



Movimentos Urgentes

DIARREIA

Idas frequentes à casa de banho. Provavelmente... diarreia! Fenómeno comum mas muito incómodo. No Verão, a incidência aumenta. Prevenir e controlar é possível, com algumas medidas.

DA BOCA PARA OS INTESTINOS

A água, os sais minerais e os nutrientes dos alimentos são absorvidos ao passar pelo intestino e o que resta são as fezes. Neste processo participam bactérias que vivem no intestino - flora intestinal - e que mantêm um equilíbrio, protegendo-o de infecções.

Quando este equilíbrio é alterado as fezes ficam mais líquidas, apresentam um volume superior ao normal e há um aumento dos movimentos intestinais - Diarreia!

CAUSAS & CONSEQUÊNCIAS

São múltiplas as causas da diarreia. As mais frequentes são:

VÍRUS - responsáveis pela gastroenterite infantil, propagam-se facilmente através do contacto directo entre as crianças.

BACTÉRIAS E PARASITAS - transmitidos através de alimentos ou água contaminados.

ALIMENTOS - todos os que causam intolerância ou alergia (glúten, lacticínios, etc.).

MEDICAMENTOS - antibióticos, anti-inflamatórios, mas também o abuso de laxantes e alguns antiácidos.

Embora comum, a diarreia deixa o organismo debilitado, devido à perda de água e sais minerais - desidratação. As crianças (sobretudo com menos de três anos), os idosos, as grávidas e os doentes crónicos são mais sensíveis às consequências da desidratação. Os sintomas oscilam entre fraqueza, tonturas, cansaço, boca seca, sede excessiva, diminuição do volume da urina e escassez ou ausência de lágrimas.

SINAIS & SINTOMAS

A diarreia pode acompanhar-se de mal estar e dores abdominais, gases, náuseas, vómitos e febre. Atendendo à duração e intensidade dos sintomas pode ser:

AGUDA - surge subitamente mas é temporária.

CRÓNICA - persiste para além de duas semanas, podendo ser sintoma de outras doenças intestinais, pelo que obriga a consulta médica.

Há sinais que indicam uma maior gravidade: febre superior a 38°C, sintomas persistentes apesar do tratamento, fezes escuras ou com sangue, perda de peso (superior a 5%) ou desidratação acentuada, e que implicam uma consulta médica.

MINIMIZAR O RISCO

Porque a absorção está comprometida, o organismo vai perdendo água e sais minerais. Importa, pois, prevenir a desidratação, o que se consegue recorrendo a cuidados alimentares ou a medicamentos:

- Beba líquidos em abundância, pois os vómitos, as fezes muito líquidas e a febre gastam as reservas de água e sais minerais do organismo.
- Faça uma alimentação rica em hidratos de carbono (pão, massas, arroz e batatas), pobre em fibras e em gorduras (porque estimulam os movimentos intestinais) e evite o álcool, café e condimentos.
- Reforce a hidratação com medicamentos disponíveis nas farmácias. Peça conselho ao seu farmacêutico.

Estas medidas podem ser complementadas com medicamentos reguladores da flora intestinal ou para a febre se necessário. Os antidiarreicos devem ser usados em situações específicas e os antibióticos apenas mediante receita médica.

A IMPORTÂNCIA DE LAVAR AS MÃOS

Para evitar a entrada de agentes causadores da diarreia no sistema digestivo, lave sempre as mãos antes de tocar em alimentos, depois de ir à casa-de-banho ou de um contacto com terra ou animais (mesmo saudáveis).

Em viagem, redobre os cuidados:

- Beba apenas água engarrafada ou fervida
- Não ingira alimentos crus lavados com água corrente
- Descasque a fruta e evite as saladas
- Não use gelo feito a partir de água da torneira
- Não deixe os alimentos à temperatura ambiente

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Na sua farmácia encontra a informação e a ajuda necessárias para lidar com a maioria das situações de diarreia. Se tiver dúvidas, não hesite em falar com o seu farmacêutico.