



KRATKOTRAJNA DRISKA

Polona Campolunghi-Pegan

1. Zakaj pride do kratkotrajne driske?

Do akutne driske pride najpogosteje zato, ker poškodovana črevesna sluznica ne zmore vsrkavati dovolj snovi in tekočine iz črevesa. To ima za posledico povečano količino črevesne vsebine, kar vodi v pogostejše in obilnejše odvajanje mehkega ali tekočega blata. Ker se iz zaužite hrane v kri vsrka premalo hranilnih snovi, vitaminov, mineralov in tekočine, lahko pride do izsušitve, oslabitve organizma in motenj zaradi porušenega ravnovesja elektrolitov.

O akutni driski govorimo, kadar pogostejše odvajanje večjih količin mehkejšega ali tekočega blata traja do 14 dni. Najpogostejši vzroki za pojav akutne driske pri odraslih so zastrupitve s hrano in okužbe z različnimi mikroorganizmi (virusi, bakterijami ali zajedalci). Znaki, ki kažejo, da je driska nastala zaradi okužbe, so: nenaden začetek driske, povišana telesna temperatura, bruhanje, bolečine v udih, občutek slabosti, glasni črevesni zvoki. Drisko poleg okužb lahko povzročajo tudi druge bolezni ali določena zdravila, včasih pa se pojavi tudi kot posledica psihičnega pritiska ali strahu.

2. Kdaj in kako si lahko pri kratkotrajni driski pomagata sami?

Pri veliki večini akutnih drisk si lahko pomagata sami. Najbolj važno je, da nadomeščate izgubljeno tekočino in minerale. V ta namen pijte blago sladkano ali blago soljeno vodo ali blago sladkane čaje. Priporočeni so čaji s čreslovinami ali taninami, ki na sluznici črevesa tvorijo zaščitni sloj. Taki čaji so: suhe borovnice, srčna moč, ruski čaj, zeleni čaj ... Primeren je tudi kakav, pripravljen z vodo. V lekarni si lahko kupite izotonične pijače ali peroralno rehidracijsko sol v obliki praškov, s katero si doma pripravite rehidracijsko raztopino. Količina raztopine, ki jo morate popiti, je odvisna od stopnje izsušenosti. Pri zmerni dehidraciji je potrebno popiti v prvih šestih urah 50 do 100 ml tekočine na vsak kilogram telesne mase. Za preprečevanje nadaljnje izsušitve organizma popijte vsak dan do konca bolezni 100 do 200 ml raztopine na kg telesne mase.

V prehrani izbirajte jedi z malo balasta. obroki naj bodo manjši. Priporočen je prepečenec, tudi riž, banane, krompir, prežganke, korenčkove juhe, nemastne kostne juhe, pretlačene zelenjavne kaše, pretlačene testenine, nastrgana in porjavela jabolka. Uživajte manj mleka in mlečnih izdelkov, sladkorja, čistih maščob ter svežega sadja in zelenjave. Izogibajte se začinjeni hrani in pravi kavi. Ko se driska umirja, postopoma preidite na normalno hrano.

Od zdravil, ki so na voljo v lekarnah brez recepta, lahko posežete po aktivnem medicinskem oglju, ki veže nase viruse in strupe iz črevesja. Pomagata si lahko tudi s probiotičnimi pripravki, ki vsebujejo črevesne bakterije in pomagajo pri obnavljanju normalne črevesne flore, vendar z njimi ne pretiravajte.



3. *Kdaj morate k zdravniku?*

Večino akutnih drisk je nenevarnih in jih lahko obvladate sami. Pozorni pa morate biti na določene znake, ki kažejo, da boste potrebovali strokovno pomoč. K zdravniku morate, če:

- je driska zelo huda in se po dveh dneh samozdravljenja še poslabša,
- drisko spremlja dolgotrajno bruhanje,
- v blatu opazite kri,
- imate hude krče in bolečine v trebuhu,
- ste izrazito oslabei in izsušeni (znaki izsušitve so: suha usta, huda žeja, malo ali celo nič seča, temen urin, omotica in hiter srčni utrip),
- imate ob driski več dni trajajočo povišano telesno temperaturo,
- imate druge kronične bolezni (npr. sladkorno bolezen, bolezni srca, zmanjšano odpornost organizma),
- se je driska pojavila ob jemanju antibiotikov ali kmalu za tem,
- ste noseči,
- driska po 10 dneh ne poneha,
- se izmenjujeta driska in zaprtje,
- se driska ponavlja.

4. *Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?*

Zdravnik vam bo najprej postavil nekaj vprašanj o poteku driske in spremljevalnih simptomih. Zanimalo ga bo, kdaj in kako se je driska začela, kaj ste pred tem jedli, ali je imel še kdo v vaši bližini podobne simptome, kakšne težave ste imeli poleg driske, ali ste pred kratkim kam potovali, ali ste pred kratkim jemali antibiotike, kako ste si poskušali pomagati, ali vi ali kdo od vaših bližnjih dela v proizvodnji ali razvažanju živil ipd.

Nato bo sledil telesni pregled. Zdravnik bo pozoren na vaše splošno stanje, stopnjo izsušenosti in telesno temperaturo. Verjetno vam bo izmeril telesni pritisk in hitrost pulza. Nato se bo osredotočil na pregled trebuha: poslušal bo črevesne zvoke in z otipanjem trebušne stene iskal točke posebne občutljivosti. V določenih primerih bo opravil tudi pregled danke.

Glede na ugotovitve iz pogovora in telesnega pregleda se bo odločil, ali so pri vas potrebne določene laboratorijske preiskave krvi ali blata. Pri akutni driski dodatne preiskave navadno niso potrebne. Za laboratorijsko preiskavo krvi se običajno odločimo takrat, ko sumimo, da drisko povzročajo bakterije, ki jih je potrebno zdraviti z ustreznimi antibiotiki ali če pri bolniku ugotavljamo hujše znake dehidriranosti, ki zahtevajo ustrezno nadomeščanje izgubljenih elektolitov. Preiskava blata in iskanje povzročiteljev driske se običajno opravi pri tistih bolnikih, kjer bolezen po dveh tednih ne preneha, če se bolnik poklicno ukvarja z živili in če drisko spremljajo bolečine v sklepih.

V redkih primerih so za postavitev diagnoze potrebne tudi zahtevnejše preiskave, kot so endoskopija danke in širokega črevesa ter odvzem tkiva za histološko preiskavo. Če bo zdravnik družinske medicine presodil, da takšno preiskavo potrebujete, vam bo izdal napotnico za ustreznega specialista.



5. *Katere so najpogostejše diagnoze ob kratkotrajni driski?*

- Zastrupitev s hrano,
- virusna črevesna okužba,
- bakterijska črevesna okužba,
- parazitska črevesna okužba,
- potovalna driska,
- neželeni učinki določenih zdravil,
- driska zaradi uporabe antibiotikov,
- neustrezna uporaba/zloraba odvajal.

6. *Kateri so načini zdravljenja?*

Pri večini akutnih drisk, ki so posledica zastrupitve s hrano ali raznih okužb, je najpomembneje, da ustrezno nadomeščamo tekočino in izgubljene minerale. Pri določenih bolnikih, kjer obstaja močen sum ali potrditev, da je okužba bakterijska ali parazitska, zdravnik predpiše ustrezno antibiotično ali antiparazitsko zdravljenje.

Če se izkaže, da je driska lahko simptom resnejše bolezni v trebuhu (npr. vnetja slepiča ali zapore črevesa) ali če je bolnik zelo močno dehidriran in oslabel, ga zdravnik napoti v bolnišnico zaradi ustreznega specialističnega zdravljenja.

7. *Kako poteka spremljanje bolnika z akutno drisko?*

Med samim potekom driske je potrebno spremljati predvsem stanje izsušenosti bolnika in prepoznati znake, ki bi kazali, da je driska simptom resnejše bolezni, ki zahteva takojšnje ukrepanje. Ko se stanje umiri, nadaljnje spremljanje ni potrebno.

8. *Ali in kako lahko kratkotrajno drisko preprečite?*

Za preprečevanje črevesnih okužb in zastrupitev s hrano so važni splošni higienski ukrepi in ustrezna priprava in hranjenje živil. Najbolj pomembno je temeljito čiščenje rok po uporabi stranišča in pred pripravo ter uživanjem hrane.

Preprečevanje driske je še posebej pomembno na potovanjih v dežele z nižjimi higienskimi standardi. Možnost za t.i. **potovalno drisko** lahko zmanjšamo s pogostim umivanjem rok in ustrezno izbiro hrane in pijače. Za vzdrževanje čistih rok na potovanjih uporabljajte vlažne čistilne robčke. Če niste prepričani v neoporečnost vode iz vodovodnih pip, si raje kupujte ustekleničeno pijačo in ne uživajte ledu. Tudi zobe si umivajte s pomočjo ustekleničene vode. Na potovanjih se odpovejte uživanju surove zelenjave, neolupljenega sadja in slabo toplotno obdelanega mesa ali morskih sadežev. Prav tako se izogibajte nepasteriziranim mlečnim produktom. Če je le možno, ne kupujte hrane od uličnih prodajalcev.