

Cestovatelský průjem

Průjmová onemocnění patří mezi nejčastější zdravotní obtíže cestovatelů. Přestože se jedná obvykle o **samoúzdavné stavy**, mohou značně zkomplikovat pobyt v zahraničí. Možnou prevenci představuje **dodržování zásad bezpečného stravování, což je však značně obtížné**. Důležité je proto zejména vědět, jak onemocnění léčit a kdy vyhledat lékařské ošetření. Obecně platí, že **základ terapie představuje rehydratační a symptomatická léčba**. U nekomplikovaných stavů není vhodné s ohledem na možná rizika (ovlivnění mikroflóry, osídlení multirezistentními bakteriemi, dlouhodobé trávicí obtíže...) užívat celková či lokální antibiotika. V případě **probiotik nebyla v kvalitních klinických studiích prokázána přesvědčivá účinnost**, jejich rutinní užití v prevenci či terapii cestovatelského průjmu proto nedoporučujeme. V případě, že dlouhodobě užíváte vybrané léky, může být nutné po konzultaci s lékařem jejich přechodné vysazení (např. vybraná léčiva užívaná v léčbě vysokého krevního tlaku či diabetu).

Co udělat, abyste nedostali průjem na cestách?

- Dbát na zvýšenou hygienu rukou, před každým jídlem si vždy umýt či vydezinfikovat ruce (dezinfekční gely)
- Pít pouze balenou vodu a nápoje (včetně čištění zubů či vyplachování úst), vyvarovat se ledu
- Jíst pouze balené potraviny či dostatečně tepelně upravené čerstvé potraviny, vyvarovat se rizikovým potravinám, které byly uchovávány při pokojové teplotě (bufetové stravování...), bezpečné jsou „suché“ potraviny (pečivo...)
- Ovoce či zeleninu lze konzumovat, pouze pokud se dá oloupat (banány, citrusy), zcela se vyhnout salátům, krájenému či mixovanému ovoci/zelenině
- Nekonzumovat mléčné výrobky či nedostatečně tepelně upravené masné produkty
- Jednoduché pravidlo zní „Peel it, boil it or forget it“ (oloupejte, uvařte či na to zapomeňte)

Jak postupovat, pokud není balená voda k dispozici?

Ve výjimečných situacích je možné vodu z neznámého zdroje upravit na pitnou. K zajištění maximální ochrany lze užít některé z níže uvedených metod, přičemž jednotlivé metody je vhodné kombinovat. Kalnou vodu nejprve nechat

usadit, přefiltrovat přes čistou látku/kávoový filtr a až následně ošetřit. Upravenou vodu je nutné skladovat v čistých nádobách, aby nedošlo k rekontaminaci.

- **Převaření:** min. po dobu 1 min, ve vyšších nadmořských výškách déle
- **Chemická dezinfekce:** přípravky na bázi chloru (dávkování a čas působení dle výrobce), metoda nemusí být dostatečně účinná proti vybraným agens
- **Vodní filtry:** volit co nejmenší možnou velikost pórů filtrační membrány, metoda nemusí být dostatečně účinná proti vybraným agens
- **UV světlo:** pouze pro menší množství nekalné tekutiny

Jak léčit cestovatelský průjem?

- **Dostatečný přísun tekutin**
 - Vhodné jsou zejména orální rehydratační roztok, v případě potřeby jej lze i připravit (1 l vody, 1 lžice cukru, 1 lžička soli)
 - Preferovat minerální vodu, vyvarovat se limonádám, džusům či mléčným nápojům
 - V případě zvracení je vhodné tekutiny pít po malých doušcích
- **Střevní adsorbens**
 - Základ symptomatické terapie
 - Nevstřebávají se z gastrointestinálního traktu, váží na sebe škodlivé látky, bakterie, toxiny, plyny i různé chemické sloučeniny, které inaktivují (neužívat spolu s léčivý – nutné zajistit časový odstup)
 - Bezpečné, neovlivňují střevní mikroflóru
- **Loperamid**
 - Zpomaluje střevní peristaltiku a tím i četnost průjmů
 - Užívat pouze v případě nutnosti (přelet/přejezd s nemožností použití toalety)
 - Neužívat déle jak 48 hodin, nedoporučujeme užití v dětském věku
 - Přípravek nelze užívat při horečnatém průjmu či průjmu s příměsí krve či hlenu (riziko komplikací)
- **Racecadotril**
 - Snižuje vylučování vody do střevního lumen a tím zmenšuje objem stolice
 - Bezpečný přípravek, neovlivňuje střevní mikroflóru
- **Ondansetron**
 - Lék první volby proti zvracení

Kdy v případě průjmového onemocnění vyhledat lékařské ošetření?

- Když máte horečku či zimnice nebo třesavku
- Pokud máte výrazné či neustupující bolesti břicha
- Pokud opakovaně zvracíte a nemůžete přijímat dostatečné množství tekutin
- Pokud pozorujete příměs krve či většího množství hlenu ve stolici
- Pokud máte četné objemné vodnaté stolice (více jak 10/den) a hrozí-li riziko dehydratace
- Pokud příznaky přetrvávají více jak 14 dnů
- Pokud trpíte nějakým významným interním či jiným chronickým onemocněním

