

O que fazer em caso de Diarreia

Diarreia é a evacuação de fezes moles ou aquosas várias vezes ao dia, com ou sem desconforto. Ela ocorre quando a água no intestino (cólon ou intestino) não é reabsorvida pelo organismo. A diarreia pode causar perda de apetite, desidratação, dor abdominal, infecção e fraqueza.



O que causa diarreia em pessoas com câncer?

Muitas coisas podem causar diarreia em uma pessoa com câncer, incluindo:

- Quimioterapia, terapia direcionada ou imunoterapia
- Radioterapia no abdômen (barriga)
- Infecção
- Alguns medicamentos
- Alguns tipos de câncer, como o pancreático, gástrico e colorretal
- Cirurgia de remoção de parte do intestino
- Estresse
- Ingestão de alimentos que podem não ser adequados para você
- Obstrução em parte do intestino que permite apenas a passagem de fezes líquidas



Como a diarreia é tratada?

O tratamento da diarreia inclui tratar a causa, bem como os sintomas que você possa ter. Por exemplo:

- A diarreia causada por uma infecção pode precisar de antibióticos ou outros medicamentos.
- Medicamentos antidiarreicos podem ser usados se a causa da diarreia não for uma infecção.
- Os esteróides são usados para a diarreia causada pela imunoterapia.
- Se você estiver muito desidratado devido à diarreia, pode precisar de líquidos e eletrólitos.



O que você pode fazer para ajudar a controlar a diarreia?

Pergunte à sua equipe de tratamento do câncer se você tem chances de ter diarreia por algum motivo. Se você começar a ter diarreia, estas dicas podem ajudar.

Tente comer e beber estas coisas:

- Líquidos incolores, como água, chá fraco, suco de maçã, caldo claro e gelatina incolor
- Alimentos salgados, como caldos, bebidas esportivas, biscoitos e pretzels
- Alimentos ricos em potássio, como alguns sucos de frutas, como suco de maçã e néctares, bebidas esportivas, batatas com casca e bananas
- Refeições pequenas e fáceis de digerir, como arroz, macarrão, frango sem pele, torradas brancas, purê de batata, sopa com baixo teor de sal e ovos bem cozidos

Não coma, beba ou use estas coisas:

- Alimentos muito quentes ou picantes
- Bebidas ácidas, como suco de tomate, sucos cítricos, suco de ameixa e refrigerantes
- Alimentos ricos em fibras, como nozes, sementes, grãos integrais, feijões e ervilhas, frutas secas e frutas e vegetais crus
- Alimentos ricos em gordura, como fritos e gordurosos
- Bebidas com cafeína ou álcool
- Gomas de mascar sem açúcar e doces feitos com álcool de açúcar (ou seja, sorbitol, manitol ou xilitol)
- Doces, balas, sobremesas ricas e geleias
- Leite ou produtos lácteos. Iogurte e leiteiro geralmente são aceitáveis.
- Tabaco



O que você pode fazer para se sentir melhor?

- Beba líquidos ao longo do dia para ajudar a prevenir a desidratação. Experimente picolés, gelatina e pedacinhos de gelo. Pergunte à sua equipe de tratamento do câncer qual é a quantidade segura de líquidos para você.
- Coma pequenas refeições e lanches frequentes ao longo do dia.
- Tente beber pelo menos 1 copo de líquido após cada evacuação.
- Limpe o ânus após cada evacuação com papel higiênico úmido e sabonete neutro, enxágue e seque com batidinhas. Ou use lenços umedecidos sem perfume para se limpar.
- Aplique uma pomada repelente de água, como pomada de vitaminas A e D ou vaselina, na região anal.
- Sente-se em uma banheira com água morna ou em um banho de imersão.



O que mais você pode fazer?

- Mantenha um registro de suas evacuações para informar à sua equipe de tratamento do câncer.
- Tome medicamentos para a diarreia, conforme indicado pela sua equipe de tratamento do câncer.
- Consulte sua equipe de tratamento do câncer antes de usar qualquer medicamento para diarreia vendido sem receita médica.
- Quando a diarreia parar, comece a fazer pequenas refeições regulares. Comece lentamente a comer alimentos que contenham fibras.



Deve falar com sua equipe de tratamento do câncer quando,

- Você tem fezes moles várias vezes ao dia, a menos que sua equipe de tratamento do câncer lhe tenha informado que isso era de se esperar.
- Você tem 7 ou 8 fezes moles em 24 horas.
- Você está tonto ou sente que pode desmaiar.
- A diarreia não melhora ou piora enquanto você toma o medicamento que sua equipe de tratamento do câncer lhe indicou.
- Você tem sangue nas fezes ou ao redor do ânus.
- Você não urina (faz xixi) por 12 horas ou mais.
- Você não consegue reter líquidos por 24 horas ou mais.
- Você tem uma nova dor de barriga, cólicas ou barriga inchada.
- Você tem febre. Sua equipe de tratamento do câncer informará qual é a temperatura considerada febre.
- Você está com prisão de ventre há vários dias e, então, começa a evacuar pequenas quantidades de fezes líquidas.



Quando ligar para o 911 ou ir ao pronto-socorro:

Ligue para o 911 ou vá ao pronto-socorro se você:

- Tiver sangramento retal que não para
- Tiver dor abdominal intensa e repentina que não para
- Não conseguir urinar (fazer xixi) ou comer por um dia ou mais



Para obter mais informações e apoio, visite o site da American Cancer Society em cancer.org/portuguese ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.