

Disidratazione

Segni sintomi complicanze

Come prevenirla



Formazione ACD 11 - 6 - 2013

Definizione

- Definizione generale: condizione morbosa in cui l'introduzione di liquidi nell'organismo è inferiore alla perdita d'acqua (Il Dizionario della Lingua Italiana.1995.Le Monnier. Firenze)
- Si ha quando l'introduzione di acqua, tramite liquidi e cibi, è inadeguata rispetto ai fabbisogni dell'organismo. Tale condizione può avvenire per una carente introduzione di alimenti e bevande o per una perdita di liquidi aumentata (per esempio in caso di diarrea, vomito, febbre e quando si suda perché fa molto caldo).

Rischi per l'anziano

- L'anziano a causa di una serie di cambiamenti fisiologici che si verificano con l'avanzare dell'età ha un alto rischio di disidratazione con conseguenze gravi per la salute
- Su oltre 10 milioni di ospedalizzazioni di persone oltre i 65 anni, 1.4% aveva come diagnosi principale la disidratazione e il 6.7% come diagnosi aggiuntiva. A seguito della sola disidratazione è stato registrato un tasso di mortalità nel primo mese dalla diagnosi del 17.4% e un aggiuntivo 30.6% nei successivi 11 mesi: **quasi una morte su due ad un anno di distanza.**

Importanza acqua

Partecipa in tutti i processi fisiologici e in tutte reazioni biochimiche del nostro corpo:

- agisce da solvente per la maggior parte dei nutrienti (minerali, vitamine idrosolubili, aminoacidi, zucchero)
- interviene attivamente nei processi di digestione (assorbimento, trasporto, utilizzo di nutrienti)
- veicolo per l'eliminazione delle scorie metaboliche
- interviene nella regolazione della temperatura corporea
- mantiene compatta la pelle e le mucose
- agisce come ammortizzatore e lubrificante nelle articolazioni

Dispersione liquidi: la termoregolazione

- Processo fisiologico che consiste nella perdita continua ed impercettibile di piccole quote d'acqua dalla pelle, dalle muose e dalle vie respiratorie
- Dipende da una serie di fattori non modificabili quali: età, superficie corporea e da fattori che variano nel tempo:
 - # umidità
 - # temperatura dell'ambiente
 - # temperatura corporea
 - # stato di idratazione del paziente

“Perspiratio insensibilis”...numeri

- **Meccanismo passivo di perdita idrica**
- Include le perdite invisibili di acqua da cute (quota minima a “cute asciutta”) e polmoni
- Perdita metabolismo basale (maggiore nel bambino)
0,35-0,50 ml/Kg/h

Esempio di persona kg 60:
Uscite da ml 504 a ml 720)

- **OGNI GRADO CENTIGRADO OLTRE I 37 COMPORTA UNA PERDITA ULTERIORE DI 250-300 ml/24 ore**

Perdita per innalzamento della temperatura a 39°
Stesso esempio:
Uscite da ml 1004-1104 a ml 1220-1320

QUOTA FISSA A CUI VA AGGIUNTA LA QUOTA VARIABILE (perspiratio sensibilis) IN FUNZIONE DELLA INTENSITA' E DURATA DELLE ATTIVITA' SVOLTE

Uscite quotidiane e rischi

- Perspiratio tot 500-700
- Urine 800-1200 ml
- Feci 200 ml

PERDITA TOTALE LIQUIDI / 24h: 1500-2100ml

- **Percentuale di peso corporeo perso per disidratazione**
 - 2% Alterazioni della performance**
 - 4% Diminuisce la capacità di lavoro muscolare**
 - 5% Disturbi gastrointestinali, esaurimento del calore**
 - 7% Allucinazioni**
 - 10% Collasso circolatorio e infarto cardiaco**

Evidenze 1

- I soggetti ben idratati hanno un minor rischio di sviluppare alcune malattie come: infezioni delle vie urinarie, stitichezza, calcoli renali, patologie cardiache, ipertensione.
- Contribuisce ad efficacia farmaci (idrosolubili)
- Il meccanismo della sete ha un tempo di risposta ritardato. Interviene cioè solo quando la perdita di acqua è già tale da provocare i primi effetti negativi. Inoltre negli anziani il meccanismo della sete spesso è attenuato, **occorre quindi bere spesso indipendentemente dallo stimolo.**

Evidenze 2

- L'anziano ha una scarsa sensazione della sete. Le cause di questo non sono note, ma l'effetto è che l'anziano se non stimolato difficilmente beve
- I soggetti con demenza sono più esposti al rischio di disidratazione
- Gli studi hanno dimostrato che le persone parzialmente dipendenti sono quelle più a rischio di disidratazione perché chi assiste crede che la persona sia autonoma ma in realtà non riesce a gestirsi completamente da sola.

Segni di disidratazione

- secchezza della bocca
- la pelle e le mucose comprese quelle dell'occhio (infossato) diventano secche e asciutte
- senso di affaticamento
- mal di testa, arrossamento della pelle, crampi muscolari e perdita dell'appetito
- nei casi più gravi si possono avere vertigini, nausea, vomito tachicardia, sdoppiamento della visione, perdita della capacità di concentrazione, di attenzione confusione
- si può presentare il rischio di coma

Segni di disidratazione

- CAVE: DECREMENTO PESO ACUTO
- Urine concentrate (colorazione giallo scuro fino a verde-marrone)
- Quantità urine < 800 ml/24h
- Aumento frequenza cardiaca
- Difficoltà eloquio / confusione
- Evt proposta di esami di laboratorio, ematici ed urine, problema collaborativo

Come prevenirla

- Bere almeno 1,5l (8 bicchieri) di acqua al giorno (QRQ 30ml/kg peso)
- Bere più volte nel corso della giornata
- Assecondare i gusti dell'anziano con tè o un succo di frutta (se non ci sono patologie che ne sconsigliano la somministrazione);
- Stabilire insieme al soggetto alcuni obiettivi della giornata (relativi alla quantità di liquidi da bere) e poi verificare di aver raggiunto tali obiettivi;
- Quando la persona prende un farmaco, incentivarla a bere di più
- Incentivare alimentazione adeguata (frutta, ortaggi, verdura, latte sono costituiti per oltre l'85% da acqua, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-80% e pasta e riso cotti il 60-65%)
- EVT IDRATAZIONE PARENTERALE (problema collaborativo)

A cosa fare attenzione 1

- Caldeggiare acqua (ad alto contenuto di Ca) e limitare caffè thè (rischio PA↑) bevande zuccherate (favoriscono diuresi)
- Limitare alcol (inibitore ADH)
- Dosaggi non calibrati di farmaci diuretici ACE-inibitori e di lassativi
- Episodi di vomito diarrea e temperatura
- Conteggio bottiglie residue (calendario)
- Se disfagia o broncoaspirazione valutare adattamento cibo o addensante.

A cosa fare attenzione 2

- Succo di pompelmo e tannini (vino, thè nero/verde) possono rallentare assorbimento di neurolettici (Risperdal, Ziprexa, Seroquel) e antidepressivi triciclici (Anafranil, Surmontil) *
- Pompelmo induce minor assorbimento Nifedipina (Adalat)*
- **Fornire informazione adeguata e costante**
- **Istruire personale di supporto**

*Pedrazzini Numa, DAS Geriatria e Gerontologia, Stabio anno 2009)

...e soprattutto alla “canicola”

- Pianificare interventi in previsione di periodi caldi
- ✓ Organizzare interventi supporto formale
- ✓ Allertare supporto informale / vicini
- ✓ Rammentare i principi di protezione contro il caldo
- ✓ Istruire utente sui segni premonitori e lasciare numeri da chiamare in evidenza
- ✓ Assicurarsi su approvvigionamento alimenti e bevande (consigliate)
- ✓ Valutare trasferimenti quotidiani o soggiorni in luoghi/località più freschi

Canicola e ambiente

- Scegliere l'ambiente più fresco per soggiornare e mantenerlo fresco (finestre oscurate e aperte nelle ore più fresche)
- Assicurarsi buon funzionamento frigo
- Uso moderato del condizionatore per evitare escursioni termiche elevate
- Evitare aria diretta dei ventilatori (non abbassano la temperatura ambientale); diminuisce la temperatura percepita ma aumenta la sudorazione
- Abiti adeguati cotone / lino (leggeri e larghi)

Canicola e stile di vita

- Evitare di uscire nelle ore più calde
- Attività fisica ridotta e in ore opportune
- Aumentare frequenza docce/impacchi freschi
- Aumento assunzione liquidi e cibi freddi e rinfrescanti (monitorare frigo, alimentazione e idratazione)

Interventi di primo soccorso

- Sdraiare utente sul letto e raffreddare il corpo con asciugamani umidi
- Se utente lucido idratarlo con acqua fresca
- Se utente permane sintomatico avvisare mc e/o chiamare 144 a secondo della gravità dei sintomi



Grazie per l'attenzione e...

...Buona Estate

A

Tutti !!!