

## **CUIDADOS COM A HIGIENE PERIANAL**

### **Recomendações sobre cuidados com a pele para pessoas com problemas anais ou intestinais**

#### **Por que o cuidado com a pele é importante?**

Qualquer um que tenha evacuações frequentes (diarreia ou incontinência fecal), pode ficar com a pele na área do ânus machucada de vez em quando. Isso pode ser doloroso e estressante. Às vezes, a pele pode ficar tão inflamada que aparecem feridas abertas, que são difíceis de cicatrizar.

Tomar cuidado da pele nessa área pode ajudar a prevenir que esses problemas surjam.

#### **Por que eu posso ter a pele machucada?**

##### **Há várias causas:**

- Seu intestino contém suco gástrico que quebra a comida e faz com que seu corpo use os nutrientes lá contidos. Se você tem fezes que são como um fluído, a diarreia pode ainda conter esses sucos, que vão passar a danificar a pele com que entram em contato.
- Se você tem incontinência fecal, mesmo a pequena quantidade de líquidos que sobra nas fezes normais pode danificar a pele.
- Se você evacua muito frequentemente, limpar-se muitas vezes pode danificar a pele do ânus.
- Em certas condições, é muito difícil limpar a área efetivamente, conseqüentemente pode começar uma irritação local.
- Às vezes, a área ao redor do ânus pode infeccionar.
- Se você sofre de incontinência da bexiga e do intestino há mais chances de você sofrer de irritação, já que urina e fezes reagem quando misturados.
- Pessoas que não tem uma dieta saudável não ingerem líquidos o suficiente, ou não se exercitam muito tem mais chance de ter irritação, bem como pessoas que não são muito ativas.

#### **Dicas para prevenir irritação**

Com higiene pessoal cuidadosa é possível prevenir irritação, mesmo que você tenha um problema intestinal.

##### **As sugestões a seguir devem lhe ajudar:**

- Depois de evacuar, sempre limpe a área gentilmente, usando papel higiênico umedecido. Jogue fora cada pedaço de papel depois de usar uma única vez, evitando contaminar novamente a área que você acabou de limpar.
- Sempre que possível, lave a área do ânus após evacuar. Um bidê é o ideal. Se isso não for possível, você pode usar o chuveirinho. Ou você pode usar uma toalha descartável com água

morna. Evite flanelas e esponjas, já que podem ser ásperos e difíceis de manter limpos. Às vezes um pouco de engenhosidade será necessária, especialmente se você estiver longe de casa. Algumas pessoas usam um spray (como os para plantas), regador ou jarra com água quente para se lavar mais facilmente, tanto no toalete como na borda da banheira.

- Não se sinta tentado a misturar desinfetantes ou antissépticos na água que usa para se lavar, eles podem irritar e, muitas pessoas são sensíveis aos produtos químicos contidos neles. Use apenas água morna, é o que há de melhor.

- Evite usar produtos com perfume forte, como sabão perfumado, talco, ou desodorantes na área. Escolha um sabão sem aroma (como o para bebês).

- Quando secar a área seja muito gentil. De tapinhas de leve com papel higiênico macio, ou com uma toalha macia. Não esfregue.

- Trate toda a área como a pele de um recém-nascido. Se você sentir irritação, um secador de cabelos usado com pouca potência pode ser mais confortável (use com cuidado!).

- Use roupas íntimas de algodão, para permitir que a pele respire. Evite jeans apertado ou outras roupas que possam ter atrito com a área. Pacientes do sexo feminino farão bem em evitar meias-calça.

- Evite usar cremes ou loções na área, a menos que tenha sido instruído a isso. Algumas pessoas que tem tendência à irritação perceberam que o uso de um creme pode ajudar a prevenir o problema. Se você usar um creme barreira, escolha um simples (como zinco e óleo de rícino), use uma quantidade pequena e, aplique gentilmente. Quantidades maiores podem fazer com que a pele não respire e fique suada, provocando desconforto. Se certifique que a camada anterior de creme foi removida antes de aplicar uma nova camada. Algumas pessoas são alérgicas a lanolina, cremes contendo esse produto devem ser evitados.

- Seu médico ou enfermeiro pode sugerir que você use um lenço barreira, que forma uma camada protetora sobre a pele, especialmente se você tiver diarreia e tem evacuado muito frequentemente.

- Se você precisar usar um pad absorvente por causa de incontinência, se certifique que sua pele não entre em contato com plástico e que a superfície é bem macia. Seu enfermeiro pode informar qual seria a melhor escolha.

- Quando possível, a menos que você tenha sido instruído em contrário, tenha uma dieta saudável, bem balanceada, tome bastante líquido, e se exercite o quanto puder. Algumas pessoas descobriram que certos tipos de comida e bebida os deixam mais suscetíveis à irritação, especialmente frutas cítricas, como laranjas. Pode valer a pena cortar esses alimentos da sua dieta por um período, e permanentemente se você achar que ajudou.

- Nota: as mulheres são instruídas a se limparem da frente para trás, isto é, na direção oposta do canal urinário e vaginal, porque bactérias do intestino podem infeccionar esses canais.

**Se você já tem a pele irritada**

Siga as instruções acima para prevenção. Em adição às instruções acima:

- Você pode achar que algodão umedecido é mais confortável para se limpar.
- Use um creme barreira recomendado pelo seu médico ou enfermeiro.
- Se secar a pele depois de lavar for difícil ou doloroso, você pode tentar usar um secador de cabelo em baixa potência.
- Tente não coçar a região anal, não importa o quanto você esteja tentado a fazê-lo, porque isso só irá piorar as coisas. Se você perceber que está coçando a área durante o sono, use luvas de algodão ao dormir.
- Tente permitir a entrada de ar na área anal por pelo menos parte do dia, todos os dias.
- Não guarde o problema para si! Fale com seu médico ou enfermeiro, especialmente se sua pele estiver ferida. Se você tem pele sempre irritada, você talvez tenha uma infecção que precise de tratamento, e há outros produtos que podem ser receitados para ajudar com o problema.