

## Střevní infekce

Střevo člověka i dalších obratlovců kolonizují bakterie. Řadíme je mezi enterobakterie. Při správném a vyváženém stavu vnitřního prostředí člověka napomáhají trávení. Některé dokonce prospívají natolik, že vyrábí určité vitamíny. Poruchu této střevní flóry vyvolá patogen. Nejčastěji jsou to bakterie a viry, méně často prvoci. Ale také pouhá změna ve složení a poměru jednotlivých druhů a kmenů bakterií střeva.

### Nejčastější onemocnění a jejich původci

Onemocnění	Inkubační doba	Základní příznaky	Původce (bakterie)
Salmonelóza	24 - 48 h	Průjmy bez krve, horečka, někdy zvracení	<i>Salmonela enterica</i> (různé typy)
Kampylobakteriíza	2 - 4 dny	Vodnatá stolice s příměsí krve, bolest hlavy, horečka	<i>Campylobacter jejuni</i>
Yersiniíza	10 dnů	Bolest břicha, horečka	<i>Yersinia enterocolitica</i>
Bacilární úplavice (shigelóza)	2 - 3 dny	Bolest břicha, křeče, vysoká horečka, hlenovitá stolice vzhledu rýžového odvaru, s krví	<i>Shigella sonnei</i> <i>Shigella flexneri</i>

Potíže mohou zapříčinit i toxiny, které produkují některé bakterie. Otravy jsou způsobené především požitím kontaminované potraviny. Nazývají se alimentární enterotoxikózy.

Onemocnění	Inkubační doba	Základní příznaky	Původce (bakterie)
Alimentární enterotoxikózy	2 - 4 h	Zvracení, průjem	<i>Staphylococcus aureus</i>
	6 - 16 h	Vodnatý průjem, kolika	<i>Bacillus cereus</i>
	1 - 5 h	Nevolnost, zvracení	
	6 - 12 h	Vodnatý průjem, kolika	<i>Clostridium perfringens</i>

Z virů, které působí střevní potíže jsou to nejčastěji rotaviry. Přestože se onemocnění nazývá střevní chřipka, nepřenáší se kapénkovou infekcí z člověka na člověka. Cesta přenosu je fekálně orální, kontaminovanou potravinou či nedostatečnou hygienou rukou, stejně jako u nálezů bakteriemi.

### Léčba

Při léčbě není vždy vhodné použít antibiotika. Např. v případě salmonelózy zpomalují vylučování salmonel z organismu. Zajisté v těžkých a komplikovaných případech a u dětí se volí antibiotická léčba. Nebezpečná je dehydratace, kdy odchází z těla velké množství vody stolicí.

Obvykle se doporučuje podpůrná terapie. Dieta. Doplnění tekutin, podání probiotik, kysaného zelí. Případně lokálních antiseptik jako je Endiaron. Stav se po několika dnech vrátí k normálu.

### Probiotika a prebiotika

Pokud se vyskytnou potíže i za okolností, kdy není nalezen patogen, je potřeba zvážit alternativní postupy. V dnešní době jsou velmi propagovaná probiotika. Jsou to živé bakterie. Nejčastěji nepatogenní a netoxigenní laktobacily a bifidobakterie. Vydrží průchod prostředím žaludku a tenkého

střeva. Kolonizují střevní sliznici a brání k přichycení patogenních bakterií. Nebo mohou vytvářet látky pro jiné bakterie toxické.

Probiotika stimulují imunitu. Mohou napomáhat k potlačení zánětlivých procesů ve střevu, či snížit projevy alergie na bílkoviny kravského mléka a atopického ekzému u dětí.

Prebiotika jsou nestravitelné potravinové doplňky. Nejčastěji inulin (zásobní sacharid rostlin). Stimulují růst laktobacilů a bifidobakterií. Látky s vlastnostmi prebiotik se přirozeně vyskytují např. v cibuli, česneku, pórků, artyčoku, čekance, obilovinách i v luštěninách.

### Prevence

Při předcházení střevních potíží je dobré dodržovat zdravou životosprávu. Jíst dostatek ovoce a zeleniny. Pít dostatek tekutin (2 - 3 l za den). Pohybovat se.

Pokud se obtíže nezlepší je vhodné vyhledat odborného lékaře, gastroenterologa. Může se jednat o neinfekční onemocnění či poruchu trávicího ústrojí.

Při akutních potížích ihned vyhledejte lékaře.

**SLOVNÍČEK:** infekce = nákaza, enteron = řec. střevo, patogen = mikroorganismus způsobující onemocnění, inkubační doba = doba od průniku patogena do prvních příznaků nemoci, toxin = jed, kontaminace = znečištění, alimentární = potravinový, dehydratace = ztráta a nedostatek vody, antiseptikum = látka s dezinfekčním účinkem