

## Osnovna pravila za liječenje crijevnih infekcija:

**1. Nadoknada izgubljene tečnosti i elektrolita** (voda, nezaslađeni čajevi i razblažene umjetne supe), te konzumiranje laganije i jednostavne hrane koja ne oštećuje sluznicu crijeva (prepečeni hljeb, riža, kuhano voće i povrće, pečene jabuke). Masnu, tešku, prženu i slatku hranu treba izbjegavati, kao i sve mliječne proizvode, uz iznimku probiotičkih proizvoda. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije probiotici su živi mikroorganizmi (tzv. "dobre" bakterije) koji primijenjeni u adekvatnoj količini imaju povoljne učinke na zdravlje crijeva pa tako i cijelog organizma.

**2. Osobe koje ne mogu uzimati tekućinu na usta**, zbog mučnine ili nekog drugog razloga (posebno mala djeca), trebaju medicinsku pomoć i **nadoknadu tekućine intravenskim putem** ( infuzione otopine)

**3. Terapija antibioticima** uključuje se samo po preporuci ljekara.

**4. Temperaturu** treba snižavati antipireticima (npr. paracetamol, ibuprofen).



### Nemojte zaboraviti!

Često i pravilno pranje ruku, pravilna termička obrada hrane i oprez kod konzumiranja gotove hrane spriječit će nastanak većine crijevnih infekcija.



JU Opća bolnica  
„Prim.dr. Abdulah Nakaš“  
Kranjčevićeva 12  
71000 Sarajevo  
Bosna i Hercegovina



**Telefonska centrala**  
+387 33 285-100

**Fax**  
+387 33 285-370

**Web adresa**  
[www.obs.ba](http://www.obs.ba)

**e-mail**  
[info@obs.ba](mailto:info@obs.ba)



Odjeljenje za urgentnu medicinu

## CRIJEVNE INFEKCIJE

### Informacije za pacijente



### Pripremile

Dr. Eldina Bešlagić

Prim. Mr.sci.med. Dr. Vesna Čengić

**Lektorisanje, redaktura, dizajn i tehnička obrada**

Odjeljenje za biblioteku, informacionu i  
edukacionu djelatnost

**Crijevne infekcije** su vrlo česte zarazne bolesti (oko 20% svih zaraznih bolesti otpada na njih). Mogu se javiti u svim godišnjim dobima, a najčešće su u ljetnom periodu.

### Koji su uzročnici?

- **Virusni uzročnici**

Prenose se fekalno kontaminiranom hranom i vodom, direktnim kontaktom zaražene osobe s nezaraženom te putem aerosolizacije virusa i posljedične kontaminacije raznih površina.

- **Bakterijski uzročnici**

Za razliku od uzročnika gastroenteritisa zimi, do crijevnih infekcija ljeti najviše dovode bakterijski uzročnici. To se prvenstveno odnosi na bakterije iz roda *Salmonella*. Ova bakterija ulazi u tijelo kroz probavni sistem. Za razvoj bolesti kod zdravih osoba potreban je velik broj kolonija, stoga infekcija obično nastaje kao rezultat masivnog unosa hrane gdje se bakterija nalazi u velikim koncentracijama. Visoke ljetne temperature pogoduju razmnožavanju bakterija u hrani, a neke vrste hrane su pravo tlo za njihovo širenje – proizvodi od mlijeka, kremasti kolači i druga hrana koja sadrži nedovoljno termički obrađena jaja, zatim šlag, nedovoljno oprano voće i povrće, pileće i mljeveno meso. Kontaminacija namirnica najčešće nastaje preko prljavih ruku, uslijed loše termičke i higijenske obrade hrane te zbog neadekvatnog skladištenja. Problem nastaje i kad namirnice potiču od bolesne životinje.

Još jedan važan uzročnik bakterijskog trovanja hranom ljeti jeste zlatni stafilokok, tj.

*Staphylococcus aureus*. On u hranu ulazi sa kože ili sluznice kolonizirane osobe tokom pripreme hrane i tamo luči enterotoksin otporan na zagrijavanje i kraću termičku obradu. Ovakav tip trovanja obično se javlja kad se pripremljeni obrok polagano hladi te se duže vremena nalazi na sobnoj temperaturi - naime, topla hrana predstavlja izvrsnu podlogu za rast zlatnom stafilokoku.



### Koji su najčešći simptomi?

- povišena tjelesna temperatura (obično u trajanju od jednog dana, bez drugih znakova bolesti)
- povraćanje i proljevi praćeni povišenom tjelesnom temperaturom
- pojava bolnih mjehurića i ranica po mekom nepcu koji se mogu i proširiti na sluznicu usta (herpangina)
- visoka temperatura, povraćanje, glavobolja (virusni meningitis)

### Kako spriječiti crijevne infekcije?

- *Održavanje lične higijene i higijene namirnica* jeljeti, kao i inače u svakodnevnom životu, ključni korak u sprječavanju nastanka virusnih i bakterijskih bolesti probavnog sistema.
- *Često i pravilno pranje ruku i pravilna termička obrada hrane* spriječit će nastanak većine crijevnih infekcija.
- *Oprez pri konzumiranju hrane* u ljetnim mjesecima je posebno značajan. Važna je kontrola gotovih ili polugotovih proizvoda u odnosu na datum isteka roka upotrebe.
- U slučaju da nam je dostupna samo *voda* nepoznatog kvaliteta, porijekla i sigurnosti, preporučuje se primjena originalno pakirane vode, u koju nije poželjno dodavati led (pogotovo ne djeci). Nikada nije suvišno naglasiti da je najsigurnije konzumiranje *sladoleda* originalne tvorničke proizvodnje i pakovanja.
- *Ostale prehrambene namirnice*, mlijeko, jaja i meso, trebaju biti termički obrađene - dovoljno dugo kuhane ili pečene.
- *Voće i povrće* mora biti vrlo pažljivo i dobro oprano u čistoj tekućoj vodi.

### Šta poduzeti ako je proljev obilan i dugotrajan?

Proljev može biti opasan kada je dugotrajan. Tada treba misliti i na mogućnost da može biti i simptom, tj. signal nekog drugog ozbiljnijeg problema. Dugotrajan proljev može dovesti do poremećaja elektrolitske i acidobazne ravnoteže i dehidracije. Kod obilnih i dugotrajnih proljeva potrebno je zatražiti liječničku pomoć kako bi se otkrio uzrok proljeva i savjetovalo daljnje liječenje.