Cosa sono le informazioni sanitarie basate sulle prove scientifiche?

Cosi come l'investigatore cerca le prove per risolvere un caso, così i professionisti sanitari cercano prove scientifiche per guidare il loro lavoro.
Le prove scientifiche sono i risultati della ricerca scientifica utili per migliorare le cure e l'assistenza sanitaria.
La ricerca delle prove scientifiche è un'attività complicata e costosa che richiede tempo e impegno da parte dei sanitari e spesso coinvolge anche i pazienti.
Per ogni argomento è disponibile una grande quantità di informazioni che rende difficoltoso, anche per un medico od un infermiere, trovare rapidamente la risposta migliore e necessaria in ogni occasione.
Per questo esistono istituti come il Centro Studi EBN che ricercano, analizzano e sintetizzano un grande volume di informazioni per renderle disponibili ai professionisti della salute ed ai loro pazienti

La sicurezza delle prove scientifiche

Le evidenze scientifiche sono presentate dal Centro Studi EBN dopo averle raccolte, scelte ed integrate dai principali Centri e Istituti internazionali e sono perciò affidabili e sicure per tutti gli utilizzatori.

Che significato hanno per l'utente?

Come utente dei servizi sanitari è importante che lei conosca quali sono le prove scientifiche per sapere cosa aspettarsi dagli operatori sanitari che la assistono. Inoltre, la aiuteranno a mantenere la sua indipendenza ed orientarsi nella scelta dei comportamenti più corretti per la sua salute.

Ulteriori spiegazioni

Il contenuto di questa scheda è molto sintetico pertanto per ogni dubbio si rivolga a medici, infermieri ed altri professionisti sanitari per avere ulteriori informazioni o spiegazioni.

Come avere informazioni dettagliate

www.evidencebasednursing.it



Direzione servizio infermieristico e tecnico
Azienda Ospedaliero-Universitaria di Bologna
Policlinico S.Orsola-Malpighi
Via Massarenti, 9
40138 Bologna - Italia

Tel. 051/6363847
Fax 051/6363049
E-mail: mosci@aosp.bo.it

Centro Studi EBN
Direzione Servizio Infermieristico e Tecnico

Con il contributo del gruppo EBM

L'importanza di bere

Evidence-Based Nursing e Pratica Clinica
Scheda informativa per le persone assistite e gli utenti



Azienda Ospedaliero-Universitaria di Bologna

L'importanza di bere

L'obiettivo di questo opuscolo è di presentare le migliori evidenze scientifiche riguardanti il mantenimento di un buon apporto di liquidi negli adulti. Ciò è estremamente importante per il corpo umano, che è costituito dal 45 all' 80% di acqua, in quanto rappresenta la condizione indispensabile affinché avvengano tutti i processi biochimici, che regolano il funzionamento degli organi. Quando, bevendo e mangiando, non si riescono ad introdurre sufficienti liquidi, si va incontro alla disidratazione che è caratterizzata dallo squilibrio tra liquidi e sali minerali presenti nel corpo.

La disidratazione si può presentare con diversi sintomi: capogiri, sensazione di svenimento e di debolezza, sete intensa, secchezza delle fauci, pallore e ridotta sudorazione. Il perdurare di questa condizione può portare a rapida diminuzione del peso corporeo, a senso di confusione mentale con difficoltà a parlare ed emissione di urine molto concentrate di colore tendente al verde-marrone.

Fattori di rischio

L'estate rappresenta la stagione più pericolosa per la disidratazione. Quando è molto caldo, l'abbondante sudorazione causa una maggiore perdita di liquidi, che se non reintegrati portano alla disidratazione.

Esistono alcune situazioni nelle quali si è particolarmente a rischio di incorrere in questa condizione:

- presenza di vomito e/o diarrea;
- febbre alta;
- malattie renali, respiratorie, diabete, tumori, depressione, demenza;
- difficoltà di bere senza aiuto;
- ridotta percezione della sete, che è una situazione frequente nelle persone anziane.

Quanto bisogna bere ogni giorno?

Esistono diversi modi per stabilire qual è la quantità ottimale di acqua da bere in un giorno. Se non si hanno malattie con controindicazioni specifiche, mediamente si consiglia di bere almeno **UN LITRO E MEZZO** di liquidi al giorno.

Quali sono le bevande consigliate?

- Acqua: è il liquido da bere per eccellenza e dovrebbe rappresentare almeno la metà dei liquidi ingeriti ogni giorno. Può essere anche gassata.
- Latte: è un alimento nutriente e può dare problemi intestinali e gastrici a coloro che sono intolleranti al lattosio.
- Bevande a base di yogurt: sono nutrienti e meglio tollerate da coloro che hanno intolleranza al lattosio.
- Caffè e tè: in alcune persone possono aumentare la perdita di liquidi; in coloro che sono abituati ad assumerli non danno problemi.
- Tisane: non contengono caffeina, tuttavia a causa del potere medicinale delle piante da cui derivano devono essere usate con moderazione.
- Cola: contiene caffeina e zucchero e quindi non è una scelta ottimale; se decaffeinata è meno dannosa.
- Bevande alcoliche: avendo un effetto diuretico e ipercalorico devono comunque essere assunte con moderazione e con particolare attenzione se si stanno assumendo farmaci. La birra non alcolica è meno dannosa.
- Bibite zuccherate: la presenza di zucchero causa un aumento della diuresi e quindi non devono essere bevande di prima scelta.
- Liquidi con integratori salini: generalmente contengono carboidrati e sali minerali; sono sconsigliati al di fuori delle situazioni di intenso sforzo fisico.
- Succhi di frutta: sono da preferire i succhi che hanno alte percentuali di frutta e basse quantità di zucchero; quando consumati in grandi quantità possono causare diarrea e per questo devono essere assunti con moderazione.
- Ghiaccioli: possono favorire l'assunzione di liquidi quando fa molto caldo, prestando attenzione alla quantità di zucchero contenuta.

Le evidenze suggeriscono

- Bere giornalmente almeno un litro e mezzo di liquidi.
- Essi possono essere scelti tra diverse bevande, preferendo comunque l'acqua e quelle poco zuccherate.
- Evitare le bevande alcoliche o moderarne l'uso.
- Se si sta assumendo una terapia farmacologica, l'assunzione delle medicine può costituire un'occasione in cui bere almeno un bicchiere d'acqua.
- Bere ad intervalli regolari anche in assenza di sete.

Bibliografia

- Joanna Briggs Institute– Best Practice Vol 5 Issue 1 2001 *Mantaining Oral Hydratation in Older People.*
- The University of Iowa Gerontological Nursing Interventions Research Center Research Dissemination Core. Research Based Protocol: Hydratation Management.