

Průjem a zvracení

Definice – průjem jsou řídké stolice v počtu vyšším než 3 za den. Onemocnění může být provázeno teplotami, zvracením, bolestmi kloubů, svalů, únavou, „změnou barvy“, bolestmi břicha, až křečemi.

Původci onemocnění jsou bakterie (nejčastěji Campylobacter, Salmonella), mnohem častější jsou však viry (nejčastěji Rotaviry), paraziti. Nebo se může jednat o neinfekční průjmy a zvracení nejrůznější příčiny.

Jak postupovat – dítě je ohroženo především ztrátou vody, tedy dehydratací. Ta je hlavní příčinou hospitalizací dětí. Při potížích je už od začátku nutné dodržovat některá doporučení:

1. přísný klid na lůžku – je zásadní pro časnou ustání zvracení a tedy i rychlé zotavení
2. tekutiny – několik hodin bez jídla pouze s popíjením tekutin – tzv. sipping - malé dávky (1 – 2 loky) ale často (po 10 minutách). Tekutiny podáváme studené. Z tekutin jsou nejvhodnější černý čaj, může být lehce oslazený, voda, roztoky iontů určené pro léčbu, které lze volně zakoupit v lékárně – např. **Kulíšek**. Nedoporučují se kolové nápoje (pro vysoký obsah cukru a pro svůj sycený charakter), džusy, minerálky, apod.

Množství tekutin – obecně platí, že kojeneček potřebuje asi 100 ml/kg hmotnosti a den, děti starší potřebují asi 70 - 50 ml/kg/den. Je však nutné tento příjem zvýšit o ztráty – tedy s každou stolicí navíc připočítat 50 – 100 ml, stejně tak s každým stupněm teploty nad 38 °C je třeba zvýšit množství denní potřeby tekutin o jednu desetinu.

3. strava – 1. den – po zklidnění zvracení je možné začít po 8-12 hodinách s podáváním stravy, v úvodu nejlépe rohlík, piškot. Vodítkem je chuť dítěte, dítě do jídla nenutíme, do pití však ano! Stále dbáme na klid na lůžku.
 2. den – snídaně: čaj, rohlík
 - oběd: zeleninový vývar na vodě, převážně s mrkví, brambory nemaštěné, jablečný kompot
 - večeře : piškot, rohlík a čaj
 3. den – snídaně: čaj, pečivo(nemastné)
 - oběd: zeleninový vývar, drůbeží maso, netučné, rýže, brambory
 - svačina: jablko, banán
 - večeře: bílé pečivo, dietní šunka

4. den – pozvolné uvolňování dietního režimu, dbát na to, aby strava byla lehce stravitelná.

Pro kojence platí – pokračovat v kojení nebo mléčné stravě.
Dodržovat zásady hygieny u všech členů rodiny. Pamatujte, že řada těchto onemocnění je infekčních!

Léčba léky – prakticky vždy lze po zklidnění zvracení doporučit jako lék první volby **probiotika** v léčebné dávce nebo podobné preparáty jako **Enterol, Biopron forte**, apod. Preparáty jsou volně prodejné a je vhodné nasadit je už doma. Většina preparátů je určena pro děti od kojeneckého věku až do dospělosti. Velmi vhodné jsou pak preparáty, které zahušťují stolicí a současně vážou škodliviny – např. **Smecta, či tzv. živočišné uhlí**- Tyto preparáty lze rovněž používat už od kojeneckého věku.

Pro děti jako nevhodné jsou léky ke zpomalení pohybu střev (např. Imodium), desinfekci střev (Endiaron), podávání antibiotik bez průkazu bakteriálního původu.

Kdy jít k lékaři ? – mezi varovné známky řadíme především – přítomnost krve ve stolici či zvracích, současný výskyt vyrážky, bolest šíje, světloplachost, bolest břicha v pravém dolním břišním poli, přetrvávání zvracení a netolerance tekutin, teploty trvající déle než 3 dny, schvácenost, přítomnost jiných potíží, zhoršování stavu. Rovněž v případě pochybností, nejistoty.

V Petřvaldě, dne 12.3.2017

MUDr. Tomáš Skýba