



Zdrowe jelita fundamentem dobrego samopoczucia

data aktualizacji: 2024.11.21



Dbłość o jelita jest podstawą dobrego samopoczucia. Na ich zdrowie fundamentalny wpływ ma odpowiednia dieta, ale też wiele innych czynników jak stres, przyjmowanie innych leków, zwłaszcza wywołujących antybiotyków, wiek, aktywność fizyczna czy uwarunkowania genetyczne. Niemniej jednak każdemu z nas zdarzyło się doświadczać zaburzeń ze strony układu pokarmowego w postaci wzdęć, bóli brzucha czy biegunki pomimo codziennej dbałości o dobrze zbilansowaną dietę. Jak sobie zatem radzić “w stanach awaryjnych”? I po jakie leki najlepiej sięgnąć?

Zdrowie jelit kluczem do sprawnego funkcjonowania organizmu

Mikrobiom, czyli florę bakteryjną jelit tworzy ponad 100 trylionów bakterii, wirusów, grzybów, bakteriofagów i pierwotnych mikroorganizmów. Część z nich jest pożyteczna dla pracy jelit, część niestety nie. Z kolei równowaga mikroflory decyduje o sprawnym funkcjonowaniu jelit. Natomiast przeważająca ilość bakterii patogennych w mikroflorze prowadzi w konsekwencji do przykrych w objawach zaburzeń. Dlatego dbałość o dobrą kondycję jelit wpływa na ogólne samopoczucie.

Zachowanie równowagi flory bakteryjnej w jelitach zależy przede wszystkim od:

- Prawidłowej diety, zawierającej obecny w owocach błonnik i mieszczącej w swoim składzie bakterie kwasu mlekowego i bakterie probiotyczne kiszonki.
- Odpowiedniego nawodnienia organizmu.
- Aktywności fizycznej.
- Unikania stresu.
- Właściwej ilości snu.

Przyczyny zaburzeń

Natomiast do najczęściej spotykanych przyczyn zaburzeń należą między innymi:

- Zakażenia bakteryjne przewodu pokarmowego wywołane bakteriami E. coli, Salmonella, Shihella, Camphylobacter jejuni. Ewentualnie zakażenia wirusowe uaktywnione przez rotawirusy lub norawirusy. Istnieją również biegunki, których podłożem są grzyby układu pokarmowego lub pasożyty.
- Zatrucia pokarmowe spowodowane spożyciem nieświeżych pokarmów zawierających szkodliwe bakterie bądź toksyny bakteryjne.
- Nietolerancje pokarmowe i alergie, w przypadku których najczęstszymi winowajcami stanów biegunkowych są laktoza i gluten.
- Zaburzenia równowagi flory bakteryjnej jelit spowodowane działaniem antybiotyków.
- Schorzenia wywołujące zaburzenia trawienia jak niewydolność trzustki.
- Zaburzenia hormonalne wywołane nadczynnością tarczycy.
- Choroby jelit jak zespół jelita drażliwego czy choroba Leśniowskiego – Crohna.
- Niewłaściwa dieta oparta na spożywaniu zbyt dużej ilości pokarmu zawierającego alkohole cukrowe jak mannitol, ksylitol i sorbitol.
- Zaburzenia psychosomatyczne występujące w stanach nadmiernego stresu i lęku.

Jak sobie pomóc w sytuacjach awaryjnych?

W stanach biegunkowych największym zagrożeniem jest możliwość odwodnienia organizmu, dlatego najistotniejsze jest nawodnienie za pomocą elektrolitów stosowanych przy biegunkach. Należy je przyjmować schłodzone, małymi porcjami.

Ponadto jednym z lepszych, wykazujących bardzo szybkie działanie lekiem hamującym perystaltykę jelit jest [lek na biegunkę Laremid](#). Dodatkowo zwiększa on wchłanianie wody i elektrolitów. Zalecany jest do leczenia objawowego biegunki ostrej i przewlekłej.

Do przeciwwskazań do stosowania leku należą:

- Wiek poniżej 6 roku życia.
- Ostry rzut wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.
- Bakteryjne zapalenie jelita cienkiego i okrężnicy spowodowane bakteriami z rodzaju Salmonella, Shigella i Campylobacter.
- Ostra czerwotka.
- Rzekomobłoniaste zapalenie jelit, związane z przyjmowaniem antybiotyków, o szerokim spektrum działania.
- W przypadku kobiet okres ciąży i karmienia piersią.

Lek **Laremid 2 mg** dostępny jest bez recepty w opakowaniach po 10 lub po 20 sztuk. Dawkowanie leku jest zależne od wieku pacjenta i rodzaju biegunki. W początkowej fazie choroby w przypadku osób dorosłych zaleca się przyjmowanie 2 tabletek. Natomiast w przypadku dzieci powyżej 6 roku życia dawka leku nie powinna przekraczać 1 tabletki. Maksymalna dobową dawkę leku dla osób dorosłych wynosi 8 tabletek, czyli 16 mg na dobę. Natomiast w przypadku dzieci powyżej 6 roku życia maksymalną dawkę leku należy dostosować do masy ciała (3 tabletki/20 kg masy ciała/dobę).

Laremid cieszy się bardzo dobrą opinią wśród dotychczasowych pacjentów. Głównie z uwagi na wysoką skuteczność i szybkość działania. Ponadto jest on lekiem stosunkowo niedrogim i wydajnym w stosowaniu.

Artykuł partnera.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/76525-zdrowe-jelita-fundamentem-dobrego-samopoczucia>