

Cestovatelské průjmy – co aktuálně poradit v lékárně?

Markéta Olšovská
Lékárna IKEM, Praha

Cestování do zahraničí s sebou nese riziko výskytu cestovatelských průjmů, které postihují 20 až 50 % jedinců. Tento článek se zaměřuje na definici, klasifikaci, epidemiologii, etiologii, prevenci a management léčby cestovatelských průjmů. Popisuje také doporučení pro pacienty cestující do rizikových oblastí, která může využít farmaceut při poradenské činnosti v lékárně.

Klíčová slova: cestovatelský průjem, samoléčba, antimotilika, antisekreční léčiva, adsorbencia, rehydratace.

Travellers' diarrhoea – what to advise at a pharmacy currently?

Traveling abroad carries the risk of traveler's diarrhea, which affects 20 to 50% of individuals. This article focuses on the definition, classification, epidemiology, etiology, prevention, and treatment management of traveler's diarrhea. It also describes recommendations for patients traveling to higher-risk areas, which can be used by pharmacists in counseling activities in the pharmacy.

Key words: traveler's diarrhea, self-treatment, antimotility agents, antisecretory drugs, adsorbents, rehydration.

Úvod

Průjem cestovatelů je nejčastější zdravotní komplikací, která se může vyskytnout při cestování do zahraničí. Vyskytuje se u 20–50 % osob (1).

Definice a klasifikace

Akutní forma cestovatelského průjmu je definována jako vodnatá stolice s frekvencí častější než 3x denně. Současně se může vyskytnout také křečovitá bolest břicha, nauzea, případně zvracení, horečka, tenesmus, příměs hlenu či krve ve stolici (1, 2). Pokud obtíže přetrvávají déle než 2 týdny, hovoří se o perzistentním průjmu, po 4 týdnech je průjem klasifikován jako chronický (1).

Dle klinického obrazu je možné rozeznat průjem dyzenteriformní (horečka, křeče, ve stolici může být příměs hlenu a krve), choleriformní (vodnaté stolice bez příměsí, bez horečky) a s těžkým průběhem (závažná dehydratace, alterace celkového stavu) (2).

Epidemiologie a etiologie

Cestovatelským průjmem trpí nejčastěji osoby cestující do zemí s nižším hygienickým standardem než v zemi domovské. Rizikovitost možnosti výskytu průjmu cestovatelů shrnuje tabulka 1 (1, 3).

Nejčastějšími původci cestovatelských průjmů jsou bakterie. Jedná se především o *Escherichia coli* (enterotoxigenní, enteroagregativní a enteropatogenní), *Campylobacter jejuni*, *Salmonella spp.*, *Shigella spp.*, *Plesiomonas shigelloides* a *Aeromonas spp.*

Virová etiologie cestovatelských průjmů je méně běžná. Viry způsobující cestovatelské průjmy jsou rotaviry a noroviry. Příčinou cestovatelských průjmů mohou být také ale prvoci (*Giardia lamblia*, *Entamoeba histolytica*, *Cryptosporidium*) (1).

Prevence, profylaxe a management léčby

Aby se cestovatelé dokázali vyhnout cestovatelským průjmům, je nezbytné dodržovat preventivní opatření. Ta se týkají hygieny, vody a úpravy pokrmů.

Jedním ze zásadních opatření je kvalitní mytí rukou nejen před jídlem. Ruce je potřeba mýt 15–30 sekund dezinfekcí nebo 40–60 sekund tekutým mýdlem a vodou. Správný postup mytí rukou je uveden na obrázku 1 (4).

Voda pro pití na cestách by měla být striktně balená. Nevhodné jsou nápoje s ledem, i když obsahují alkohol. Alkohol obsažený v nápojích není schopen případné patogeny zlikvidovat. Některé zdroje uvádějí,