

ČREVNÝ DISKOMFORT – ČASTÝ PROBLÉM

Črevný diskomfort má rôzne prejavy, môžu to byť kŕče, nadúvanie, vylučovanie riedkej stolice, alebo naopak zápcha. Príčin môže byť viacero, zlá kombinácia potravín, konzumácia pokazených, alebo kontaminovaných potravín a vody, hlavne počas dovolení v exotických krajinách. Problémy môžu vzniknúť na základe stresu, určitej predispozície jedinca, ako je intolerancia (zlé trávenie) či alergická na niektoré potraviny. Naše trávenie ovplyvňuje aj užívanie niektorých liekov, napr. antibiotík, ktoré môžu narušiť prirodzenú črevnú mikroflóru.

POMÔČ SI MÔŽEME AJ SAMI

V lekárni si môžeme vybrať z mnohých prípravkov v závislosti od príčin a prejavov problémov. Ide o antiperistaltiká, adsorbenciá, spazmolytiká, dezinficienciá a probiotiká, ktoré obnovujú črevnú flóru, zlepšujú trávenie a vytesňujú patogénne mikroorganizmy.

AJ PRÍRODA PONÚKA RIEŠENIE

Pri hnačkovitých problémoch nám môžu pomôcť aj čaje z bylín, alebo vybrané plody rastlín. Mnohé rastliny obsahujú účinné látky, tzv. triesloviny, ktoré tvoria ochranný film na zapálenej sliznici čriev, a tým spomaľujú vstrebávanie toxických látok z potravín, alebo z mikroorganizmov. Triesloviny tiež zastavujú nadmernú sekréciu v črevách, čím pôsobia proti hnačke. Navyše, pôsobia aj antibakteriálne. Osvedčeným a tradične používaným prírodným prostriedkom proti hnačke je aj použitie extraktu zo sušených plodov čučoriedky, ktorého obsahové látky za predpokladu dostatočného množstva, pôsobia dezinfekčne, bakteriostaticky

a antiparaziticky (škrkavky, mrle). Okrem toho zamedzuje tiež krvácaniu na úrovni tráviacej sliznice.

SKÚSENOSTI Z PEDIATRICKEJ PRAXE

Opýtali sme sa detskej a dorastovej lekárky **MUDr. A. Kubinskej**, čo sa jej v praxi osvedčilo pri črevnom diskomforte. „Vo svojej praxi používam celý rad prípravkov, ale v poslednej dobe sa mi osvedčil v praxi komplexný prípravok, ktorý obsahuje probiotiká, čučoriedky a vitamíny B a K. Tento prípravok vďaka pestrému zloženiu vykazuje širokospektrálny účinok. Zároveň upravuje črevnú mikroflóru, čím podporuje fyziologické trávenie, znižuje mieru únavy, zlepšuje chuť do jedla a znižuje prípadné krvácanie. Osvedčil sa mi aj pri akútnej infekčnej hnačke alebo neinfekčnej, napr. pri nevhodnej kombinácii potravín a dokonca aj pri nešpecifických dlhšie trvajúcich bolestiach brucha.“ Pani doktorka Kubinská nám uviedla aj dva zaujímavé prípady zo svojej praxe:



„Uvediem prípad štvorročného chlapčeka, ktorý dostal akútnu gastroenteritídu s úporným vracaním, hnačkou a teplotou, čo si vyžadovalo hospitalizáciu. Z laboratórnych výsledkov sa zistila rotavírusová infekcia. Dostal infúzie solných roztokov, antiemetiká (lieky proti vracaniu), paralen, probiotiká a diétu. O dva mesiace opäť mal gastroenteritídu s hospitalizáciou bez potvrdenej nákazy a o ďalšie 3 mesiace bol opäť hospitalizovaný pre hnačky. Gastroenterologické vyšetrenie nepotvrdilo infekčný agens, ani celiakiu a ani inú malabsopciu či intoleranciu potravín. 3 dni po príchode z nemocnice mal opäť riedke stolice 8-krát, ale matka už odmietla hospitalizáciu. Ordinovala som chlapčekomu rehy-





dratáciu, diétu a spomínaný komplexný prípravok. Stav sa rýchlo zlepšoval a po 8 dňoch bol bez diéty a bez ťažkostí. V druhom prípade išlo o 19-ročné dievča, ktorej diagnostikovali juvenilnú artritídu, na základe čoho bola aj hospitalizovaná a dlhodobo užívala kortikoidy, antibiotiká a antiflogistiká. Výrazne zle to znášala, mala viaceré gastroenteritické ťažkosti (striedavé hnačkovité stolice, nafukovanie, pocit zlého trávenia) čo viedlo k podváhe 46,5 kg na 169 cm výšky. Vylúčila potraviny, ktoré ňou zle tolerovala. Ja som jej naordinovala kúru s komplexným prípravkom (jedno balenie na 8 dní) počas jedného mesiaca. To opakovala počas 3 mesiacov a jej stav sa postupne upravil a pribrala 4 kg. Na záver by som chcela podotknúť, že príčin črevných problémov je veľmi veľa, zvyčajne sa upravujú do 3 dní pomocou dostupných prípravkov. Ak sa tak nestane, treba ísť k lekárovi, aby sa určil pôvodca problémov a nasadila sa cieľená liečba“.

Článok pripravila
odborná redakcia EDUKAFARM

INZERCIA

ENTERINA®

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

-  MÁTE VY ALEBO VAŠE DIETĀ TRÁVIACE ŤAŽKOSTI?
-  TRÁPI VÁS ALEBO VAŠE DIETĀ ČREVNÝ DISKOMFORT?
-  PRECHÁDZATE VY ALEBO VAŠE DIETĀ OBDOBÍM REKONVALESCENCIE?
-  CHYSTÁTE SA CESTOVAŤ?



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

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



1. Otváčajte 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.