**Léčba a dietní opatření při průjmu: prvotním krokem je především náhrada ztracených tekutin a minerálů – zavodnění. Vhodné jsou zejména tyto tekutiny:**

* neslazený čaj
* minerální vody (nesycené)
* iontové nápoje
* slané polévky (náhrada sodíku)
* roztoky k ústnímu podání ORS (oral rehydratation solution)-např.Kulíšek
* roztok připravený v domácích podmínkách: 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), častost a složení stolice i zvracení. Záznamy by měly být předloženy ošetřujícímu lékaři.

Dalším krokem je optimalizovat množství a výběr potravin:

* je vhodné podávat rýžový odvar, syrové banány (obsahují draslík), event. mrkvový odvar a následně vařené brambory nebo bramborové pyré, škrábané jablka, suchary
* později přidáváme vařené či dušené maso (bílé)
* bílý jogurt (se sníženým obsahem tuku) s živou kulturou obsahuje laktobacily, a jeho podávání se proto doporučuje v pozdějších stadiích léčby

Mezi nejzákladnější **preventivní opatření proti průjmu** patří správné hygienické zásady. Po odchodu z toalety je vždy nutné řádně si umýt ruce. Potraviny, jako je především ovoce a zelenina, před požitím omýt. Navíc nemocný s průjmem by neměl připravovat jídlo pro další osoby, zejména ne pro děti a starší lidi. Jednou z nejčastějších příčin průjmových onemocnění je infekce bakterií Campylobacter či Salmonelou, k níž dojde jednak požitím již infikovaného jídla, jednak přenesením infekce z rukou na potraviny při jejich přípravě. Je proto důležité dodržovat několik základních úkonů, které eliminují případnou infekci Salmonelou:

**Na porcování masa používejte výhradně jedno prkénko a jeden nůž, které už nepoužijete k porcování jiných potravin (např. chleba). A to prkénko nejlépe z plastu, protože do dřevěného se může vytékající tekutina vsáknout. Po práci s masem si vždy důkladně omyjte ruce. Nikdy v lednici nenechávejte maso či kuře tak, aby se vyplavenou tekutinou jiná potravina či lednice potřísnila. Během porcování masa se ničeho jiného nesmíte dotýkat (sklenice s pitím). Jakmile s porcováním skončíte, maso či drůbež řádně omyjete, stejně tak všechny použité předměty včetně svých rukou a kuchyňské linky. Pozor na utěrky, pokud jste je během přípravy syrového masa použili, musíte je odstranit. Uzeniny (párky, klobásy, špekáčky) musí být vařeny 20 minut, Salmonely hynou při teplotě 80 °C. Pokud grilujete, vše musí být řádně propečeno. Vejce v lednici uchovávejte mimo jiné potraviny, nejlépe v pevném obalu.Vejce konzumujte vařená (vejce je vhodné vařit alespoň 10 minut).** Volské oko nebo řídká míchaná vejce si budete muset odepřít, stejně tak jako tatarský biftek či krvavý steak .Nepřipravujte si doma vlastní majonézu z vajec, stejně tak vaječný koňak či různé krémy a zmrzliny ze syrových vajec. Rychlému občerstvení, zejména v létě, se vyhněte obloukem. K rozmrazování masa a drůbeže nepoužívejte mikrovlnnou troubu! S časovým předstihem vyndejte maso či drůbež z mrazáku a nechte v lednici volně rozmrazit, což trvá cca 12 hodin. Samozřejmě v takové nádobě, aby vytékající tekutina nepotřísnila jiné potraviny a lednici.

Pokud průjem nemá příliš závažný průběh, pak je možné léčit průjem samoléčbou lékem na průjem, který je běžně dostupný bez lékařského předpisu v lékárnách (živočišné uhlí,a jiné). Lékaře je nutné neprodleně navštívit v těchto případech: průjem trvá už déle než 3–5 dní v závislosti na tíži onemocnění. Pozor zejména u malých dětí (kojenců a batolat), průjem má těžký průběh s dehydratací (odvodněním), průjem doprovácí přetrvávající horečka,průjem má starší člověk a nebo malé dítě, průjem přetrvává již několik týdnů či měsíců – chronický průjem. Lékař se ptá, zda se ve stolici vyskytuje krev nebo zda došlo k úbytku na váze. Je pravděpodobné, že je provedeno celkové vyšetření, včetně vyšetření konečníku. Mezi další lékařské postupy patří laboratorní vyšetření stolice, včetně možnosti vyšetření bakteriologického. Dále pak vyšetření endoskopické či rentgenové. Cílem lékařských vyšetření je spolehlivé stanovení příčiny průjmu (potraviny, léky, psychické vlivy a další). Na základě zjištěných příčin pak lékař nasadí vhodné léky, jako jsou buď nejběžnější adsorbencia (naváží jedovaté látky na svůj povrch, např.Smecta), střevní desinficiencia, probiotika a antimotylitika. Antibiotika pouze v některých indikovaných případech. U závažnějších stavů je nutné zaznamenávat příjem a výdej tekutin (močení), častost a složení stolice i zvracení. Záznamy by měly být předloženy ošetřujícímu lékaři.

**Průjem** je jednou z poruch trávicího ústrojí (zejména střev, ale i žaludku, slinivky a jater), kdy dochází k **častému (více než 3x/den) vyprazdňování řídkých až vodnatých stolic.** Hlavním nebezpečím silného průjmu jsou velké ztráty tekutiny. Onemocnění je někdy **doprovázeno zvracením,** které ještě **prohlubuje ztrátu tekutin**. Někdy se může objevit i teplota. **Akutní průjem** **začíná náhle a trvá krátkou dobu** – méně než 4 týdny. Akutní průjem může být**: infekční (nejčastější typ průjmu**, jehož příčinou je infekce – zánět způsobený bakteriemi, viry nebo parazity. Patří k němu i cestovatelský průjem způsobený mikroflórou typickou pro danou zem. Pokud je průjem způsoben parazity, může trvat i déle než 4 týdny**). Neinfekční průjem (**způsobený dietní chybou, alergií, vypjatým psychickým stavem. Patří k němu i cestovatelský průjem způsobený různými potravinami typickými pro danou zem.)

**Chronický průjem** **trvá delší dobu** (více než 4 týdny) a vyžaduje již podrobnější vyšetření. Chronický průjem může být buď: funkční (bez zřetelného onemocnění trávicího ústrojí, podmíněn spíše nervovými a psychickými vlivy), nebo s organickou příčinou (např. střevní zánět, nedostatečná funkce slinivky a jiné)

**Příčinou akutního průjmového onemocnění** v našich podmínkách jsou: viry (zvláště časté jsou průjmy způsobené rotaviry), bakterie (např. Campylobacter nebo Salmonella ), méně často paraziti, další příčiny: konzumace nezvyklé stravy, nadměrná konzumace vodnatých potravin – například melounu, požití velkého množství osmoticky aktivních látek – látky, které na sebe naváží tekutiny (např. umělých sladidel), požití velkého množství nestravitelných látek,psychické příčiny (úzkost) – střeva posunují svůj obsah velmi rychle, a tak se stačí vstřebat zpět do krve jen malé množství tekutiny, vedlejší účinek léků – např. některých antibiotik, léků obsahujících hořčík apod.,požití velkého množství tekutiny – střevo je nedokáže vstřebat (např. požití velkého množství piva),alkohol – obvykle ve velkém množství,vzácná potravinová alergie. Až 1/3 průjmových onemocnění je vyvolaná viry. Virový průjem může postihnout kteroukoliv věkovou skupinu, ale zejména zranitelné jsou děti (zejména kojenci a batalota) a starší lidé. Mezi hlavní původce virových průjmů patří: rotaviry (až 40 % průjmových onemocnění u dětí), noroviry, adenoviry, astroviry, coronaviry. Bakteriální průjmy se projevují náhlým začátkem, někdy s horečkou, nevůlí, zvracením, později se přidávají bolesti břicha, obvykle difúzní se škroukáním. Stolice může být zprvu kašovitá, později se mění na vodnatou, někdy s příměsí hlenu a krve. Nejčastější původce bakteriálních průjmů jsou: Campylobacter, Salmonella, Clostridium difficile, některé typy Escherichia coli, Shigella.: Campylobacter : Nejčastější bakteriální původce průjmového onemocnění u nás. Přenos: z infikovaných zvířat (koťata, štěňata, drůbež) na člověka buď přímým kontaktem, nebo požitím kontaminované potravy, zejména nedostatečně tepelně zpracovaným masem (drůbež). Inkubační doba: 1 až 7 dnů.
Klinické projevy: vodnatý průjem, kolitida (zánět střeva) horečka, křečovité bolesti břicha někdy připomínající zánět slepého střeva; příznaky trvají obvykle 1–7 dnů. Salmonelóza:Druhý nejčastější bakteriální původce průjmového onemocnění u nás.
Výskyt: hlavně v létě, nejvíce postižené děti do 1 roku, mladí lidé do 20 let a starší lidé nad 70 let. Zdroj nákazy: drůbež, hovězí dobytek, prasata, ptáci a ostatní domácí zvířata.Přenos: je možný požitím kontaminovaných vajec a produktů z nich vyrobených, kontaminovanýcm masem či mléčnými produkty. Inkubační doba: 6–48 hodin. Klinické příznaky: únava, bolest hlavy, zvracení, bolest břicha, horečka, průjem – vodnatá stolice, někdy s příměsí krve, hlenu a tenesmy (bolestivá nucení na stolici). Bacilární dyzenterie (bacilární úplavice – infekce vyvolaná bakterií Shigella sonei :Vznik: při nedodržení základních hygienických pravidel.
Nejčastěji postihuje děti mezi 6 měsíci a 5 lety.
Přenos: přímým stykem s původcem infekce (znečištěné WC, kontaminovaná voda – studánky, znečištěné ruce), prostřednictvím špatně omyté kontaminované zeleniny. Inkubační doba: 1 až 5 dnů. Klinické projevy: horečka, bolesti břicha a křeče s vodnatými stolicemi často s příměsí hlenu a krve a rychle nastupující dehydratace. Infekce vyvolané yersiniemi Výskyt: zpravidla v zimních měsících. Zdroj nákazy: divoká a domácí zvířata, přenos hlavně vepřovým masem a kontaminovaným mlékem; postiženy hlavně děti a mladiství. Inkubační doba: 4 až 10 dnů.
Klinické projevy: bolesti hlavy, myalgie (bolesti svalů), vysoká horečka, vodnatý průjem, krev ve stolici. Mezi nejčastější původce parazitárních průjmů jsou Entamoeba histolytica, Giardia lamblia, Cryptosporidium, Cyclospora. Nejčastějším zdrojem je kontaminovaná voda, méně často potrava. Giardióza : Nejčastější průjmové parazitární onemocnění u nás. Délka: obvykle trvá 5–7 dnů.
Inkubační doba: 12–15 dnů, často v anamnéze: pobyt v zahraničí.
Klinické příznaky: náhle vzniklá nauzea (pocit na zvracení), zvracení, anorexie (nechutenství), únava, křeče, bolesti břicha, zvýšená teplota, následně výrazně zapáchající průjem, s nadýmáním, flatulence (nadměrný odchod střevních plynů); obtíže trvají 3–4 dny, ale i několik měsíců. Průběh může být výrazně kolísavý. Amebióza Zdroj a šíření nákazy: šíří se požitím vody nebo potravy kontaminované cystami parazita, voda a potrava jsou kontaminované fekáliemi; infekce je častá v rozvojových krajinách, ve vyspělých zemích zjišťována u imigrantů, u turistů vracejících se ze zemí třetího světa. Inkubační doba: 8–10 dnů.
Klinické příznaky: náhle krvavé průjmy s příměsí hlenu, křečemi v břiše, tenesmy, nauzea, třesavka a bolesti hlavy, třetina případů s teplotami. Možnost výskytu systémových ložisek (abscesů), nejčastěji v játrech.

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. Mezi další příčiny chronického průjmu patří: rakovina tlustého střeva a konečníku,divertikulitida (zánět výchlipky tlustého střeva),celiakie (alergie na lepek),idiopatické střevní záněty – např. ulcerózní kolitida nebo Crohnova nemoc,špatné vstřebávání potravin – např.. chronická onemocnění slinivky břišní,hormonální změny – např. cukrovka nebo zvýšená činnost štítné žlázy,dlouhodobě probíhající střevní infekce (paraziti),stavy po závažnější operaci žaludku, střeva nebo žlučníku, omezení plochy střeva pro vstřebávání, např. operací (odnětí části střeva) nebo při zánětu,některé léky, včetně antibiotik, léků obsahujících hořčík, léků proti překyselení žaludku, léků upravujících vysoký tlak, léků užívaných p Důležité je při léčbě průjmu dodržovat dietu, která je k trávicímu traktu šetrná a která doplní ztracené tekutiny