

Será importante reduzir a sensação de sede, pelo que se aconselha:



Trate bem a sua boca.

Para uma boa higiene oral: lave os dentes e a língua após cada refeição (pelo menos 2 a 3 vezes por dia). O elixir oral, as pastilhas elásticas, os rebuçados sem açúcar e com mentol e o bochechar com um pouco de água, ajudarão na sensação de boca seca.



Evite bebidas demasiado frescas.

Opte pelo consumo de bebidas à temperatura ambiente ou ligeiramente frescas, evitando bebidas demasiado frias.



Reduza a quantidade diária de café.

Opte por reduzir a quantidade de cafés que bebe por dia ou troque por descafeinado. Lembre-se que existem outros alimentos com cafeína e que o café expresso tem menor quantidade de líquido. Evite acompanhar o seu café com o tradicional copo de água.



Não fume.

Fumar afeta a sua saúde oral alterando a percepção do sabor e o controlo da sede.



Evite locais quentes e secos.

Ambientes com pó, secos, quentes ou com ar condicionado, aumentam a sensação de sede. Pelo que deverá evitar a permanência nestes locais.



Se for diabético, não se esqueça que uma diabetes controlada contribui para gerir melhor a sua sede.

O Sódio

A importância de controlar o sal na alimentação

O sódio presente no sal e noutros compostos utilizados nos alimentos processados está relacionado com a quantidade de água que temos no nosso corpo.



Deverá evitar alimentos com elevado teor de sal: charcutaria, alimentos processados e pré-confeccionados, caldos concentrados e conservas.

Quantidade aconselhada:



A melhor forma de controlar o sal que adiciona será:

- Reduzir gradualmente a quantidade que adiciona às refeições, para o seu paladar se ir habituando;
- Aumentar o sabor das refeições através de outros ingredientes, como temperos alternativos, tais como, o sumo de limão, vinagre, ervas aromáticas, especiarias e legumes aromáticos (por exemplo, cebola, alho, aipo, pimento);
- Preparar previamente certos alimentos, como a carne, com marinada e vinha de alho darão outro sabor à sua refeição.



Controle o ganho de peso entre sessões de diálise

DIAVERUM



O que é o ganho de peso interdialítico?

É a acumulação de líquido no corpo entre as sessões de hemodiálise.



Porque é que ocorre esta acumulação?

Como os rins deixam de funcionar corretamente, a quantidade de urina produzida é menor ou nenhuma, pelo que quase tudo o que ingere de líquidos é acumulado até à diálise seguinte.



O excesso de líquido é um problema?

O excesso de líquido entre sessões de diálise acima do recomendado está associado a um aumento da mortalidade e de complicações cardiovasculares. Esse ganho de peso excessivo pode provocar hipertensão arterial, problemas cardiovasculares e edema pulmonar com dificuldade respiratória. Está associado também a maior risco de hospitalização. Durante a hemodiálise, nem sempre é possível remover todo o líquido em excesso de forma segura. Evite o risco, controle o peso.



O que é aconselhável?

A quantidade de líquidos aconselhada diariamente varia de indivíduo para indivíduo, e dependerá do volume de urina diário, do peso seco, do aumento de peso entre diálises e da duração do tratamento dialítico. O aconselhável é que o ganho de peso entre tratamentos seja inferior a 5% do seu peso seco, ou seja, se pesa 70 Kg, o ganho de peso máximo deve ser inferior a 3,5 Kg. (GPID aconselhável < PSx 0,05).

Para sua orientação:

| | | | | | | | | | |
|---|------|-----|------|----|------|-----|------|----|------|
| Peso Seco (kg) | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| Ganho de Peso Interdialítico máximo(kg) | 2,25 | 2,5 | 2,75 | 3 | 3,25 | 3,5 | 3,75 | 4 | 4,25 |

OU

O seu ganho de peso interdialítico é _____

O seu Peso Seco é _____

O ganho de peso entre diálises deve ser inferior a _____



Devo então controlar os líquidos que ingiro.

O que devo considerar como líquido?

Líquido não é só o que é bebível (água, chá, cevada, sumos, vinho, sopas, caldos, molhos), mas também: gelados, gelo, gelatina, iogurte e pudins.



Deverá ainda ter atenção a outros alimentos que também são ricos em água, como é o caso das frutas e produtos hortícolas, em que 75 a 95% do seu peso é água, e que, ingeridos em grande quantidade, contribuem para um maior ganho de peso.

Controlar o ganho de peso. O que posso fazer?

Todas as ações que o ajudem a reduzir os líquidos que ingere serão importantes. Como por exemplo:

1

Conheça os volumes das chávenas e copos e opte pelos mais pequenos, pois será mais fácil.

2

A sopa, pelo elevado teor de água que contém, poderá não ser a melhor opção para complementar a sua refeição. Confirme com o seu nutricionista se é aconselhável.

3

Contabilize o que vai bebendo diariamente utilizando, por exemplo, uma garrafa pequena. Será mais fácil controlar o que bebe. Cabe-lhe a si gerir.

4

Para tomar a medicação da forma como lhe foi prescrito, poderá ser necessário ingerir líquidos extra. Verifique com o seu médico ou farmacêutico sobre as melhores opções para ingerir os seus medicamentos conjuntamente com a refeição ou com a menor quantidade de líquido possível.

