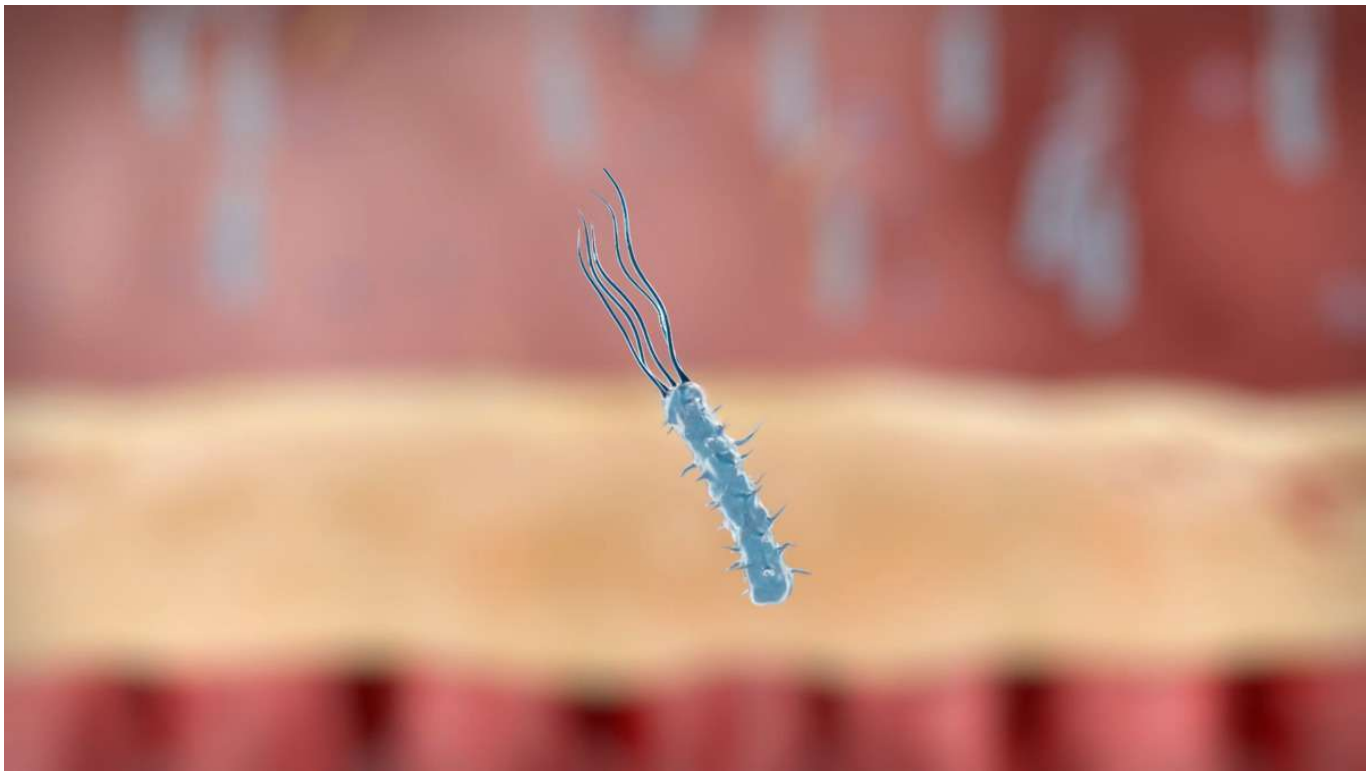
Cestovateľská hnačka

Zverejnené: 14. júla 2023 | Autor: Mgr. Kristína Kristályová



Letné obdobie je charakterizované zvýšeným pohybom obyvateľstva do rôznych častí sveta. Cestovanie so sebou okrem množstva pozitív prináša aj niektoré riziká. Medzi jedno z nich patrí cestovateľská hnačka. Vo väčšine prípadov stav nie je vážny, postačujú bežné voľnopredajné lieky a režimové opatrenia.

Kedy hovoríme o cestovateľskej hnačke

Hnačka je charakterizovaná ako riedka až vodnatá stolica vo frekvencii častejšie ako 3 – krát denne, objemovo viac ako 250 g stolice za deň. Sprevádzaná môže byť bolesťou brucha, kŕčmi, teplotou, nauseou až vracaním.

Cestovateľská hnačka je forma akútnej hnačky, úzko súvisí so zmenou geografickej polohy. Riziko cestovateľskej hnačky je tým vyššie, čím nižší je hygienický štandard danej krajiny. Medzi také radíme krajiny v Afrike (mimo Juhoafrickej republiky), krajiny blízkeho východu, južná Ameriku, Indiu.

Príčinou býva najmä infikovanie tráviaceho traktu baktériami, menej často vírusmi alebo parazitmi. Infikovať sa môžete pri konzumácii potravín a pri pití kontaminovanej vody, tiež pri umývaní zubov, sprchovaní, pri nedodržaní hygieny po použití toalety a podobne.

Riziková skupina ohrozená cestovateľskou hnačkou sú starší ľudia, malé deti, ľudia s oslabeným imunitným

systémom, pacienti po operáciách gastrointestinálneho traktu a pri užívaní antacíd.

Liečba cestovateľskej hnačky

V terapii cestovateľskej hnačky používame antidiaroiká s rôznymi mechanizmami účinku. Klinickou praxou je overený napríklad diosmektit. Liečivo pôsobí priamo v čreve, systémovo sa nevstrebáva. Pôsobí na baktérie a vírusy a skracuje celkovú dobu trvania hnačky a počet stolíc. Pri cestovateľskej hnačke využívame aj vlastnosť diosmektitu obnovovať defekty epitelovej bariéry čreva, tiež schopnosť adsorbovať patogény, vrátane baktérií najčastejšie sa vyskytujúcich pri hnačke.

Liečivo je vhodné pre deti od 2. rokov, pre tehotné aj dojčiace ženy. Dá sa kombinovať s rehydratačnými nápojmi, tiež probiotikami.

Prevencia cestovateľskej hnačky

Pri cestovaní do cudzích krajín si dôkladne vyberajte miesto, v ktorom sa budete stravovať. Napriek tomu, že hygiena pri príprave a uskladňovaní potravín sa nedá vždy odhadnúť, najrizikovejšie sú podniky nízkej cenovej relácie, street – food, prípadne konzumácia jedla u miestneho obyvateľstva. Pri výbere podnikov môžu pomôcť aj referencie iných cestovateľov, ktoré sú bežne dostupné na internete. Na cestu je vhodné mať vybavenú cestovnú lekárničku a byť pripravený na možné tráviace problémy.

Prognóza cestovateľskej hnačky

Pri podaní správnej liečby je trvanie cestovateľskej hnačky do 4 dní, v závažnejších prípadoch aj dlhšie. Pri nezlepšení symptómov a pretrvávajúcich ťažkostiach môže byť nevyhnutná návšteva lekára či lekárskeho zariadenia a podanie adekvátnej liečby.

Mgr. Kristína Kristályová