

U chemoprophylaxe antibiotiky před cestou nepřevažují benefity nad riziky podávání, není tedy plošně doporučována.

Pokud se u pacientů vyskytne cestovatelský průjem (jehož vznik může být také navázán na změnu stravovacích zvyklostí – více ovoce, zeleniny, stresu nebo nevyspání), je základním kamenem terapie jak u dospělých, tak u dětí rehydratace. Míru dehydratace lze určit podle tabulky 2 (7).

Pokud cestovatel trpí těžkou dehydratací, musí terapii zahájit lékař, v případě střední dehydratace je vhodné stav konzultovat s lékařem. U lehké dehydratace se podává první 4 hodiny 30–50 ml rehydratačního roztoku na 1 kg hmotnosti pacienta, u střední dehydratace pak 50–100 ml rehydratačního roztoku na 1 kg hmotnosti (7), dále pak po každé vodnaté stolici 10 ml na 1 kilogram hmotnosti.

Rehydratační roztoky (ORS) jsou dostupné ve formě sáčků určených k rekonstituci nebo roztoků. Jejich přehled, složení a způsob přípravy uvádí tabulka 3 (8, 9, 18, 19).

ORS by měly být podávány vychlazené, v malém množství (po lžičkách – 5 ml každých 5 minut), případně z lahvičky nebo hrnečku. Složení

přípravků řady Kulíšek a Enhydrol odpovídají doporučení Evropské společnosti pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu (ESPGHAN). Rehydratační roztok v domácích podmínkách lze připravit i podle tohoto rozpisu: 1 litr převařené vody, 2 polévkové lžice cukru, případně medu, 1/4 čajové lžice kuchyňské soli a 1/4 čajové lžice jedlé sody (je možné ochutit šťávou ze dvou pomerančů) (10). K doplnění tekutin nejsou vhodné džusy ani ovocné šťávy.

Druhým základním kamenem terapie cestovatelských průjmů je včasná realimentace. Doporučeno je nastrouhané jablko, banán, vařená rýže, brambory a bílé pečivo.

Cestovatelské průjmy se dále lépe zvládají symptomatickou léčbou – podáním adsorpčních léčiv. Doplnkově lze podat antimitotika (při respektování kontraindikací) nebo antisekreční léčiva (11). Zlepšit stav po akutní fázi průjmu a obnovit střevní mikroflóru mohou také probiotika.

Adsorpční léčiva se používají díky své schopnosti vázat bakterie a toxiny při střevní pasáži. Podanou dávku ve formě tablety je potřeba rozdrtit nebo by se měla rozkousat, aby se co nejvíce zvětšila adsorpční

Tab. 2. Klasifikace míry dehydratace

Příznak	Dehydratace		
	Lehká	Střední	Těžká
Ztráta tělesné hmotnosti	< 5 %	5–10 %	> 10 %
Celkový stav	Při vědomí, čilý, mírná žízeň	Neklid nebo ochablost, velká žízeň	Somnolence, letargie, chladná periferie, cyanóza končetin
Kožní turgor	Normální	Snížený	Značně snížený
Pulz na periferii	Plný	Oslabený, zrychlený	Nitkovitý až nehmatný
Krevní tlak	Normální	Normální	Nízký až neměřitelný
Oči	Normální	Podkroužené	Zapadlé
Sliznice	Vlhké	Oschlé	Značně suché
Množství moči	Normální	Sníženo	Oligurie až anurie
Vychlazení kožní řasy	Promptní	Zpomalené	Po více než 2 sekundách

Tab. 3. Přehled rehydratačních přípravků

Název	Složení	Příprava	Poznámka
Enhydrol banán 10 sáčků	Glukóza, chlorid sodný, chlorid draselný, citronan sodný, přírodní aroma banán	Obsah 1 sáčku rozpustit ve 200 ml převařené (kojenecké) vychlazené vody	Lze podávat od 1. týdne
Enhydrol Forte 10 sáčků	Glukóza, chlorid sodný, citronan sodný, chlorid draselný, zázvorový extrakt, přírodní aroma pomeranč	Obsah 1 sáčku rozpustit ve 200 ml převařené (kojenecké) vychlazené vody	Lze podávat od ukončeného 4. měsíce
Hipp ORS 200 Jablko odvar 200 ml	Pitná voda, jablečná šťáva 16 %, maltodextrin, jedlá sůl s jódem, citronan draselný, regulátor kyselosti: kyselina citronová	Určený k přímé spotřebě	Lze podávat od 4. měsíce
Hipp ORS 200 Mrkvovo-rýžový odvar 200 ml	Pitná voda, mrkev 26 %, rýže 2 %, glukózový sirup, jedlá sůl s jódem, citronan draselný, regulátor kyselosti: kyselina citronová	Určený k přímé spotřebě	Lze podávat od 4. měsíce
Iontia Prebio 30 sáčků	Instantní rýžový škrob, glukóza, citronan sodný, inulín (vláknina), chlorid sodný, chlorid draselný, zázvorový extrakt	Obsah 1 sáčku dobře rozpustit ve 250 ml pitné studené vody (protřepat např. v shakeru)	Lze podávat od 3 let, obsahuje o polovinu méně glukózy než ostatní ORS
Kulíšek Extra sáčky 10 × 6,7 g	Glukóza, dýňový prášek, citronan sodný, chlorid sodný, chlorid draselný, broskvový prášek, přírodní broskvové aroma	Obsah 1 sáčku rozpustit ve 200 ml převařené (kojenecké) vody	Lze podávat od 6. ukončeného měsíce
Kulíšek Forte sáčky 10 × 6,8 g	Glukóza, chlorid sodný, citronan sodný, chlorid draselný, zázvorový extrakt	Obsah 1 sáčku rozpustit v 250 ml převařené (kojenecké) vody	Lze podávat od 4. ukončeného měsíce
Kulíšek sáčky 10 × 6,8 g	Glukóza, chlorid sodný, citronan sodný, chlorid draselný	Obsah 1 sáčku rozpustit v 250 ml převařené (kojenecké) vody	Lze podávat od 1. týdne