

Estate e disidratazione

12/06/2017

|

Alessandra Panigo

I mesi estivi si avvicinano ed è utile per le mamme e bambini saper affrontare il caldo imminente. Molte mamme non sanno quanto idratare il bimbo, molte volte è molto irritato e non riesce a calmarsi.

Molte volte si leggono notizie di bambini abbandonati in auto e morti per disidratazione.

La disidratazione è una perdita eccessiva di liquidi dal corpo, che si verifica quando i meccanismi che l'organismo mette in atto per compensare le perdite non ce la fanno a bilanciarle.

La quantità di liquidi che contiene il corpo è regolata da un equilibrio tra ciò che introduciamo e ciò che perdiamo: l'introduzione dei liquidi avviene attraverso i cibi e le bevande (acqua etc.).

Quando il nostro corpo ha sete significa che mancano i liquidi e quindi questi devono essere assunti, ciò può avvenire o assumendo acqua e altre bevande oppure assumendo cibi che la contengono, cioè ricchi di liquidi.

Per quanto riguarda le perdite, bisogna sottolineare che l'acqua viene persa in quattro modi: sudore, respiro, urina e feci.

Quando inizia la disidratazione, la quantità di urine si riduce, e aumenta la loro concentrazione, infatti si può notare che diventano più scarse e più dense, e quindi diventano più scure, perché l'organismo assorbe quanto più liquido può dagli alimenti e dalle bevande, e per questa stessa ragione anche le feci si induriscono. La sudorazione invece aumenta quando bisogna compensare l'aumento della temperatura ambientale, perché il sudore serve ad abbassare, mediante l'evaporazione, la temperatura corporea. L'eliminazione dei liquidi attraverso il respiro non varia molto nelle diverse situazioni ed è una quota molto piccola che non influisce.

Nei bambini molto piccoli, a volte il primo segno di disidratazione è l'aumento della temperatura, cioè una febbre lieve, poi, se la disidratazione aumenta, la febbre può diventare più alta. Ciò avviene perché i bambini piccoli hanno una minore capacità di regolare la loro temperatura, e quando non dispongono di abbastanza acqua per far abbassare la temperatura corporea mediante il sudore, allora la temperatura si alza facilmente.

Una profonda apatia, uno stato di agitazione, pallore marcato, occhiaie, enoftalmo, estremità fredde, pelle poco elastica e depressione della fontanella esprimono grave disidratazione; possibile presenza tachicardia, polso piccolo e tachipnea. Inoltre acidosi e disidratazione possono portare a ipokalia che a livello clinico si manifesta con ipotonia muscolare e a volte a convulsioni.

Situazioni che spesso causano la disidratazione:

-Colpo di calore: è quello che succede quando un bambino sta al caldo eccessivo per un periodo abbastanza lungo. Ci sono due situazioni da considerare:

-Le attività al sole, come lo stare in spiaggia oppure le escursioni in campagna.

-L'effetto serra, la permanenza in ambienti chiusi molto caldi: un esempio di questo è quello che si verifica quando un bambino piccolo viene lasciato in una macchina al sole.

-La diarrea: quando l'intestino non è capace di assorbire liquidi e continuiamo a perderli attraverso di esso con la diarrea, può verificarsi la disidratazione. Questa situazione accade molto più frequentemente quanto più il bambino è piccolo e dipende anche dalla quantità e dal tipo di liquido che viene assunto.

-Vomito: quando si vomita frequentemente è molto più facile che compaia la disidratazione. Il vomito può disidratare facilmente un bambino entro 24 ore, la diarrea di solito richiede più tempo.

-Rifiuto di cibo e bevande: ovviamente questo non avviene, in condizioni normali, cioè riferendosi a quei bambini che appaiono non propensi nel mangiare. Infatti una vera e propria disidratazione dovuta al rifiuto di cibo e bevande, si verifica solo per la presenza di qualche malattia: il bambino si rifiuta veramente di assumere qualsiasi cosa, per esempio nelle gastroenteriti, nelle infezioni delle vie urinarie e talvolta nelle gengivostomatiti, che sono tanto dolorose che il bambino non riesce ad assumere niente.

Schema semplificato del processo di disidratazione:

Vomito e/o diarrea → perdita acqua e elettroliti → disidratazione → ipovolemia → meno ossigenazione tessuti → insufficienza renale → acidosi metabolica, ipokalia.

Cosa fare per evitare la disidratazione nei bambini:

-Evitare l'esposizione prolungata a situazioni di caldo estremo. Evitare l'esposizione al sole nelle ore centrali della giornata, evitare i luoghi che hanno un effetto serra (luoghi caldi e chiusi), come ad esempio all'interno di un'automobile parcheggiata al sole.

-Idratare bene: offrire liquidi e cibi ricchi in liquidi con frequenza, specialmente frutta e verdura. In questo caso c'è bisogno di una piccola precisazione: nei lattanti non è necessario altro liquido oltre al latte. Se fa caldo bisogna dare latte più spesso. Un bambino che allatta può passare il mese di agosto anche a 40° all'ombra senza molti problemi, succhiando solo al seno. In questo caso è fondamentale che la madre sia ben idratata, ed evitare l'esposizione al caldo eccessivo (a mezzogiorno, in estate, un bambino sotto i tre mesi non deve stare in spiaggia, neanche sotto l'ombrellone).

-Con l'emergere di situazioni particolari come diarrea e vomito ripetuti, consultare il medico per valutare il grado di disidratazione e impostare le cure adeguate al più presto possibile.

Trattamento della disidratazione:

-In primo luogo, se possibile, bisogna correggere la causa della disidratazione. Se questa è il caldo eccessivo bisogna rimuovere i vestiti e portare il bambino in un posto meno caldo. Se il bambino ha vomito o diarrea bisogna trattarli terapeutamente.

-In secondo luogo bisogna somministrare liquidi per bilanciare le perdite, dando anche dei sali minerali. Questo può essere fatto per via orale dandoli da bere nei casi più lievi. Nei casi più gravi può essere necessario introdurli direttamente per via venosa.

A livello osteopatico si andranno a trattare gli organi emuntori per favorire quella che è la circolazione e l'omeostasi, favorire l'apertura dello stretto toracico superiore e lavorare a livello diaframmatico, si dovrà comunque intervenire a reintegrare a livello idrico.

Le soluzioni reidratanti:

Dobbiamo distinguere tra la perdita di liquidi che avviene per sudorazione oppure quando tale perdita di liquidi si verifica attraverso il tubo digerente, mediante il vomito e la diarrea.

Infatti il sudore è prevalentemente una perdita di acqua con sodio, invece, attraverso il tratto gastrointestinale (vomito o diarrea) si perde meno sodio e più potassio rispetto al sudore. Per questi motivi in questi casi le soluzioni dei idratanti da assumere devono essere diverse:

-le bevande sportive: sono più adatte per bilanciare la perdita di liquidi attraverso il sudore, come avviene nello sport oppure quando si suda troppo in luoghi caldi e chiusi.

-le soluzioni per la reidratazione orale che si vendono in farmacia sono necessarie quando vomito e diarrea frequenti causano la disidratazione. In casi di disidratazione lieve, quando un bambino vomita 2-3 volte oppure fa la diarrea 4-5 volte esse non sono strettamente necessarie, e possono essere sostituite anche dalle bevande sportive, qualora il bambino non voglia assumerle. Quando la disidratazione è più importante, invece, esse sono la scelta migliore, e se non riescono a correggere la disidratazione, oppure se il bambino non le riesce ad assumere, allora è necessaria la reidratazione per via endovenosa. Nei casi di disidratazione grave è meglio infatti non utilizzare le bevande sportive, perché forniscono un eccesso di sodio e poco potassio e possono essere anche pericolose.

Per informazioni:

Osteopata Alessandra Panigo D.O.B.Sc.
349 6824999

Bibliografia:

-Pediatria essenziale- Burgio, Perinotto.

-Le fasce- Paoletti.

-Approccio osteopatico per bambini- Carreiro.