

# POUČENÍ PŘI PRŮJMU DOSPĚLÝCH

## MĚLY BY BÝT DODRŽOVÁNY NÁSLEDUJÍCÍ POKYNY:

- dostatečný příjem tekutin (4 litry denně, sladký čaj, minerálky, i při zvracení a průjmu je část přijatých tekutin vstřebána), případně komerčně vyráběné perorální rehydratační roztoky,
- dočasné přerušení diuretické léčby,
- vhodné je omezení tuků a projímavých, nadýmavých či dráždivých potravin,
- příjem potravy podle individuální snášenlivosti, v menších dávkách častěji, vhodná jsou probiotika,
- nutné dodržování hygienických zásad.

## PREVENCE A LÉČBA DEHYDRATACE

Náhradu ztracených tekutin a minerálů lze zajistit požíváním velkého množství tekutin (sladký čaj, minerální vody nesycené a bez příchuti, rehydratační roztoky, iontové nápoje).

Vhodné jsou slané nekořeněné polévky (náhrada sodíku) a banány, nastrohaná jablka, jablečné či banánové přesnídávky (náhrada hlavně draslíku).

V domácích podmínkách lze použít i roztok, který obsahuje: 8 lžiček cukru, 1 lžičku stolní soli, šťávu ze dvou pomerančů nebo ze dvou grapefruitů (pro obsah draslíku) a doplnění převařenou vodou do 1 litru, dát do lednice a vychladit. Dospělí by měli vypít 250–500 ml během hodiny.

Ošetřující osoba zaznamenává příjem a výdej tekutin (močení), četnost a konzistenci stolice, zvracení.

## REALIMENTACE

Realimentace je založena na příjmu běžné stravy, s preferencí potravin obsahujících škroby – rýže, brambory, těstoviny, pečivo, libové maso, mrkvové polévky, jablečné a banánové pyré. Přechodně by měly být omezeny nápoje a džusy s vysokým obsahem fruktózy, sacharózy nebo sorbitolu a velmi sladká jídla.

Odkaz: <https://www.svl.cz/files/files/Doporucene-postupy-od-2013/Akutni-prujem-u-dospelych.pdf>

**Upozornění** – informace nenahrazují vyšetření u lékaře, Městská nemocnice Ostrava neodpovídá za chybnou interpretaci těchto informací