

Črevné ťažkosti – ako ich zvládnuť

MUDr. Elena Prokopová, Pediatrická ambulancia, Bratislava

Črevné ťažkosti je súhrnné pomenovanie tráviacích ťažkostí a iných ochorení čreva, ktoré pozná každý z nás a vedia nám veľmi nepríjemniť život. Medzi črevné ťažkosti, s ktorými sa stretávame najčastejšie, patrí meteorizmus, zápcha a hnačka.

Plynatosť čriev – nepríjemný spoločník

Meteorizmus je stav, pri ktorom v tráviacom trakte dochádza k nadmernej tvorbe plynov. Príčinami býva zvýšené prehĺtanie vzduchu pri rýchlom jedení, žuvaní žuvačiek, prejedaní sa, príjme „nafukujúcich“ potravín (strukoviny, kel, kapusta). Môže sprevádzať chorobné stavy, ako celiakia, intolerancia laktózy... Zvláštnou formou meteorizmu sú dojčenské koliky, ktoré vznikajú na podklade nezrelosti enzýmov v tráviacom trakte. Meteorizmus môže vzniknúť po užívaní antibiotík pri porušení rovnováhy mikroorganizmov v tráviacom trakte.

Keď sa nechcú vyprázdniť črevá

Zápcha je zriedkavé, nepravidelné namáhavé vyprázdňovanie tuhej a suchej stolice. Môže byť funkčná – pri poruche vyprázdňovacieho reflexu – pri zadržavaní stolice, nedostatočnom príjme tekutín, vlákniny, nedostatočnom pohybe, a organická – ak niečo bráni vyprázdneniu stolice – zúženie čriev, nádory, zrasty.

Príliš častá návšteva toaliet

Hnačka je riedka až vodnatá stolica častejšie ako 3 – 5-krát denne. Je to obranný mechanizmus, ktorým sa telo zbavuje škodlivých látok, vírusov a baktérií, ktoré vyvolali zápal sliznice tráviaceho traktu. Môže byť akútna, ktorá trvá menej ako 4 týždne, začína náhle, najčastejšie je infekčného pôvodu a chronická, trvá viac ako 4 týždne. Infekčná hnačka je vyvolaná vírusmi (rotavírusmi, adenovírusmi, norovírusmi), baktériami (*Salmonella enteritidis*, *Campylobacter jejuni*), toxínmi baktérií (stafylokokový enterotoxín, toxíny klostrídií), parazitmi. Neinfekčná hnačka môže byť spôsobená otravou potravinami, môže vzniknúť po užívaní antibiotík, po rádio- a chemoterapii. Chronická hnačka sprevádza syndróm dráždivého čreva (pri strese, napätí, zlých stravovacích návykoch), ale aj chorobné stavy, ako sú celiakia, intolerancia laktózy, Crohnova choroba...

Pri infekčných hnačkách sa vyvolávajúce mikroorganizmy dostávajú do nového organizmu potravinami, vodou, znečistenými rukami alebo inými infikovanými predmetmi. Príznaky vznikajú v priemere za 2-4 dni od vniknutia infekcie do organizmu. Sprevádzajúcimi príznakmi hnačky sú kŕčovité bolesti brucha, nevoľnosť, vracanie, často teplota. Ak hnačka trvá viac ako 2 dni, je sprevádzaná horúčkou, bolesti brucha sú veľmi silné, v stolici je prítomná krv alebo hlien, objaví

sa vyrážka na koži, alebo koža ožltne a objavia sa príznaky dehydratácie – spavosť, plačivosť, málo moču, suchá a vráskavá koža, suché pery, jazyk, zrýchlené dýchanie, zrýchlený pulz. Vtedy je nutné ihneď vyhľadať lekára.

Dôležitá je aj strava

Liečba hnačky spočíva v náhrade stratených tekutín a diéte. Ako tekutina sa podáva nebulinková minerálka, slabý čierny čaj, osladený glukózou a rehydratačné roztoky. Tekutiny sa podávajú studené, po malých množstvách a pomaly (každých 15 minút lyžica). Strava sa vylučuje len na 4 – 12 hodín. Následne sa začína jesť, pretože živiny sú potrebné na obnovenie poškodených buniek čreva. Diéta je bezmlečná a beztuková (suchár, ryža, varená mrkva, staršie pečivo, banán, strúhané jablko, zeleninový vývar). Ak je choré dieťa dojčené, matka ho má dojčiť naďalej, len častejšie a v menších množstvách. Ak je dieťa na umelej mliečnej výžive, je potrebné toto mlieko nahradiť bezlaktózovým mliekom (dostať ho v lekárni).

Ako si vieme pomôcť

Pri akútnej hnačke môžeme na liečbu použiť niektoré voľne predajné liečivá. Absorbčné uhlie môžeme podávať deťom od 3 rokov života, nevýhodou je nepríjemná chuť a tým, že sfarbuje stolicu dočierne, môže prekryť príznaky krvácania z čreva. Diosmektit je prírodný, nerozpustný nevstrebateľný íl, ktorý vytvára na črevnom povrchu film a zabraňuje pôsobeniu toxínov, vírusov a baktérií. Črevné dezinficiencia môžeme podať deťom od 6 rokov života, zneškodňujú choroboplodné baktérie v čreve.

Najbezpečnejšie je použitie probiotík – baktérií mliečneho kvasenia.

Enterina je kombinovaný výživový doplnok. Flaštička obsahuje vo vrchnáčku probiotický kmeň *Bacillus coagulans*, sušený extrakt z čučoriedok, vitamíny B a K. V samotnej flaštičke je koncentrovaná šťava z čučoriedok a prebiotiká – živiny pre baktérie mliečneho kvasenia. Netreba ju uchovávať v chladničke, zarába sa tesne pred podaním pootočením vrchnáčku, čím sa vysypú účinné látky do tekutiny. Je vhodná pre deti od 6. mesiaca života. Jej zložky na rôznych úrovniach pomáhajú pri črevnom diskomforte – viažu na seba toxíny, odvádzajú ich z tela, B vitamíny regenerujú sliznicu, znižujú únavu a vyčerpanie pri chorobe. Vitamín K zmierňuje krvácanie, ak sprevádza hnačku.



ENTERINA®

Výživový doplnok s obsahom probiotického kmeňa *Bacillus coagulans*, extraktu z plodov čučoriedok, vitamínu K a vitamínov skupiny B, ktoré prispievajú k:

- udržaniu fyziologického stavu sliznic,
- normálnemu energetickému metabolizmu,
- zníženiu miery únavy a vyčerpania.



MÁTE VY ALEBO VAŠE DIEŤA TRÁVIACE ŤAŽKOSTI?

TRÁPI VÁS ALEBO VAŠE DIEŤA ČREVNÝ DISKOMFORT?

PRECHÁDZATE VY ALEBO VAŠE DIEŤA OBDOBÍM REKONVALESCENCIE?

CHYSTÁTE SA CESTOVAŤ?

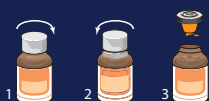


výživový doplnok

- Vo forme praktických jednorazových flaštičiek
- Pohodlné a praktické pre rodičov, deťmi obľúbené, veľmi chutné.

Charakteristika: Enterina obsahuje špecificky vybraný probiotický bakteriálny kmeň *Bacillus coagulans*, doplnený prebiotikom arabinogalaktánom (látka podporujúca rast a aktivitu probiotík v čreve), vitamíny skupiny B, K a extrakt z plodov čučoriedky. Spóry probiotických baktérií sú odolné voči žalúdočnej šťave i žlčovým kyselinám. Probiotické baktérie vykazujú zvýšenú prílnavosť k bunkám čreva. Prípravok ENTERINA má jedinečnú liekovú formu, určenú špeciálne pre deti: obsahuje 8 flaštičiek určených na prípravu perorálneho roztoku v čase potreby. Probiotiká, čučoriedkový extrakt a vitamíny sa nachádzajú oddelene v suchej forme v uzávere flaštičky, roztok fruktózy, inulínu a koncentrovaná šťava z plodov čučoriedok tvorí obsah samotnej flaštičky. K premiešaniu dochádza až tesne pred podaním dieťaťu. Táto jednorazová lieková forma je komfortná pre rodičov aj deti. Zaisťuje potrebnú dlhodobú stabilitu probiotík, tiež bezpečnosť pre pacienta, pretože je eliminovaná možnosť kontaminácie roztoku pri opakovanom používaní. **ENTERINA TAK PRINÁŠA NOVOU LIEKOVÚ APLIKAČNÚ FORMU PROBIOTÍK A ŠPECIFICKÝ PROBIOTICKÝ KMEŇ, ZAMERANÝ PRÁVE NA POTREBY NAJMENŠÍCH PACIENTOV.**

Informačný servis: inPHARM s.r.o., tel.: +421 2 44 630 402, e-mail: inpharm@inpharm.sk, www.inpharm.sk



1. Otáčajte uzáverom v smere hodinových ručičiek až do maximálnej možnej pozície. V tejto pozícii dôjde k prepadu prášku z uzáveru do tekutiny pod uzáverom.
2. Potrepte dobre flaštičkou (so stále priskrutkovaným uzáverom) kvôli dobrému rozpusteniu.
3. Odskrutkujte uzáver a vypite obsah flaštičky.