

## Akutní průjem u dětí

Příčinou průjmu je většinou střevní infekce, změna stravy dítěte, nevhodná skladba potravin, dále užívání antibiotik (u dítěte či kojící matky), cestovatelský průjem. Většina akutních průjmů odezní sama od sebe během několika málo dní. Při průjmu je důležité u dítěte zabránit dehydrataci (odvodnění), ta ohrožuje především děti kojeneckého a batolecího věku. Vznik dehydratace je možno očekávat při více než 8 stolicích denně a/nebo při opakovaném zvracení.

### Léčba průjmu

#### **Zavodňování a dieta:**

Především je třeba soustředit se na zavodňování, obzvláště je-li zároveň zvracení. Vhodným nápojem je slabší, lehce oslazený (glukopurem, ev.cukrem) černý čaj, při závažném průběhu kombinovaný s iontovým nápojem (např. Kulíšek nebo Enhydrol), případně pro menší děti rehydratační roztok ORS 200 Hipp- všechny nápoje můžete kombinovat v 1 den, všechny jsou lépe přijímány studené až ledové. Každých 5 minut dejte dítěti čajovou lžičku ledového nápoje do úst. Pokud dítě nezvrací, můžete nabízet od věku, kdy již tyto potraviny i jinak zařazujete do jídelníčku, suchý rohlík nebo světlý toastový chléb, případně suchary, mačkaný banán, strouhané jablko bez slupky, rozvařené brambory, rýži a mrkev. Tyto nápoje a stravu podávejte tak dlouho, dokud nebude stolice méně často a nezačne se zahušťovat alespoň do hustě kašovitě formy. Trvání je individuální, nejčastěji 1-5 dní. Další den pak můžete přidat libové nejčastěji kuřecí prsí, případně krůtí, králíčí nebo netučné rybí maso připravené na vodě a dále podáváte výše uvedenou stravu do doby než je stolice max. 2 x denně a již není vůbec řídká. Trvání obvykle 1-3 dny. V poslední fázi přidejte kvalitní bílý jogurt s přidanými aktivními jogurtovými bakteriemi (ne mléko). Pokud se průjem nevrátí, můžete postupně stravu a nápoje uvolňovat přidáváním jiných druhů potravin, jen smažené, vysokotučné výrobky masové a mléčné (všechny uzeniny, mléčné dezerty, pacholíky, omáčky apod.) přidáváte až více než po týdnu od normalizace stolice. Jestliže se stolice zhorší v kterékoliv fázi uvolňování stravy, zpřísněte dietu o jeden krok zpět a po 2-3 dnech zkuste znovu uvolnit. Po celou dobu zavodňujte tak intenzivně, abyste udrželi frekvenci močení tak často, jak je obvyklé v době, kdy je dítě zdravo. Pití je určitě důležitější než jídlo, dítě může první hodiny až dny jídlo odmítat, proto nabízejte, ale nenuťte jídlo, ale příjem tekutin musíte mít pod kontrolou! Kojené děti pokračují v kojení bez omezení. Nekožené děti, které dosud nedostávají nemléčné příkrmy, mohou dostat mrkvové nebo rýžové odvary na začátku samotné, později do odvaru připravíte běžnou mléčnou výživu, lze zakoupit i mléčnou výživu se sníženým obsahem laktosy. (Vždy je potřeba zachovat poměr sušené formule:tekutina doporučený výrobcem, nepřipravujte „slabší“ ani koncentrovanější mléko!)

Pozor! Často podávané piškoty, kokakolové nápoje, ale i vývarové masové polévky mohou průběh průjmu zhoršit díky vysokému obsahu cukrů nebo tuků, tedy je nepodávejte zejména na začátku (nemastné vývary v konečné fázi přísné diety můžete zkusit).

#### **Léky**

K rychlejší regeneraci trávení a mírnému zkrácení průjmu můžete k dietě přidat probiotický přípravek (např. Enterol, Biopron Forte), můžete přidat ještě Smectu nebo Tasectan. Enterosgel nebo živočišné uhlí jsou vhodné při podezření na mírnou otravu z jídla. Antibiotika jsou lékařem doporučena jen v případě vzácných komplikovaných průběhů potíží.

### **Kdy kontaktovat lékaře:**

-pokud jsou přítomny známky dehydratace (dítě nemočí déle jak 8 hodin, má suchá ústa/ sliznice, chybí slzy, u kojenců propadá velká fontanela..)

-pokud dítě odmítá pít nebo je přítomno zároveň s průjmem i zvracení, dítě má horečku

-pokud průjmovitá stolice obsahuje příměs krve, hlenu, hnisu

-průjem přetrvává u kojenců již 6 hodin, u malých dětí 12 hodin a u dětí školního věku 18 hodin.

-pokud je chování dítěte nezvyklé