

## Průjem

- projevuje se častějším vyprazdňováním většího množství řídké stolice

## Příznaky:

- 3 a více řídkých stolic za 24 hodin
- křeče v břiše
- někdy nevolnost, zvracení a horečka

## Vzniká následkem:

- infekce – nejčastěji virové
- nevhodné stravy
- nesnášenlivosti konkrétní potraviny
- vlivem stresu

## Co pro sebe můžeme udělat sami?

- nasadit si dietu, nejlépe prvních 24 hodin nejíst, pouze dostatečně pít až 4 l tekutin denně
- vhodné tekutiny: sladký čaj, minerální vody bez bublinek
- vhodné potraviny jsou: suchary, suché pečivo, suchá rýže, bramborová a rýžová kaše, mrkev, strouhaná jablka, banány, slané nemastné polévky, kuřecí maso
- vyhnout se džusům, slazeným limonádám, mléku a alkoholu

## Kdy navštívit lékaře?

- trváli průjem déle než 3 dny, u lidí nad 70 let dříve
- pokud máte jiná závažná onemocnění: cukrovku, poruchu funkce ledvin
- při výskytu krve a hlenu ve stolici