Liečba hnačky

Zverejnené: 17. februára 2026 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



Hnačka označuje častú, riedku alebo vodnatú stolicu. Zvyčajne sa vyskytuje, keď črevá nedokážu správne absorbovať vodu alebo keď vylučujú príliš veľa tekutiny.

Typy hnačky

Akútna hnačka

- Trvá 1 – 2 dni
- Je často spôsobená infekciami (vírusy, baktérie alebo parazity) alebo jedlom

Perzistujúca hnačka

- Trvá viac ako 2 týždne, ale menej ako 4

Chronická hnačka

- Trvá 4 alebo viac týždňov
- Môže byť spôsobená základnými ochoreniami, ako je syndróm dráždivého čreva (IBS), zápalové ochorenie čriev (IBD) alebo potravinové intolerancie

Bežné príčiny

Hnačka môže byť spôsobená mnohými rôznymi spúšťačmi. Medzi bežné príčiny patria:

1. Infekcie – najčastejšia príčina:
    1. Vírusy (napr. norovírus, rotavírus, adenovírus)
    2. Baktérie (napr. *E. coli, Salmonella, Shigella*)
    3. Parazity (napr. *Giardia, Cryptosporidium*)
    4. Otrava jedlom alebo kontaminovaná voda/potraviny
2. Lieky – antibiotiká, antacidá s horčíkom, chemoterapia
3. Potravinové intolerancie – laktóza, lepok (celiakia), umelé sladidlá
4. Tráviace poruchy:
    1. IBS (syndróm dráždivého čreva)
    2. IBD (Crohnova choroba, ulcerózna kolitída)
    3. Celiakia
5. Iné príčiny
    1. Stres alebo úzkosť
    2. Hormonálne zmeny (napr. počas menštruácie)
    3. Cestovná hnačka (z neznámeho jedla/vody v zahraničí)

Príznaky

- Riedka, vodnatá stolica (viac ako 3-krát denne)
- Nutkanie na vyprázdňovanie alebo neschopnosť kontrolovať stolicu
- Kŕče alebo bolesť brucha
- Nadúvanie
- Nevoľnosť alebo mierne vracanie
- Horúčka (ak súvisí s infekciou) alebo zimnica
- Únava
- Dehydratácia (najmä u detí alebo starších ľudí)

Kedy treba navštíviť lekára?

Lekára treba navštíviť v prípadoch ak:

- Hnačka trvá dlhšie ako 2 dni (dospelí) alebo 24 hodín (deti)
- Príznaky dehydratácie: sucho v ústach, smäd, závraty, tmavý moč
- Vysoká horúčka
- Krvavá alebo čierna stolica
- Silná bolesť brucha alebo konečníka

- Ak má pacient chronické ochorenie (napr. cukrovku, ochorenie obličiek)

Liečba

Liečba prvej voľby pri hnačke je rehydratácia a je nutné:

- piť veľa tekutín ako voda, číre vývary, bylinné čaje,
- používať perorálne rehydratačné roztoky (ORS) s elektrolytmi, najmä u detí a starších ľudí,
- vyhýbať sa kofeínu, alkoholu, sladeným a mliečnym nápojom,
- ak má pacient potravinové intolerancie, mal by sa vyhýbať potravinám, ktoré vyvolávajú alergiu (napr. laktóza, lepok).

Ďalej je vhodné upraviť stravu:

- vhodné jedlá sú banány, ryža, jablkové pyré, hrianky,
- počas akútnych epizód sa treba vyhýbať mastným a koreneným jedlám,
- postupne je možné zavádzať bežné jedlá.

Lieky:

- Na zmiernenie príznakov sa používa napr. Loperamid – spomaľuje pohyb čriev (neodporúča sa pri bakteriálnych infekciách).
- Ak je prítomná infekcia, používajú sa antibiotiká (iba ak je hnačka spôsobená špecifickými baktériami, napr. Campylobacter, C. difficile) alebo antiparazitické lieky – pri parazitárnych infekciách ako je Giardia.

Záver

Hnačka je definovaná ako častá, riedka alebo vodnatá stolica, ktorá sa zvyčajne vyskytuje viac ako 3-krát denne. Môže sa pohybovať od miernej až po závažnú a môže byť akútna (krátkodobá) alebo chronická (dlhotrvajúca).

Vždy treba liečiť základnú príčinu (napr. antibiotiká na bakteriálne infekcie, zmeny v stravovaní pri intoleranciách). Antibiotiká nie sú účinné pri vírusovej hnačke (čo je najčastejšia príčina akútnej hnačky). Ak je hnačka spôsobená bakteriálnou infekciou, nemajú sa používať lieky proti hnačke, pretože môžu stav zhoršiť.

Mgr. Hana Neuschlová