

**Tytuł:** Biegunka podróżnych – epidemiologia, profilaktyka / Travelers diarrhea – epidemiology, prophylaxis.

**Słowa kluczowe:** etiologia biegunka żywność profilaktyka woda

**Keywords:** water prophylaxis food etiology diarrhea

**Autorzy:**

Ewa Duszczyk - Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska

**Streszczenie:**

Biegunka podróżnych występuje u około 20-50% podróżujących po świecie i stanowi najczęstszą przyczynę zaburzeń zdrowia. Z reguły przebiega łagodnie, bez gorączki, z wolnymi stolcami bez domieszki krwi i śluzu. Jednak u małych dzieci i osób starszych jej przebieg może być cięższy, z gorączką, osłabieniem, i szybko prowadzić do odwodnienia. W artykule omówiono najczęstsze przyczyny zatruc pokarmowych u turystów oraz zalecenia dotyczące profilaktyki.

**Abstract:**

Diarrhea occurs in 20-50% of travelers and it is the most common health problem connected with traveling. The course is usually mild, afebrile, with loose stools without blood and mucous. However, in young children and elderly people the disease can be more severe, with fever, weakness and may quickly result in dehydration. The most frequent causes of traveler's diarrhea and recommendations of prophylaxis are discussed.