

Brinite o zdravlju  
na **inteligentan** način!



# Proljev *Što morate znati*

## Što je proljev?

- Proljev je pojava više od tri vodenaste ili kašaste stolice tijekom jednog dana. Prate ga hitna i nekontrolirana potreba za pražnjenjem crijeva, mučnina, grčevi, nadutost, često i povraćanje.

## Koliko se čestojavlja proljev?

- Proljev je jedno od najčešćih oboljenja u djece.

## Što je uzrok proljeva?

- Proljev mogu uzrokovati virusi, bakterije i paraziti, neki lijekovi, toksini iz hrane te bolesti želuca i crijeva. Liječenje antibioticima može biti povezano s nastankom proljeva u čak **40% djece i 15% odraslih**. Ipak, uzrok određenog broja proljeva i dalje ostaje nepoznat.

## Što se događa u crijevima?

- U crijevima dolazi do poremećaja metabolizma vode i elektolita. Proljev prati i poremećaj crijevne mikroflore koja ima važnu ulogu u održavanju dobrog zdravlja.

## Je li svaki proljev isti?

- Proljevi se razlikuju prema uzročnicima nastanka, duljini trajanja i broju stolica. Akutni proljev nastupa naglo, stolice su učestale i vodenaste, uzrokuju brzu dehidraciju.



## Što su dehidracija i rehidracija?

Dehidracija je **prekomjeran gubitak vode i soli** iz organizma, čime se remeti osjetljiva ravnoteža potrebna za održavanje zdravih stanica i tkiva. Proljev je najčešći uzrok dehidracije.

Rehidracija je **nadoknada izgubljene vode i elektrolita**.

## Kako prepoznati dehidraciju?

Bebe nam ne znaju reći da su žedne, ali gubitak vode može se vrlo lako ustanoviti vaganjem. Ako je uz proljev izgubljeno do **5%** tjelesne težine, vjerojatno se radi o lakšoj dehidraciji. Gubitak od **5 - 10%** govori o srednjoj, a više od **10%** o teškoj dehidraciji.

### Znakovi blage dehidracije

- smanjeno mokrenje, pelena suha dulje od 3 sata
- tamnija mokraća jačeg mirisa
- suha usta
- nedostatak suza kod plakanja
- neraspoloženost i nervozna

### Znakovi ozbiljne dehidracije

- veoma suha usta i jezik, ispucane usne
- suha i hladna koža
- upale oči, obrazi ili fontanela
- nervozna i neuobičajena pospanost
- ubrzano disanje, brz i slab puls
- grčevi u mišićima

## Zašto je neophodno sprječiti dehidraciju?

- Bebe i mala djeca tijekom proljeva vrlo brzo dehidriraju, što im može ugroziti život.

## Kako proljev liječiti kod kuće?

- U svim vrstama proljeva najvažnije je odmah nadomjestiti tekućinu i elektrolite. Elektroliti se nadomeštaju otapanjem posebne rehidracijske soli, koju najčešće nazivamo ORS, u vodi. Količina otopine koju je potrebno pitи u malim gutljajima ili na žlicicu ovisi o dobi djeteta, tjelesnoj masi i stupnju dehidracije.

Najčešće se preporučuje za svaku proljevastu stolicu popiti:

50 - 100 ml	100 - 200 ml	više od 200 ml, koliko žele
dojenčad i djeca do 2 g.	djeca od 2 do 10 g.	djeca starija od 10 g.



## Koju hrani uzimati tijekom proljeva?

- Kod proljeva nije potrebno gladovati jer će to negativno utjecati na stanje organizma. Hranu odabiremo prema uzrastu djeteta i ovisno o tome što voli jesti: dobro kuhanu i ispasirano voće i povrće, nemasno meso, ribu. Treba nastaviti dojenje ili davanje razrijedenog dojenačkog mlijeka.

## Kako smanjiti ili sprječiti ponavljanje proljeva?

- Pravilna higijena ključna je u prevenciji virusnih i bakterijskih proljeva. Pranje ruku i hrane te pravilna obrada hrane sprječit će širenje proljeva. Dobro odabrani probiotici, posebno sojevi LGG® i BB12®, brzo obnavljaju izgubljenu ravnotežu crijevne mikroflore i time skraćuju trajanje proljeva i ubrzavaju oporavak.

### ZAPAMTITE!

- iako većina proljeva prođe spontano, proljev može biti iznimno opasan za dojenčad i malu djecu
- ako primjetite bilo koji znak dehidracije ili ako je trajanje proljeva produženo, nužno je kontaktirati lječnika
- dobro je što prije osigurati puni unos hrane
- probiotički sojevi LGG® i BB12® brzo će uspostaviti zdravu ravnotežu crijevne mikroflore

Kada proljev liječite kod kuće, pomoći će vam upisivanje podataka u tablicu:

datum - vrijeme	proljev	povraćanje	tjelesna masa (kg)	popijena ORS otopina (ml)
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

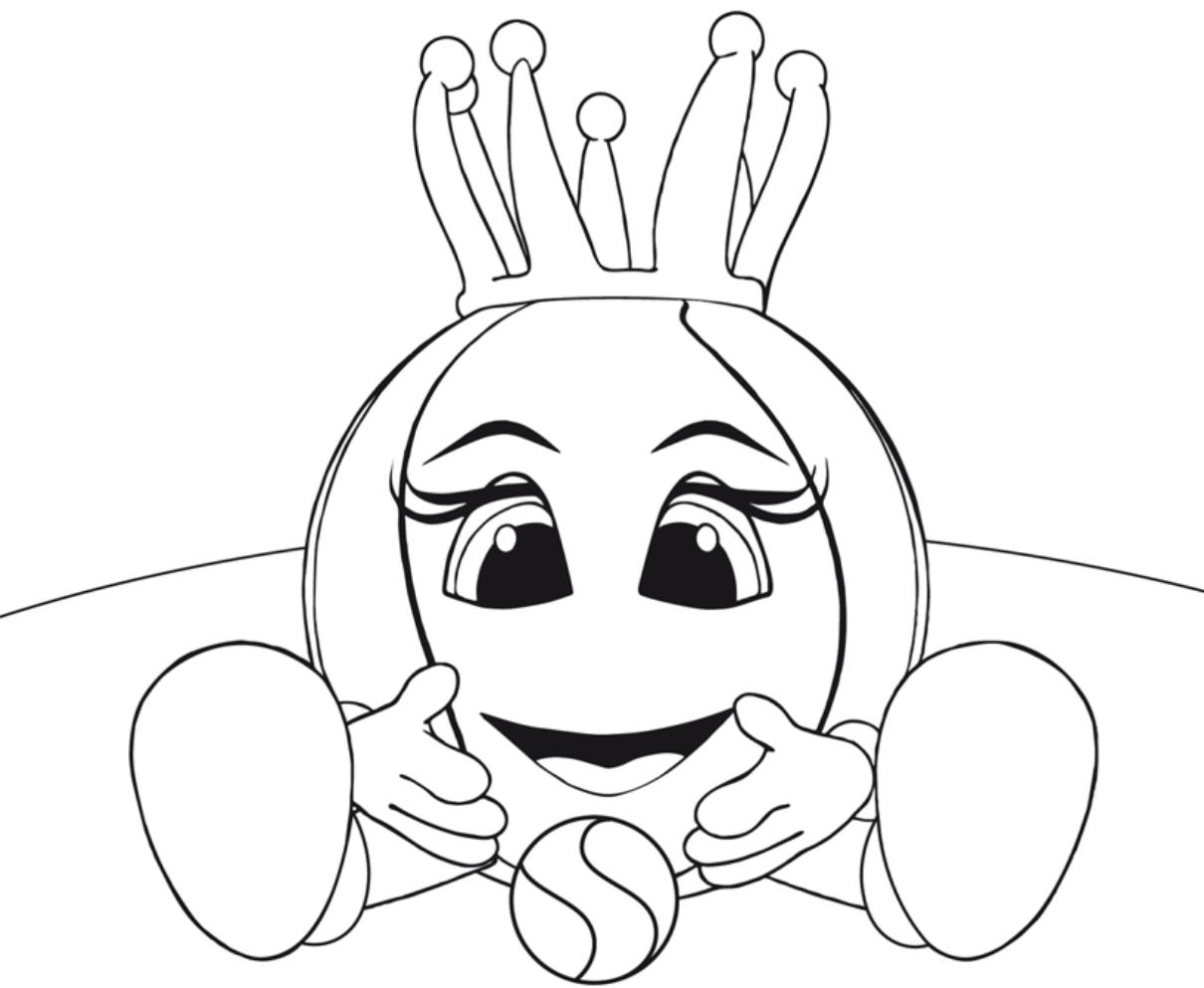
---

---

---

---

Obojite kraljicu Normiu!



Brinite o zdravlju  
na **inteligentan** način!



# ORS NORMIA®

ELEKTROLITI I LGG® BB-12®

💡 Jedinstvena kombinacija elektrolita i probiotika



Zašto je potrebno uzeti ORS NORMIU®?

- sadrži oralnu rehidracijsku sol (ORS) koja se otapa u vodi i piće da bi se spriječila dehidracija uzrokovana proljevom
- uz ORS sadrži i vrećice s probioticima LGG® i BB12® koji će brzo obnoviti crijevnu mikrofloru
- skraćuje vrijeme trajanja proljeva i ubrzava oporavak