



Manter-se Hidratado

Como viver uma vida saudável
e hidratada com um estoma.



Como viver uma vida saudável e hidratada com um estoma

Sendo uma pessoa que vive com uma ostomia, é ainda mais importante manter os níveis corretos de fluídos e electrólitos.

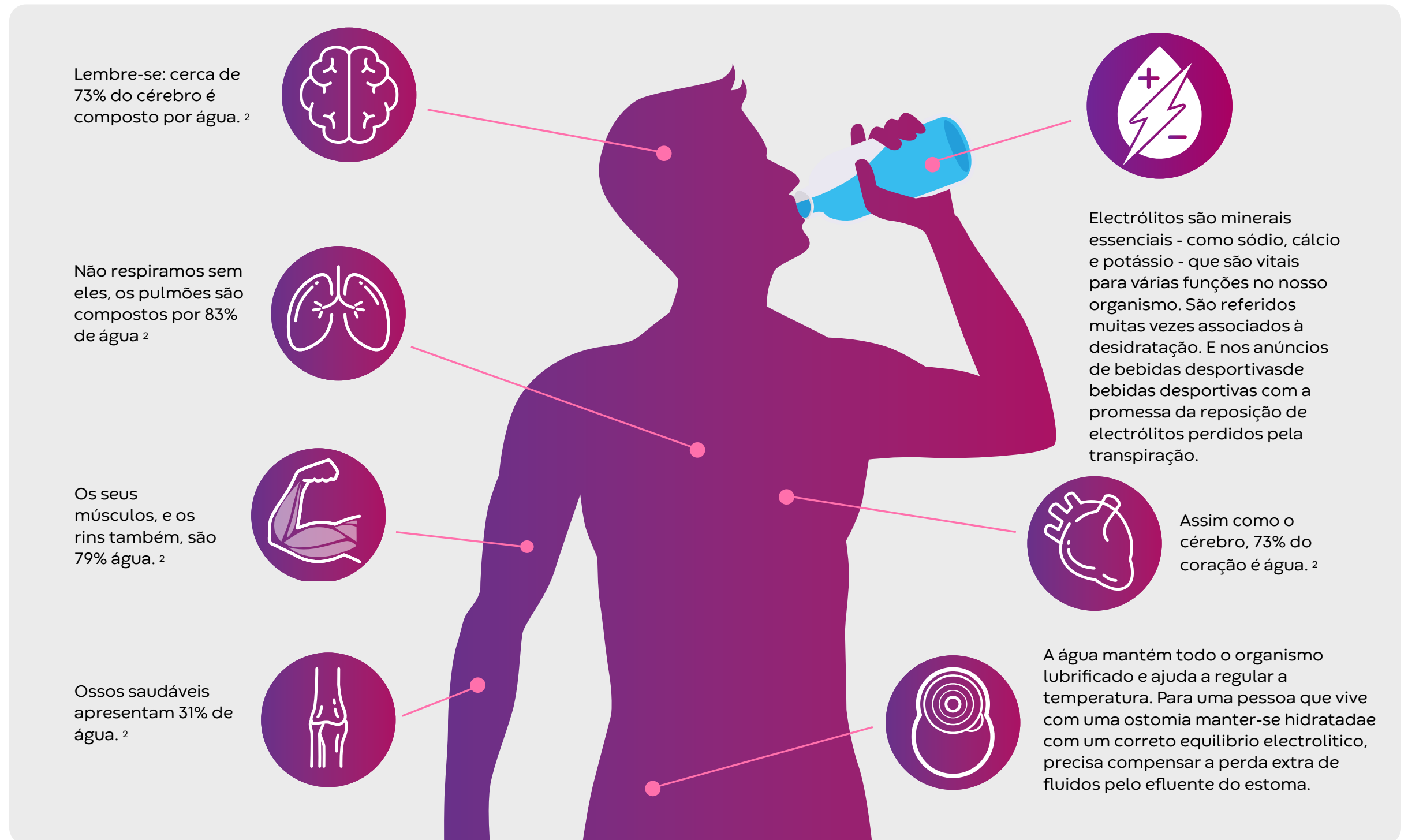
Beber água isolada não é a ferramenta mais efectiva para prevenir a desidratação porque uma hidratação adequada, não é a quantidade de água que se ingere. Mas sim, a quantidade de água que o organismo consegue absorver.

Quando o organismo se encontra deplectado de electrólitos essenciais, as suas células e órgãos estão impossibilitados de funcionar adequadamente. É por isso que beber água isoladamente não é a melhor forma de combater os sintomas de desidratação. O seu corpo precisa recorrentemente de um equilíbrio entre água e electrólitos para estar “bem hidratado” durante o dia.



Porque a hidratação é tão importante? ²

Mais de 60% do corpo humano é composto por água. Os electrólitos são responsáveis por direccionar a água (e nutrientes) para as áreas do organismo que mais precisam, e mantêm um equilíbrio óptimo de fluídos ao nível celular.



O que são electrólitos e porque são importantes? ³

Electrólitos são minerais que se encontram nos fluidos corporais, tecidos e órgãos. Eles apresentam um papel importante na saúde global, pelo equilíbrio de água no organismo, mantendo os níveis de pH, ajudando a transportar os nutrientes para fora e dentro das células e mantém os músculos, nervos e órgãos a funcionar adequadamente.

Tanto a desidratação, como ingerir demasiada água, pode levar à perda de electrólitos. Mas poderá repô-los através de bebidas electrólíticas, que apresentam as quantidades certas de sódio e glucose, de forma a assegurar que o organismo absorva os fluidos que necessita. ³

Se sentir que apresenta sinais de desidratação, as bebidas desportivas oferecem uma solução rápida, embora tenham um teor de açúcar muito elevado, e são bastante baixos em sódio, logo não os tome diariamente. Em vez disso, as bebidas electrólíticas oferecem o equilíbrio certo, e como são saquetas em pó que se adicionam à água, são fáceis de transportar se estiver fora de casa. Também pode fazer um solução de rehidratação - ver a receita na página 8.

Se tiver qualquer dúvida sobre desidratação, fale com o seu enfermeiro de estomatoterapia ou médico, pois irão dar-lhe todos os conselhos que necessita.



Bebidas Electrolíticas

Água de coco

Agora engarrafada e vendida em todo o lado, não precisa de subir à árvore para apreciar esta água translúcida que existe dentro do côco.

Leite

Se prefere leite gordo, meio gordo ou magro, qualquer um deles é rico em electrólitos, incluindo cálcio, sódio e potássio.

Sumo de melancia

Esta é a polpa do fruto misturada com sumo de limão e água. Outros tipos de frutas que contêm electrólitos são a laranja e a ginja. No entanto, os sumos de fruta são baixos em sódio e deve ter especial atenção à adição de açúcar.

Batidos

Faça os seus próprios batidos usando ingredientes que contenham electrólitos, tais como couve kale, espinafres, abacate, banana, nozes e iogurte.



Em média, uma pessoa perde cerca 2,5 litros de líquidos diariamente.

Depois de uma ileostomia, pode perder **800ml extra**.

Está a beber o suficiente?

A resposta a esta questão, quer tenha uma ostomia ou não, provavelmente é não. Manter um nível de hidratação ótimo, incluindo a manutenção do equilíbrio electrolítico, pode ajudar em todas as suas funções, desde articulações e músculos até ao bom funcionamento de todos os órgãos.

É também importante para o seu bem-estar geral, ajuda-o a manter-se concentrado e alerta, a sentir-se no seu melhor. Após uma cirurgia de construção de estoma, é vital que se mantenha atento aos níveis de hidratação, e manter um equilíbrio electrolítico, sendo que a capacidade do seu organismo em absorver os líquidos que necessita, foi comprometida.

Como ocorre a perda de líquidos?

Sabia que, em média, uma pessoa perde cerca de 2 a 2,5 litros de fluidos todos os dias, apenas para a manutenção das funções normais do organismo?

Isto inclui idas à casa de banho, transpiração ou mesmo até respirar! Se adicionar exercício físico e temperaturas elevadas, aos efeitos de desidratação provocados pelo ar condicionado e aquecimento central, esta quantidade pode facilmente aumentar.

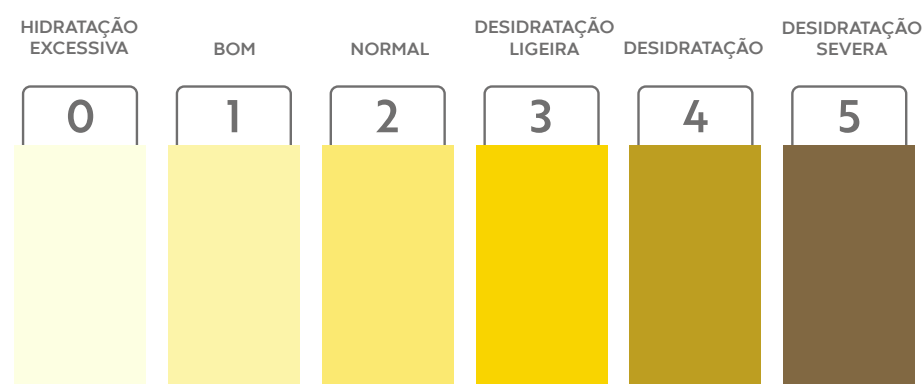
Uma pessoa com ileostomia pode perder mais do que isto, cerca de 800 ml de líquidos extra irá para o seu dispositivo. Nunca deve restringir os líquidos ingeridos de acordo com o débito do seu estoma. Se tiver alguma dúvida/preocupação com o débito do estoma - ser muito ou pouco, procure sempre aconselhamento do seu profissional de saúde.

4. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544219/

Apresenta sinais de desidratação?

Outros sinais de possível desidratação incluem cefaleias, sensação de náusea, câibras, cansaço/fadiga, falta de concentração, urinar menos do que o habitual, boca seca e claro, sensação de sede. Por vezes, quando sente fome, é na verdade o seu corpo a pedir mais líquidos. Então antes de fazer um lanche entre refeições tente primeiro beber líquidos - provavelmente irá ver o seu desejo por um biscoito ou por um pacote de batatas fritas desaparecer.

ESCALA DE COR DA URINA⁵



Uma forma fácil para compreender se está desidratado é verificar a cor da sua urina. A urina cor amarelo claro é bom sinal, e uma urina escura normalmente é sinal de desidratação. Uma urina muito clara, quase transparente pode significar que está a beber demasiado, sem absorver os electrólitos suficientes. Pode utilizar esta escala como um guia inicial para beber mais ou adicionar electrolíticos às suas bebidas. No entanto, não confie nesta escala como um indicador exacto, se tiver alguma dúvida procure sempre aconselhamento médico.*



O que beber e quanto é que devo ingerir? ⁶

As guidelines do NHS recomendam que devemos beber 6 a 8 copos, ou 1,5 a 2 litros de líquidos todos os dias, apesar de sermos todos diferentes. Mas algumas pessoas, especialmente as pessoas ileostomizadas, irão precisar de mais e outras pessoas menos.

Siga os conselhos do seu profissional de saúde/enfermeiro de estomaterapia, e utilize a cor da sua urina como guia.

Lembre-se, ingerir apenas água não vai suprir sempre as suas necessidades. Pode também precisar de adicionar electrólitos em forma de saquetas prescritas ou compradas, ou faça os seus de acordo com a receita que encontra na página 8.

Outras bebidas também contam como parte da ingestão total de líquidos, tais como sumos frescos, leite, chá e café, desde que não seja muito forte. Novamente, use a cor da sua urina como guia.



RECOMENDAÇÃO DIÁRIA 6-8 COPOS⁶ ou 1.5 a 2 litros

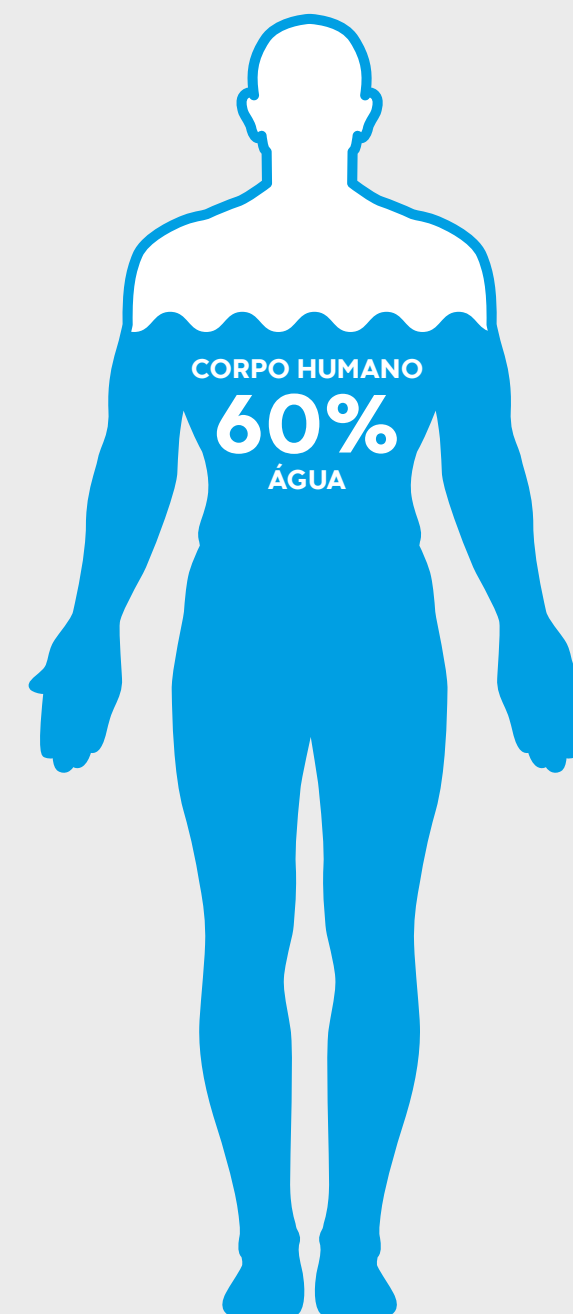
MANHÃ



TARDE



NOITE



Solução de reidratação feita em casa

Uma alternativa que pode fazer você mesmo, é a solução St. Mark's, usualmente referida como uma solução de reidratação oral (SRO) que o seu médico ou enfermeiro de estomaterapia poderá recomendar. Dissolva simplesmente 20gr de glucose, 3,5gr de sal de mesa e 2,5 gr de bicarbonato de sódio ou citrato de sódio, num litro de água fresca da torneira.

Pode beber isto ao longo do dia, juntamente com outros líquidos. Se tiver um sabor muito salgado, pode adicionar um pouco de sumo, sumo de fruta ou concentrado de fruta, mas adicione ao jarro da solução e não nos copos individuais. O sabor pode melhorar se guardar a solução no frigorífico, congelá-lo e servi-lo como granizado ou bebendo-o através de uma palhinha.

Esta solução deve ser armazenada apenas por 24 horas, e o que não beber, deve deitar fora. Pela alta concentração de glucose a solução St. Mark's, não deve ser ingerida regularmente, e se tiver outra patologia associada como a diabetes, deve consultar o seu profissional de saúde antes de a ingerir.



SOLUÇÃO ST. MARK'S

Uma solução de reidratação oral que pode fazer em sua casa



20 g (6 colheres de 5 ml) de glucose



2,5 g (uma colher de 2,5 ml) de bicarbonato de sódio



3,5 g (1 colher de 5 ml) de cloreto de sódio (sal)



Dissolver num 1 litro de água fria da torneira



Uma pequena quantidade de concentrado pode ser adicionado para a solução ser mais saborosa.

Então e o álcool? ⁸

Beber álcool, tal como um diurético que o faz urinar mais frequentemente, também pode levar a desidratação. Se tem um estoma, pode continuar a saborear uma bebida alcoólica, a não ser que tenha sido aconselhado do contrário pelo seu cirurgião ou outro profissional de saúde, mas se beber um copo ou dois de vinho, ou duas cervejas, assim como fazia antes da cirurgia, é uma boa ideia pedir alguma água para saborear ao mesmo tempo das bebidas.



Que desidratação provoca a sua bebida favorita?



Cerveja e Cidra

Em média, a cerveja e a cidra têm uma grande quantidade de água e um teor alcoólico de 4-8%. Esta baixa quantidade de álcool significa que é menos diurético e por isso, menos provável de causar desidratação.



Vinho

Quando saboreia um copo de vinho - tinto, branco ou com gás - estará a consumir uma bebida com um teor alcoólico de 12-14%. Para tornar a bebida menos desidratante, adicione gasosa no vinho branco para fazer um refresco, ou misture vinho com gás com sumo de laranja.



Bebidas Espirituosas

A maioria das bebidas espirituosas tem um teor alcoólico entre 30-40%, e por vezes, mais. Se gosta das suas bebidas espirituosas puras, quanto mais leves melhor. As bebidas destiladas escuras como o whisky e o brandy contêm grandes quantidades de congéneres, como os taninos e acetaldeído, que são desidratantes.



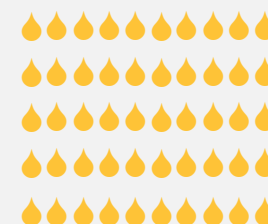
Cocktails

Diluir as suas bebidas espirituosas com outras bebidas como água tônica, coca cola, limonada ou sumos de fruta, será menos desidratante do que ingerir as bebidas espirituosas puras.

Numa
bebida
standard
(10 mg
de álcool
puro)



=



100 ml
mais de
urina
do que
bebida

O álcool pode causar desidratação porque faz com que produza mais urina.

As bebidas não alcoólicas são hidratantes mas quanto mais baixo é o teor alcoólico, menos actuam como diuréticos. Isto significa que escolher bebidas com baixo teor alcoólico ajuda a minimizar o risco de desidratação.

BEBER DE FORMA CONSCIENTE⁸

É recomendado não beber acima de 14 unidades de álcool por semana, repartidos por 3 dias ou mais. Isto é, cerca de 6 copos médios (175ml) de vinho, ou 6 copos cerveja de 4%. Não há um volume completamente seguro de bebida, mas manter-se dentro destas directrizes diminui o risco de prejudicar a sua saúde. Por favor, siga os conselhos médicos que lhe são dados em relação ao seu estoma. Em caso de dúvida, fale com o seu médico ou enfermeiro de estomaterapia.

⁸<https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-advice/the-risks-of-drinking-too-much/>

Dicas importantes de hidratação



Estas dicas podem ajudá-lo a estar um passo à frente da desidratação.

- Beba pouco e frequentemente. Marque um alarme no seu telemóvel ou relógio para se lembrar de beber um copo de água.
- Leve uma bebida consigo sempre que sair. Nunca assuma que será possível comprar uma bebida. Esteja preparado e leve uma consigo.
- Não espere até ter sede. Quando tiver sede, já estará desidratado. Esteja um passo à frente e mantenha o seu corpo hidratado e saudável.
- Vai precisar de planos adicionais em dias quentes ou quando se vai exercitar.
- Lembre-se, água pura pode não ser o suficiente. Considere os electrólitos.
- Lembre-se sempre, se estiver alguma dúvida sobre qualquer questão, desde a cor da sua urina até ao débito do seu estoma, fale com o seu enfermeiro de estomaterapia ou médico assistente.