

Cestovatelský průjem – příčiny, léčba a prevence

Marcela Stibůrková

Cestování do exotických nebo méně rozvinutých zemí přináší nejen nezapomenutelné zážitky, ale také určitá zdravotní rizika. Mezi nejčastější problémy, s nimiž se cestovatelé potýkají, patří cestovatelský průjem. Jedná se o akutní gastrointestinální infekci, která obvykle vzniká po konzumaci kontaminované vody či potravin. Průjem se obvykle rozvíjí v prvních dnech pobytu a může výrazně ovlivnit plánovaný program cestovatele.

Původci a příčiny cestovatelského průjmu

Mezi nejčastější původce cestovatelského průjmu patří bakterie, jako jsou *Salmonella*, *Shigella* a *Escherichia coli* (E. coli), ale také prvoci, například *Giardia lamblia*. Kromě nich mohou onemocnění způsobit i viry nebo paraziti. K přenosu infekce dochází nejčastěji při konzumaci nedostatečně tepelně upravených potravin nebo kontaminované vody. Rizikovými faktory jsou zejména potraviny oplachované vodou z neznámých zdrojů, balené nápoje s ledem, zmrzlina, čerstvé ovoce a zelenina, ale také nedostatečná hygiena rukou.

V některých oblastech se běžně zalévají plodiny splaškovou vodou, toto se týče zejména melounů nebo okurků – tyto plodiny v sobě dokáží kumulovat kontaminovanou vodu, a protože nemají kyselé pH, nedochází k přirozené eliminaci patogenů. Konzumace těchto potravin tedy snadno způsobí infekci zažívacího ústrojí.

Problémy může způsobit i čištění zubů kohoutkovou vodou nebo náhodné požití vody při sprchování.

Symptomy a průběh onemocnění

Cestovatelský průjem se obvykle projevuje častou vodnatou stolicí (více než třikrát denně), bolestmi břicha, křečemi, nevolností a zvracením. U některých pacientů se může objevit horečka, únava nebo dehydratace. Ve většině případů trvá onemocnění tři až pět dní a odezní bez nutnosti specifické léčby, postačí léčba laická. Pokud však symptomy přetrvávají déle nebo se objeví krev ve stolici, je nutné vyhledat lékařskou pomoc. Tuto je lépe vyhledat také v případě, že se potíže objeví u malých dětí nebo naopak u starších lidí, kteří jsou náchylnější k fatální dehydrataci.

Možnosti léčby

Základem léčby je rehydratace, tedy doplnění tekutin a elektrolytů. Doporučuje se užívání perorálních rehydratačních roztoků (ORS), které pomáhají zabránit dehydrataci a obnovují rovnováhu minerálů v těle. Eventuální teplotu je možné snižovat běžnými antipyretiky.

Častou laickou volbou bývají léky na zpomalení střevní motility, jako je loperamid. Ty sice mohou pomoci snížit frekvenci stolice, ale mají svá rizika. Loperamid totiž pouze zastavuje průjem, aniž by odstranil jeho příčinu, a může tak vést k zadržení patogenů v těle. Navíc existuje riziko vzniku závažných komplikací, jako je toxické megakolon,

zejména pokud je průjem infekčního původu. Bohužel je to lék, který je pro svůj poměrně efektivní zastavovací účinek pacienti ochotně používán a velmi často vyžadován, ačkoliv by jeho užívání mělo být omezeno pouze na nezbytné situace, například během dlouhých přesunů letadlem.

Mezi další podpůrná opatření patří užívání střevních adsorbencí, jako je aktivní uhlí nebo diosmektit. Diosmektit je sice účinnější než aktivní uhlí a nemá nežádoucí účinky v podobě černého zabarvení stolice, ale stejně jako všechna adsorbencia ovlivňuje vstřebávání dalších účinných látek. Což je nebezpečné zejména u chronicky nemocných pacientů.

V poslední době se jako účinná a bezpečnější alternativa loperamidu ukazuje tanát želatiny. Tento přípravek vytváří ochranný film na střevní sliznici, čímž ji chrání před nepřátelskými mikroby a snižuje zánětlivé procesy ve střevě. Tak nejen upravuje konzistenci stolice, ale dokáže zklidnit bolestivé spasmy, čímž působí proti bolestem břicha a křečím, které akutní průjem často doprovází.

Na rozdíl od loperamidu však neovlivňuje střevní motilitu, a tedy nezvyšuje riziko zácpy nebo zadržení patogenů v těle. Díky svému mechanismu účinku naopak napomáhá eliminaci patogenů z těla pryč.

Tanát želatiny

V naší distribuci se setkáváme s tanátem želatiny ve dvou lékových formách. V kapslích po 500 mg pro dospělé a děti od 14 let a v sáčkích po 250 mg, primárně určené pediatrické populaci. Díky svému mechanismu účinku je vhodný pro děti od narození.

Užívání kapslí usnadňuje možnost obsah kapsle vysypat a přimíchat do nápoje či tekuté stravy (jogurt, přesnídávka), u sáčků pro děti je toto předpokládáno automaticky. Tolerance přípravku je obecně velmi dobrá, podpořena malým objemem účinné látky, neutrální chutí a také absencí laktózy.

Výhodou tanátu želatiny je inertnost vůči ostatním podávaným lékům a doplňkům stravy (analgetika, probiotika, antibiotika, chronicky užívaná medikace, vitaminy...). Není tedy nutné dodržovat odstup mezi léky a lze je užívat vysloveně on-demand.

K urychlení rekonvalescence můžeme současně s tanátem želatiny užívat orální rehydratační roztoky, což se v současné době jeví jako optimální varianta.

Dávkování tanátu želatiny

Doporučené dávkování je v dospělé populaci a u dětí starších 14 let 1–2 tobolky každých 4–6 hodin.

U dětí do 3 let je to 1 sáček každých 6 hodin, děti ve věku 3–14 let mohou užívat 1–2 sáčky každých 6 hodin.

Užívání tanátu želatiny může ve všech případech pokračovat až do doby vymizení příznaků. Není z dlouhodobého hlediska nijak omezeno, a je tedy možné jej užívat i u chronických průjemových onemocnění.

Prevence cestovatelského průjmu

Nejúčinnějším způsobem, jak se vyhnout cestovatelskému průjmu, je dodržování základních hygienických pravidel. Cestovatelé by měli konzumovat pouze balenou nebo převařenou vodu a vyhybat se ledu v nápojích. Ovoce a zeleninu je vhodné oloupat nebo omývat balenou vodou. Důležité je také časté mytí rukou mýdlem nebo dezinfekčními gely.

Mezi další preventivní opatření patří užívání probiotik před cestou i během ní, která mohou podpořit rovnováhu střevní mikroflóry a zvýšit odolnost vůči infekcím. Cestovatelé by měli být obezřetní při konzumaci jídel z pouličních stánků a dávat přednost tepelně upraveným pokrmům.

Závěr

Cestovatelský průjem je běžným zdravotním problémem, který může výrazně zkomplikovat pobyt v zahraničí. Přestože se obvykle jedná o krátkodobé onemocnění, v některých případech může způsobit vážné komplikace. Základem léčby je rehydratace a užívání střevních adsorbencí, přičemž stále více se do popředí dostává tanát želatiny jako bezpečnější alternativa ke klasickým protiprůjemovým lékům. Nejdůležitější však zůstává prevence – dodržování hygienických zásad a opatrnost při výběru jídla a pití.

MUDr. Marcela Stibůrková