

# Črevné ťažkosti – ako ich zvládnuť

**MUDr. Elena Prokopová,  
pediatrická ambulancia, Bratislava**

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

## PLYNATOSŤ ČRIEV – NEPRÍJEMNÝ SPOLOČNÍK

Meteorizmus je stav, pri ktorom v tráviacom trakte dochádza k nadmernej tvorbe plynov. Príčinami býva zvýšené prehltanie vzduchu pri rýchlom jedení, žuvaní žuvačiek, prejedaní sa, príjme „nafukujúcich“ potravín (strukovín, kelu, kapusty...). 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 NEHCÚ VYPRÁZDNIŤ ČREVÁ

Zápcha je zriedkavé, nepravidelné

namáhavé vyprázdňovanie tuhej a suchej stolice. Môže byť funkčná – pri poruche vyprázdňovacieho reflexu – pri zadržiavaní stolice, nedostatočnom prijímaní 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- až 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 sa 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 (stafylokokovým enterotoxínom, toxínmi 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 kŕčové bolesti brucha, nevoľnosť, zvracanie, 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, plačlivosť, 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 podávajú 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 neodporúča 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 dojsť 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. Čierne uhlie môžeme podávať deťom od 3 rokov života, nevýhodou je nepríjemná chuť a to, 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 vrchnáčka, 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.

# 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 slizníc,
- 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?

- Vo forme praktických jednorazových flaštičiek.
- Pohodlné a praktické pre rodičov, obľúbené a chutné.
- Vhodné pre deti o d 6. mesiacov a pre dospelých.



Informačný servis: inPHARM, s.r.o., tel.: 02/44 630 402, e-mail: inpharm@inpharm.sk, www.inpharm.sk