivních látek, které na sebe navážou tekutiny (např. umělých sladidel).
- Požití velkého množství nestravitelných látek.
- Úzkost.

### Jaké jsou příčiny chronického průjmu?

- Jednou z nejčastějších příčin dlouhodobého průjmu je tzv. dráždivý tračník, což je onemocnění charakterizované poruchami vyprazdňování (průjmem nebo zácpou) často doprovázené bolestmi v břiše, ale bez přítomnosti organického onemocnění.
- Střevní záněty (např. ulcerózní kolitida nebo Crohnova nemoc).
- Špatné vstřebávání potravin (např. celiakie nebo chronická onemocnění slinivky břišní).
- Hormonální změny (např. cukrovka nebo zvýšená činnost štítné žlázy).
- Dlouhodobě probíhající střevní infekce.
- Stav po závažnější operaci žaludku, střeva nebo žlučníku.

- Některé léky, včetně antibiotik, léků obsahujících hořčík, léků proti překyselení žaludku, léků upravujících vysoký tlak, léků užívaných při kloubních zánětech a projímadel.
- Potraviny, včetně mléka (někteří lidé špatně tráví mléčný cukr) a obilných produktů (při celiakii) a větší množství alkoholu.
- Některé střevní nádory.

### **Jak a kdy konzultovat průjem s lékařem?**

- U nekomplikovaného průjmu postačí telefonická konzultace.
- Spojit se s lékařem je nutné, když akutní průjem trvá několik dní (obvykle po 3 - 5 dnech).

### **Okamžitá konzultace je nutná:**

- Ø při těžce probíhajícím průjmu s dehydratací (odvodněním)
- Ø při trvající teplotě
- Ø u starých lidí (nemají pocit žízně, často užívají diuretika – léky k odvodnění)
- Ø u malých dětí (snadno ztrácí tekutiny, samy je nedokáží doplnit)

**Měli byste být připraveni na otázku, zda je ve stolici krev nebo jestli došlo k úbytku na váze.**

### **Jak bude postupovat lékař?**

- Nekomplikovaný případ akutního průjmu (na základě poskytnutých údajů) může být řešen i telefonicky.
- Dle Vašich údajů a závažnosti příznaků rozhodne lékař o nutnosti dalšího vyšetření: celkového (včetně vyšetření konečníku)  
laboratorního (včetně možnosti bakteriologického vyšetření stolice)  
endoskopického  
rentgenového

### **Jak je akutní průjem léčen?**

- Je nutno stanovit možné vyvolávající příčiny (potraviny, léky, psychické vlivy).
- Pacienta je nutno řádně zavodnit. Ztrátu tekutin a minerálů lze dodat velkým množstvím tekutin (sladký čaj, minerální vody, rehydratační roztoky, iontové nápoje). Vhodné jsou slané polévky (náhrada sodíku). K užívání ústy jsou podávány roztoky ORS (Oral rehydration solution). V domácích podmínkách lze použít i roztok, který obsahuje: 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.
- Na začátku onemocnění je vhodná 24hodinová tzv. „hladová nebo čajová“ pauza. Pak je vhodný rýžový odvar, syrové banány (obsahují draslík), event. mrkvový odvar a následně vařené brambory nebo bramborové pyré. Později je přidáváno vařené či dušené maso. Bílý jogurt s živou kulturou obsahuje Lactobacily a může být podáván později.

- V případě infekčního průjmu je zapotřebí přísně dodržovat hygienické zásady.
- Vždy je nutné umýt si řádně ruce po odchodu z toalety.
- Nemocný s průjmem by neměl připravovat jídlo pro další osoby, zejména ne pro děti a staré lidi.
- Medikamentózní léčba většinou není nutná. Pro zmírnění obtíží jsou doporučována zejména adsorbencia (navážou jedovaté látky na svůj povrch) a antimotoilika (zpomalují střevní pohyb). Z adsorbencií je vhodný diosmectit nebo adsorpční („živočišné“) uhlí, z antimotoilik loperamid nebo difenoxylát. Další možností jsou střevní desinficiencia (působí na některé střevní mikroby). Spasmolytika mohou být výjimečně použita u kolikovitých bolestí. Antibiotika nejsou u akutních nekomplikovaných průjmů obvykle podávána. Opatrnosti je třeba u dysenterické formy průjmu (horečnatý stav s krví a hlenem ve stolici), v těhotenství a při kojení. Zejména malým dětem by léky neměly být podávány bez porady s lékařem.

### **Jak je léčen chronický průjem? (Jako takový je označován průjem trvající týdny nebo měsíce.)**

- Vždy je nutné poradit se s lékařem, který by měl příčinu průjmu nalézt.
- Lékař pak zvolí vhodnou léčbu podle příčiny, která průjem vyvolala.

### **Jak je to s cestovním průjmem?**

- Vyskytne se obvykle u osob žijících ve vyspělých oblastech, které cestují do rozvojových subtropických nebo tropických zemí. Při první návštěvě je průjem častější než při opakovaném pobytu. Zvýšenou vnímavost k získání onemocnění cestovním průjmem mají děti mladší 6 let, osoby se sníženou žaludeční kyselostí, nemocní s chronickým onemocněním zažívacího traktu a nemocní s poruchou obranyschopnosti.
- Onemocnění je většinou infekční. Vypuknutí choroby je usnadněno cestovním stresem (únavou, ponocováním, nepravidelným a nezvyklým jídlem) a zvláště změnou ekologických poměrů. Nejobvyklejším zdrojem cestovního průjmu je znečištěná strava a voda.
- Cestovní průjem se projeví odchodem více jak tří řídkých stolic za 24 hodin, někdy s pocitem na zvracení, zvracením, teplotou, bolestmi svalů, kloubů a hlavy, únavou, nechutenstvím, zimnicí, bolestí břicha, křečemi, neodbytným nucením na stolic, vyprazdňováním stolice s příměsí krve nebo hlenu. Onemocnění obvykle trvá tři až pět dnů.
- Základem léčby je náhrada ztracených tekutin a minerálů obvyklou cestou ústy s požíváním velkého množství tekutin (sladký čaj, minerální vody, rehydratační roztoky, iontové nápoje), slaných polévek (sodík), ovocných džusů a banánů (draslík) a sacharidů (bílé pečivo, vařená rýže, slané kekсы). Nevhodné jsou nápoje obsahující kofein, mléko, kořeněné a tučné pokrmy. U dětí a starších osob je nutná náhrada roztoky glukózy a elektrolytů. Rehydrataci lze v domácích podmínkách provádět roztokem uvedeným výše.
- V medikamentózní léčbě se používají protiprůjmové léky, které snižují častost stolic. Preventivní podávání léků je vhodné u pacientů po operaci žaludku, u pacientů užívajících léky, které snižují tvorbu žaludeční šťávy (kyseliny), dále u nemocných, kteří by špatně snášeli velkou ztrátu tekutin (s onemocněním ledvin, srdce nebo trávicího traktu). Pokud trvají potíže déle než 5 dnů, je doporučováno podat antibiotikum, zejména tam, kde není dostupná lékařská konzultace.

- Při cestování je vhodné dodržovat tyto zásady: pít pouze nápoje (včetně mléka) v originálním balení, nejlépe dovezené z vyspělých zemí, jinak jen nápoje z převařené vody (voda z vodovodu nemusí být nezávadná). Nepoužívat led do nápojů (nevíte, z jaké vody je led připravován). Ovoce jíst pouze to, které lze oloupat, nebo je nutné je omýt nezávadnou vodou. Nejíst syrovou zeleninu (často je hnojena výkaly). Nejíst zmrzlinu a tepelně nezpracovaná jídla, nepožívat syrová masa, ryby, mořské živočichy, potraviny, které nebyly zmraženy. Nekupovat potraviny od pouličních prodavačů . Vyhýbat se neznámým povrchovým vodám (mytí, koupání, omývání končetin). Nekoupat se v moři poblíž vyústění kanalizace, nechodit bos po pláži a nelehat si na holý písek (v písku mohou být bakterie a parazité). Vyvarovat se kontaktu s volně se pohybujícími zvířaty.

**Zásady lze shrnout do „šesti O“ (obchod, originál, otevřít, oloupat, omýt, ovařit).**