



DIARRÉIA

O que é a diarreia?

É um aumento do conteúdo de água nas fezes e um aumento da frequência e do volume das defecações. É frequente em pessoas HIV positivas que tomam anti-retrovirais.

Lembre-se: a diarreia pode ser um problema sério. Os casos leves desaparecem em poucos dias, os severos podem causar desidratação ou problemas nutricionais.

Quais são as causas da diarreia?

Geralmente, a diarreia é causada por uma infecção no estômago ou nos intestinos. A infecção pode ser causada por bactérias, parasitas, fungos ou vírus. Na verdade, um grande número de fatores pode afetar o funcionamento intestinal: intolerância ou intoxicações alimentares, inflamações patogênicas, quantidade de líquidos ingeridos, estilo de vida (horas regulares de refeição e defecação), medicações, emoções, estresse e ansiedade. Esses dois últimos tanto podem aumentar quanto diminuir a motilidade gastrointestinal.

Os parasitas *criptosporidium* e *microsporidium* eram a causa mais frequente de diarreia em pessoas HIV+. O uso das combinações de anti-retrovirais tem diminuído muito a ocorrência desses problemas.

Importante:

Os medicamentos anti-retrovirais e de outros tipos também podem provocar diarreia, que geralmente ocorre com o uso do nelfinavir (Viracept), ritonavir (Norvir), ddi (Videx), amprenavir, saquinavir, Kaletra, foscarnet (Foscavir) e interferon alfa (Roferon ou Intron).

Os antibióticos podem eliminar as bactérias mantenedoras da sua flora intestinal e provocar diarreia. A diarreia também pode ser causada por intolerância à lactose, que é um produto derivado do leite e que encontramos em queijos e iogurtes. A diarreia pode ser provocada ainda por problemas no pâncreas ou por estresse emocional.

Pode ser difícil determinar a causa da diarreia. Seu médico deve lhe perguntar o que você comeu ou tomou recentemente e se você fez alguma viagem há pouco tempo. É possível que você precise fazer um exame de fezes para identificar a presença de bactérias ou parasitas em seu corpo. Caso um primeiro exame de fezes não consiga determinar a causa da diarreia, é provável que o seu médico peça para você repetir o exame. Em alguns casos, é necessário fazer exames de urina e de sangue.

Caso não se possa determinar a causa da diarreia com tais exames, seu médico poderá examinar seu aparelho digestivo através de uma endoscopia (na qual se insere um instrumento pela boca) ou de uma retossigmoidoscopia (na qual se insere um instrumento através do ânus).

É difícil determinar a causa da diarreia em um terço das pessoas.

A diarreia é perigosa?

O maior risco da diarreia é a desidratação. Você pode perder até cinco litros de água por dia quando tem uma diarreia severa. Junto com a água, você perde minerais (eletrólitos) que são importantes para o bom funcionamento do corpo. Os principais eletrólitos são o sódio e o potássio.

A diarreia persistente pode levar à má absorção dos nutrientes, gerando a síndrome de desgaste. A diarreia prolongada gera a perda de líquidos e de eletrólitos, cujos sintomas podem ser: pouca elasticidade da pele, perda de peso, sede e má nutrição. A pessoa com diarreia prolongada pode se queixar de fadiga,

fraqueza e mal-estar em geral. Náuseas e vômitos podem acompanhar a diarreia e agravar ainda mais as perdas de líquidos e de eletrólitos.

Importante:

A desidratação severa pode deixar o corpo em estado de choque e ser mortal. A desidratação é mais séria em bebês e crianças do que em adultos. Qualquer pessoa que apresente diarreia necessita beber muito líquido que não contenha corante. Algumas boas opções são: chá, caldo de frango, soda. Essas opções são melhores que beber água pura, já que essa não restitui eletrólitos. O soro caseiro também pode ser um bom aliado

Soro Caseiro:

1 colher / chá de sal +
8 colheres/ chá de açúcar +
1 litro de água

Lembre-se: a diarreia pode ser perigosa. Consulte rapidamente o seu médico se a diarreia durar além de uns poucos dias.

Como tratar a diarreia?

A diminuição da peristaltese é um dos principais objetivos no tratamento da diarreia e pode ser obtida retirando-se a estimulação. Isso significa que pode ser necessária a retirada temporária de certos alimentos e líquidos, além da redução de atividade para se evitar a peristaltese.

Alguns alimentos podem causar diarreia e outros ajudam no seu combate:

Não coma ou beba:

- Produtos lácteos (leite e queijo)
- Comidas gordurosas ou fritas
- Alimentos gordurosos, como, manteiga, margarina, azeites ou nozes

- Comidas muito condimentadas ou picantes
- Comidas com alto conteúdo de fibras insolúveis, o que inclui frutas e verduras cruas, pão integral, milho, cascas de frutas ou sementes, grãos integrais, ervilhas, cenouras (cruas), farelo de cereais, soja, mamão, manga, verduras folhosas
- Comidas preparadas com dendê e líquidos que contenham álcool e cafeína (café, por exemplo), além de sucos ácidos
- Mate, refrigerante, saladas com alimentos crus ou gordurosos. Evite, principalmente no verão, saladas ou sanduíches com maionese, creme de leite e ovos, pois nessa época se estragam mais facilmente. Evite comer ainda: laranja, tangerina, caroço de feijão e abóbora.

Você pode comer:

- Purê de maçã ou de batata
- Pão branco torrado ou bolachas de água e sal
- Macarrão tipo cabelo de anjo
- Ovos cozidos
- Cereal de aveia
- Iogurte (mesmo sendo um produto lácteo, o iogurte é parcialmente digerido pela própria bactéria utilizada em sua fabricação).

Importante:

Aumente a ingestão de alimentos com fibras solúveis: farelo de aveia, farinha de aveia, banana (prata), maçã, massas e amidos em geral, batata, inhame, arroz branco, aipim, cenoura cozida e chá. Coma também: goiaba e caju. Prefira saladas com alimentos cozidos e com pouco sal, vinagre e azeite. Sopas, cremes de batata, inhame, aipim são boas alternativas. Substitua o leite integral que contém lactose por leite sem esse elemento.

Existe tratamento com medicamentos?

Dependendo da causa da diarreia, são usados diferentes remédios. Seu médico não lhe receitará qualquer

medicamento sem ter uma idéia da causa da sua diarreia.

Alguns medicamentos funcionam bem para tratar a diarreia e não necessitam de receita médica. Mas lembre-se de só tomar os medicamentos de venda livre após falar com o seu médico. Evite problemas de automedicação.

Importante:

Alguns dos remédios usados para prisão de ventre também podem ser utilizados para o combate à diarreia. Esses medicamentos contêm fibras solúveis que absorvem a água. Converse com um profissional de saúde a respeito.

Também existem tratamentos alternativos para a diarreia: acredita-se que menta, gengibre e noz moscada ajudam o funcionamento do aparelho digestivo. Os chás de menta ou de gengibre são boas opções de bebidas sem corantes que necessitam ser tomadas por quem tem diarreia. Adicione noz moscada em seus alimentos e bebidas.

As cápsulas de acidophilus (compostas por bactérias acidófilas benéficas para a saúde) ajudam a regularizar a digestão e a restaurar a flora intestinal, especialmente em pessoas que tomam antibióticos. Alguns iogurtes apresentam "cultivos vivos" de acidófilos e fazem o mesmo efeito das cápsulas.

Um estudo demonstrou que os suplementos de cálcio (comprimidos) ajudam a aliviar a diarreia em pessoas que tomam nelfinavir (Viracept), que é um inibidor da protease (IP). Esses suplementos poderiam também ser úteis nos casos de diarreias causadas por outros medicamentos, inclusive outros IPs.

Lembre-se: lactobacilos presentes no iogurte, leite fermentado e na coalhada ajudam a combater tanto a diarreia quanto a prisão de ventre. Contra a prisão de ventre coma: mamão, laranja, ameixa seca, e beba bastante líquido: um copo de água gelada pela manhã em jejum é bom.

Como a diarreia pode provocar irritação da pele e da mucosa na região anal e, para evitar o desenvolvimento de infecções, deve-se lavar a região com água morna e sabão neutro logo após a evacuação. Essa região deve ser secada com delicadeza e podemos aplicar uma camada protetora de vaselina ou óxido de zinco. Bolas de algodão e uma loção não irritante também podem ser empregadas durante a limpeza. O uso de cremes emolientes ajuda a conservar a pele intacta e a aliviar a área irritada.

Importante:

Caso perceba que a sua diarreia é constante e dura poucos dias, tente fazer anotações dos alimentos para descobrir qual(is) elemento(s) pode(m) estar lhe provocando tal efeito. Então, você poderá optar entre deixar de comê-lo(s) ou não.

Resumindo

A diarreia é um problema comum e significativo em pessoas HIV positivas que tomam anti-retrovirais. Geralmente, é causada por uma infecção no aparelho digestivo. O estresse, alguns medicamentos, principalmente os antibióticos, e os problemas para digerir derivados do leite também podem causar diarreia. É importante identificar qual o remédio (anti-retroviral ou de outros tipos) está causando a diarreia.

A consequência mais séria da diarreia é a desidratação e a perda de sais minerais. Esse é um problema ainda mais grave em crianças do que em adultos. Se você tem diarreia, deve beber grandes quantidades de líquidos que não contenham corantes (evitar refrigerantes, por exemplo). A reposição de líquidos e de eletrólitos, e tomar soro caseiro (a cada duas horas) são também medidas importantes.

Alguns medicamentos vendidos sem receita, o acidófilo ou uma mudança na sua alimentação também podem ajudar a controlar a diarreia.

Se você apresentar diarreia por mais de alguns poucos dias, entre em contato com o seu médico.