

Dializa i ja.

Mój elementarz dializacyjny.



Materiał jest przeznaczony do użytku edukacyjnego – nie można go rozpowszechniać w sposób komercyjny.

Opracowanie merytoryczne:
dr n. med. Krzysztof Wróblewski
dr n. med. Marta Serwańska-Świątek
dr hab. n. med. Szymon Brzóska

CZĘŚĆ I.

Rozpoczynam dializy



Co to jest dializa?

Słowo „hemodializa” pochodzi z języka greckiego. Słowo „hemo” oznacza krew, słowo „dializa” oznacza rozdzielanie. Hemodializa to zabieg rozdzielania i usuwania z krwi zanieczyszczeń zwanych toksynami. Aby krew mogła być oczyszczona, musi przepłynąć przez specjalny filtr zwany dializatorem. Krew od pacjenta pobierana jest po nakłuciu przetoki tętniczo-żylniej lub przez specjalny cewnik, a następnie drenem doprowadzana do dializatora, przez który przepływa. W czasie kiedy krew przepływa przez dializator, jest on przepłukiwany specjalnym płynem, który zawiera odpowiednią ilość elektrolitów oraz glukozę. Dzięki temu procesowi krew zostaje oczyszczona z toksyn i zostaje z niej usunięty nadmiar wody i zbędnych elektrolitów. Oczyszczona krew drugim drenem powraca do organizmu pacjenta.



Dlaczego muszę rozpocząć dializy, skoro oddaję mocz?

Twój lekarz na podstawie Twojego stanu zdrowia oraz badań krwi rozpoznał u Ciebie schyłkową niewydolność nerek i zakwalifikował Cię do rozpoczęcia dializ. Jeśli nadal oddajesz mocz, to znaczy, że Twoje nerki są w stanie wydalić głównie wodę, ale nie są w stanie usunąć wszystkich toksyn i nadmiaru zbędnych substancji, które powstają w Twoim organizmie.

Czy dializa jest konieczna? A może istnieją inne możliwości?

Jeżeli Twój lekarz rozpoznał u Ciebie schyłkową niewydolność nerek, to znaczy, że Twoje nerki są trwale uszkodzone i jest to stan nieodwracalny. Przeszczepienie nerki jest najlepszą metodą leczenia nieodwracalnego uszkodzenia nerek. Zabiegi dializ można rozpocząć niemal w każdej chwili, natomiast aby uzyskać przeszczepienie nerki, należy wcześniej ocenić Twój stan zdrowia i wykonać specjalistyczne badania, by mieć pewność, że operacja będzie bezpieczna. To powoduje, że przygotowanie do zgłoszenia do Krajowej Listy Oczekujących na Przeszczepienie (KLO) może trwać kilka miesięcy. Rozpoczęcie dializ w żaden sposób nie pozbawia Cię możliwości starania się o przeszczepienie nerki. Oprócz hemodializy bardzo dobrą metodą leczenia są dializy otrzewnowe, które pacjent może wykonywać sam w domu. Zapytaj o więcej informacji na temat dializ otrzewnowych i przeszczepienia nerki swojego lekarza nefrologa i/lub zespół w stacji dializ.

Co to jest dializa otrzewnowa?

Część naszych ośrodków może zaproponować Ci leczenie metodą dializ otrzewnowych. W dializie otrzewnowej rolę filtra pełni błona otrzewnowa pokrywająca od środka wnętrze jamy brzusznej, w której znajdują się narządy i jelita. Aby można było przeprowadzić taką dializę, należy w jamie brzusznej umieścić na stałe specjalny cewnik. Do części cewnika, która wystaje ze skóry brzucha, jest podłączany worek ze specjalnym płynem. Następnie płyn jest wlewany do jamy brzusznej. Toksyny znajdujące się we krwi przemieszczają się do płynu, który następnie jest wypuszczany. Płyn można wpuszczać i wypuszczać do jamy brzusznej ręcznie lub wykonuje to urządzenie zwane cyklerem. Dializy otrzewnowe wykonuje się samemu w domu. Jeśli jesteś w ośrodku, który mógłby zaproponować ten rodzaj dializy, porozmawiaj ze swoim lekarzem nefrologiem, czy ta metoda leczenia byłaby dla Ciebie odpowiednia.

Ile trwa hemodializa?

Standardowo zabieg hemodializy trwa 4 godziny i wykonuje się go 3 razy w tygodniu.

? Dlaczego hemodializa trwa tak długo?

Dializa polega na oczyszczaniu krwi z toksyn i usuwaniu wody. Twoja krew nie tylko znajduje się w dużych naczyniach krwionośnych, lecz także w tych najdrobniejszych. Aby Twoja krew mogła się właściwie oczyścić, a toksyny mogły być usunięte nawet z tych najdrobniejszych naczyń, Twoja krew musi wiele razy przepłynąć przez filtr. Dlatego zabieg hemodializy nie może trwać krótko.

Czy hemodializa boli?

Sam zabieg hemodializy nie boli, natomiast może boleć nakłucie przetoki na początku jej użytkowania. Z czasem, kiedy przetoka jest nakłuwana wiele razy, ból przestaje być odczuwalny. Aby zmniejszyć ból przed nakłuciem, około 30 minut wcześniej można przetokę posmarować specjalnym kremem znieczulającym. Jeśli chcesz wypróbować taki krem, skontaktuj się ze swoim lekarzem, ponieważ jest to preparat na receptę.

Co to jest przetoka tętniczo-żylna?

Przetoka jest to miejsce, w które wkłuwają się igły do hemodializy. Przetokę wykonuje chirurg naczyniowy na przedramieniu lub na ramieniu. Jest to drobny zabieg chirurgiczny przeprowadzony w miejscowym znieczuleniu, który trwa zwykle około dwóch godzin. Polega na tym, że po nacięciu skóry chirurg doszywa naczynie żyłne do tętnicy. Dzięki temu krew szybciej zawraca i powraca w stronę serca. W miejscu, w którym krew zawraca, zwiększa się ciśnienie, dzięki czemu przetoka powiększa się i robi się szersza. Szersza przetoka umożliwia bezproblemowe wkłucie igieł i wykonanie hemodializy. Ze względu na swoją grubość igła do hemodializy nie może być wkluta do zwykłego naczynia żylnego tak jak podczas pobrania krwi czy podania kroplówki. Przetoka jest optymalnym dostępem do hemodializy, więc jeśli jeszcze jej nie masz, już teraz warto zacząć przygotowania do jej wytworzenia. To proste – wystarczy, że nie będziesz podawać swojej ręki niedominującej (tej, którą nie piszesz) do pobierania krwi i pomiaru ciśnień.

Dlaczego aż dwie igły?

Przetoka musi być nakłuta dwoma igłami, ponieważ przez jedną igłę zanieczyszczona krew jest pobierana do dializatora, a przez drugą krew oczyszczona jest oddawana do organizmu.

Dlaczego igły są takie grube?



Krew pobierana jest z organizmu z dużą szybkością. Gdyby igła była wąska, szybkość pobierania krwi byłaby mała, a wtedy zabieg hemodializy musiałby trwać nawet kilkanaście godzin.

Dlaczego muszę mieć przetokę tętniczo-żylną, skoro są cewniki?

Przetoka wykonana jest z Twoich naturalnych naczyń i tkanek. Dzięki temu po wygojeniu w Twoim ciele nie ma żadnych ciał obcych. Cewnik do dializy jest to wykonana z tworzywa sztucznego rurka, która jest ciałem obcym, więc narażona jest na wszelkie zakażenia. Jeśli masz przetokę, to w dniu między dializami możesz np. wziąć kąpiel w wannie lub wykąpać się latem w morzu lub jeziorze. Natomiast jeżeli masz cewnik, to żadnych kąpiei, niestety, nie możesz brać, ponieważ może wtedy odkleić się jałowy opatrunek, a zanieczyszczona woda może zakażyć cewnik i wywołać sepsę. Cewnik do dializy jest dość długi i gruby, a jego końcówka dochodzi aż do przedsionka serca. Dlatego każde zakażenie cewnika jest bardzo niebezpieczne dla Twojego zdrowia i życia, a jego leczenie wymaga podawania antybiotyków dożylnie i skierowania do szpitala.

Jak dostanę się do stacji dializ? Nie mam samochodu, mieszkam sam, nie mam nikogo do pomocy

Nie martw się. Każda stacja dializ ma zespół transportowy, który odbierze Cię przed dializą i odwiezie do domu po zabiegu. Nasi kierowcy są doświadczeni i jeżdżą bezpiecznie, pokonując setki kilometrów dziennie. Jeśli masz problemy z poruszaniem się lub z racji stanu zdrowia nie możesz samodzielnie się przemieszczać, pomożemy Ci także w przedostaniu się z domu do samochodu. Nasi kierowcy posiadają specjalistyczny sprzęt, który to ułatwi.

Czy kiedy rozpocznę hemodializy, to muszę zrezygnować z pracy?

Hemodializy nie zmuszają Cię do rezygnacji z pracy. Hemodializy nie będą przeszkadzać Ci w wykonywaniu Twoich codziennych zajęć z wyjątkiem czasu, jaki spędzisz na dializach oraz w czasie podróży do stacji dializ i z powrotem do domu. Jeżeli pracujesz zawodowo, zespół stacji dializ ustali w porozumieniu z Tobą najlepszy czas do przeprowadzenia hemodializy. Lekarz może również wystawić Ci zaświadczenie z informacją dla pracodawcy dotyczącą Twoich zabiegów hemodializy. Bardzo wielu pacjentów uczęszcza na hemodializy i kontynuuje swoją pracę zawodową, a pracodawcy chętnie dostosowują grafik pracy do godzin dializ. Jeśli masz takie możliwości i chęci, możesz na zabiegi hemodializy przychodzić samemu.

Jak rozpocznę dializy, to jest to koniec mojego życia?

Takie stwierdzenie jest nieprawdziwe. Jest wręcz odwrotnie. Ciężka choroba nerek przed rozpoczęciem dializ sprawia, że pacjenci czują się źle, są osłabieni, nie mają apetytu, ponieważ w ich organizmie gromadzą się toksyny i pogłębia się niedokrwistość. Dializy powodują, że polepsza się stan zdrowia, poprawia się apetyt, wracają siły do wykonywania codziennych zajęć. W czasie dializy nie tylko usuwane są toksyny i woda, lecz także podawane są leki, które powodują, że Twój szpik produkuje więcej czerwonych krwinek. Dzięki temu Twój stan zdrowia się poprawia. Przeczytaj historie naszych pacjentów, którzy opowiedzieli nam o swojej chorobie i dializach.



Przeczytaj historie naszych pacjentów, którzy opowiedzieli nam o swojej chorobie i dializach

Pani Zofia

Siedziałam w domu i byłam ciągle zmęczona, taka bez siły. Gdy dowiedziałam się o dializie, myślałam, że to już koniec i nie mam po co żyć, że zostanę przywiązana do fotela. I kto mi pomoże dojechać na dializy, jak już nie mam nikogo, tylko starsze sąsiadki? Strasznie bałam się tych dializ. Ale to z niewiedzy, a strach ma wielkie oczy. Po dializach czuję się, jakbym wygrała

nowe życie. Nie mam duszności, nie mam obrzęków, mogę sobie chodzić na zakupy z moją opiekunką. Jak czegoś nie wiem, to pytam się moich pań pielęgniarek lub moich lekarzy. Na dializy przywozi mnie i odwozi do domu transport, więc czuję się trochę jak księżniczka (śmiech). No i jak my tak sobie siedzimy w samochodzie, albo czekamy w szatni, to ze sobą rozmawiamy.

Ile to ja już nowych historii i przepisów poznałam! Wszystkim mówię dookoła, że dializy mi życie uratowały.



Pan Rafał

Dializa to był jak grom z jasnego nieba. Wiedziałem, że mam przewlekłą chorobę nerek i że kiedyś będę musiał rozpocząć dializy, ale wydawało się to takie odległe. Praca, rodzina, dzieci, a tu nagle musiałem wszystko wyrzucić do góry nogami. Na szczęście udało się to wszystko pogodzić. Miałem

wsparcie ze strony rodziny. Miałem wsparcie ze strony pracodawcy. Mój lekarz napisał informację dla pracodawcy, więc udało się spiąć grafiki, a w pracy nawet awansowałem. A mówię to w czasie przeszłym, ponieważ po wykonaniu wszystkich badań zostałem przez mojego lekarza zgłoszony do przeszczepienia i...

już jestem po przeszczepieniu nerki (Taka historia ze szczęśliwym zakończeniem).



Ja też chciałbym mieć przeszczepioną nerkę

Przeszczepienie nerki to najlepszy sposób leczenia nerkozastępczego w przypadku schyłkowej niewydolności nerek własnych. Jest proponowane wszystkim pacjentom, którzy nie mają bezwzględnych przeciwwskazań do transplantacji nerki.

Jeśli chcesz wiedzieć, czy nie masz przeciwwskazań, zapytaj o to lekarza w swojej stacji dializ. Na to pytanie odpowie lekarz lub pielęgniarka w stacji, odpowiedź możesz przeczytać również na stronie:

www.davita.pl/co-warto-wiedziec-o-przeszczepie-nerki

CZĘŚĆ II.

Jestem dializowany



Jak mam przyjechać na dializy? Mieszkam daleko i nie mam samochodu



Każdy pacjent dializowany jest przywożony do stacji dializ i odwożony do domu przez transport medyczny. Twój dzień dializ zostanie dostosowany do rejonu, z którego przywożeni są inni pacjenci.

Nie ma możliwości, aby transport medyczny przywoził Cię do stacji dializ oddzielnie. Jeśli masz problem z poruszaniem się, kierowca zawsze pomoże Ci wsiąść do samochodu i wysiąść z niego. Jeśli poruszasz się na wózku siedzącym, samochód jest dostosowany do przewozu osób niepełnosprawnych. Jeśli natomiast masz takie możliwości i chęci, możesz na zabiegi hemodializy przychodzić lub przyjeżdżać samemu.

Jak mam się ubrać na zabieg dializy?

W czasie zabiegu hemodializy siedzisz na fotelu z odchylanym oparciem i podłokietnikiem. W szatni przebierz się i załóż luźne, wygodne ubranie, np. spodnie dresowe wykonane z miękkiego materiału. Zmień obuwie na wygodne, antypoślizgowe klapki, które łatwo można założyć i zdjąć bez konieczności schylania się. Unikaj obuwia, które wymaga sznurowania i schylania się. Jeśli masz przetokę, załóż bluzę z luźnym rękawem, który można łatwo podwinąć. Jeśli masz cewnik, załóż bluzę lub koszulę, która jest rozpinana, aby pielęgniarka miała łatwy dostęp do Twojego cewnika. W sklepach medycznych są dostępne ubrania z suwakami, odpowiednie dla osób z przetoką lub cewnikiem. W szatni możesz przechowywać małą poduszkę lub mały koc, które sprawią, że będzie Ci wygodnie podczas całego zabiegu hemodializy. Jeśli Twój strój poplamiał się krwią, zabierz go do domu i wypierz. Twoje ubranie na dializie zawsze powinno być czyste. Sprawdź, czy Twoja „DialiZka” jest już kompletna.

„DialiZka”, czyli moja dializacyjna „walizka”, a w niej:



- wygodne spodnie
- bluza
- poduszka
- koc
- antypoślizgowe klapki
- słodki batonik
- maseczka
- własne leki (np. insulina)
- okulary
- mała plastikowa teczka na dokumenty (tam będziemy wkładać kod recepty, kartę informacyjną itp.)
- książka, gazeta do czytania
- smartfon, słuchawki bezprzewodowe

Co to znaczy „dojrzewanie” przetoki?

Przetoka tętniczo-żylna zaraz po wytworzeniu przez chirurga nie może być nakłuwana, ponieważ nie jest wystarczająco szeroka. W kolejnych dniach i tygodniach duża ilość krwi, przepływając przez przetokę pod coraz większym ciśnieniem, powoduje, że przetoka się poszerza. Ten proces poszerzenia się przetoki nazywa się potocznie „dojrzewaniem”. Dojrzała przetoka pozwala na rozpoczęcie zabiegów hemodializy.

Czy mogę wpłynąć na proces „dojrzewania” przetoki?

Oczywiście. Jeszcze przed zabiegiem możesz zacząć tzw. trening przetoki tętniczo-žilnej. Ćwiczenia powinny obejmować całą kończynę, a stopień trudności powinien być sukcesywnie zwiększany. Przebieg treningu przetoki tętniczo-žilnej powinien być dostosowany do Twojego stanu i możliwości, dlatego o szczegóły zapytaj lekarza, doświadczoną pielęgniarkę dializacyjną lub koordynatora dostępu naczyniowego.

Pamiętaj zawsze o podstawowych zasadach:



- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy przeprowadzić badanie przetoki tętniczo-žilnej (**ZOBACZ** – jak wygląda przetoka, czy nie ma niepokojących objawów, jak obrzęk, zaczerwienienie czy sącząca się wydzielina; **POSŁUCHAJ** – czy słyszalny jest szmer przetoki; **DOTKNIJ** – czy pod palcami wyczuwalne jest drżenie i szmer przepływającej krwi).
- Ćwiczenia należy wykonywać systematycznie.
- Ćwiczenia należy przerwać, gdy pojawi się uczucie zmęczenia lub ból ręki. Do ćwiczeń można wrócić, gdy ból ustąpi.

Czy przetokę się myje?

Rękę z przetoką myje się tak samo, jak całe ciało. Przed każdą hemodializą umyj dokładnie ręce i przetokę ciepłą wodą z mydłem. Bezpośrednio przed nakłuciem pielęgniarka dodatkowo przemyje Twoją przetokę środkiem dezynfekcyjnym. Czysta przetoka chroni Cię przed zakażeniem w czasie wkłuwania igieł. Czysta skóra wokół przetoki ułatwi Ci tamowanie krwawienia po wyjęciu igieł oraz ułatwi przyklejenie plastra z opatrunkiem do skóry.

Co mam zrobić, jak będę krwawić z przetoki w domu?

Kiedy rozpoczniesz dializy, otrzymasz od nas małe opakowanie jałowych gazików. W domu miej zawsze pod ręką plastry z opatrunkiem. Krwawienie z przetoki może wystąpić w momencie, kiedy zbyt szybko zostały zdjęte plastry po zabiegu hemodializy. Jeśli wystąpi krwawienie, niezwłocznie przyłóż jałowy gazik do krwawiącego miejsca, uciśnij i przytrzymaj tak, jak to robisz na stacji dializ. Po około 20 minutach krwawienie powinno ustąpić. Zdejmij gazik i naklej plaster z opatrunkiem. Jeśli jednak krwawienie nie ustępuje, zgłoś się niezwłocznie do swojej stacji dializ. Jeśli Twoja stacja dializ jest nieczynna, zgłoś się niezwłocznie do najbliższego szpitala.

Co, jeśli krwotok z przetoki będzie bardzo intensywny?

Jeśli dojdzie do krwotoku, najpierw należy zachować spokój, unikać paniki i natychmiast wezwać pomoc medyczną. Możesz sięgnąć po korek od butelki, aby przyłożyć go do krwawiącego miejsca, korek wypełni się krwią, która zacznie krzepnąć i utworzy naturalną barierę. Kiedy zakłada się korek, najważniejsze jest, aby ucisnąć miejsce w sposób skuteczny, ale nie za mocno, aby nie uszkodzić przetoki. Pamiętaj, że jest to tylko działanie tymczasowe. Należy jak najszybciej udać się do szpitala, by zapobiec poważnym powikłaniom.

Co mam zrobić, jak odklei mi się opatrunek na cewniku?

Po zabiegu hemodializy okolica cewnika zabezpieczona jest specjalnym, jałowym opatrunkiem, który chroni Twój cewnik i Ciebie przez kilka dni. Ten opatrunek nie może być zmieniany przez Ciebie ani nikogo z Twoich bliskich. Jeśli opatrunek odkleił się, to znaczy, że został zamoczony, Twoja skóra bardzo się spociła lub opatrunek został przez Ciebie zdjęty. W takiej sytuacji niezwłocznie zgłoś się do swojej stacji dializ, aby personel medyczny założył Ci nowy, jałowy opatrunek. Nie wykonuj tej czynności samemu. Pamiętaj, właściwy opatrunek chroni Cię przed zakażeniem krwi.

Mam cewnik po prawej stronie, na którym boku mogę spać?

Kiedy leżysz lub śpisz, staraj się nie kłaść na tej stronie, na której masz cewnik. Ciężar ciała i ruchy ciała w czasie snu mogą spowodować, że cewnik ulegnie zagięciu lub uszkodzi się opatrunek, który go chroni.

Czy mogę coś zjeść w czasie hemodializy? Cztery godziny to bardzo długo dla mnie

W czasie zabiegu hemodializy spożywanie posiłków jest utrudnione, ponieważ siedzisz na fotelu w pozycji półleżącej, a jeśli masz przetokę, to w czasie dializy ręką z przetoką nie możesz poruszać. Dlatego pamiętaj, aby główny posiłek (śniadanie, obiad lub kolację) zjeść jeszcze w domu przed zabiegiem dializy. Przed lub po dializie możesz zjeść małą, zdrową przekąskę lub zdrową kanapkę. Przeczytaj dalej, jaką zdrową kanapkę zjada Pani Elżbieta.

Czy w czasie hemodializy mogę pójść do toalety?

W czasie hemodializy Twoja krew w sposób nieprzerwany przepływa przez dializator. W czasie hemodializy pewna ilość Twojej krwi znajduje się poza Twoim organizmem. Z tego powodu nie jest wskazane, aby przerywać zabieg w celu pójścia do toalety. Pamiętaj, aby skorzystać z toalety tuż przed zabiegiem hemodializy. Jeśli masz problem np. z nietrzymaniem moczu, w czasie zabiegu hemodializy załóż specjalne wkładki lub majtki chłonne. Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze.

Mam cukrzycę. Jak mam podać sobie insulinę, skoro jestem na dializie?

W czasie zabiegu hemodializy wraz z toksynami z krwi usuwana jest część glukozy. Dlatego jeśli chorujesz na cukrzycę i stosujesz insulinę, nie wstrzykuj sobie insuliny przed zabiegiem hemodializy, jeśli nie przyjmujesz posiłku przed jego rozpoczęciem, ponieważ może to wywołać u Ciebie hipoglikemię. Weź ze sobą insulinę do stacji dializ i poproś personel, aby Ci zmierzył glikemię w czasie hemodializy. Na podstawie wyniku pomiaru podejmiesz decyzję, jaką dawkę insuliny należy zastosować.

Czy mogę czasami opuścić zabieg hemodializy?

Nerki u osoby zdrowej filtrują toksyny i wodę nieprzerwanie 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. Razem jest to 168 godzin w tygodniu. Twoje zabiegi hemodializy zwykle trwają łącznie około 12 godzin w tygodniu. Jeśli opuścisz chociaż jeden zabieg hemodializy, duża ilość toksyn i wody pozostanie w Twoim organizmie, co niekorzystnie wpłynie na Twój stan zdrowia. Jeśli któregoś dnia nie możesz być obecny na zabiegu hemodializy, przełóż zabieg na inny dzień.

Co to jest erytropoetyna?

Erytropoetyna to substancja, która pomaga w produkcji czerwonych krwinek. U pacjentów dializowanych nerki nie produkują jej wystarczająco, dlatego często trzeba ją podać w formie leku. Dzięki erytropoetynie liczba czerwonych krwinek wzrasta, co poprawia transport tlenu do tkanek i zmniejsza uczucie zmęczenia. Jest to szczególnie ważne, ponieważ mała liczba czerwonych krwinek może prowadzić do anemii.

Dlaczego zastrzyk z erytropoetyną dostaję podskórną? Dlaczego nie do maszyny?

Erytropoetyna podana podskórną działa lepiej i dłużej niż erytropoetyna podana dożylną. Podając Ci erytropoetynę podskórną, możemy zmniejszyć jej dawkę, aby uzyskać ten sam efekt leczniczy. Duże dawki erytropoetyny mogą wpłynąć niekorzystnie na Twój stan zdrowia, dlatego wstrzyknięcie podskórną jest najlepszym sposobem podania Ci tego leku.

Personel mówi coś o „suchej wadze”, co to jest?



„Sucha waga” pacjenta dializowanego to ciężar ciała, przy którym nie stwierdza się ani cech odwodnienia organizmu, ani cech nadmiernego przewodnienia. Jeśli po dializie osiągasz swoją „suchą wagę”, to bardzo dobrze dla Twojego stanu zdrowia. Masz prawidłowe ciśnienie tętnicze, nie występują duszność ani widoczny obrzęk. „Sucha waga” może zmieniać się w zależności od ogólnego stanu zdrowia i apetytu, i jest na bieżąco ustalana przez Twojego lekarza.

O ile kilogramów moja masa może wzrosnąć między dializami?

Duży przybytek masy ciała między zabiegami hemodializy stanowi zagrożenie dla Twojego zdrowia i życia. Im większy masz przybytek masy ciała między dializami, tym gorzej się czujesz. Dlatego Twoja masa ciała między zabiegami hemodializy nie powinna wzrosnąć o więcej niż 2–3 procent.

Spójrz na poniższy przykład:

80 kg	1% -> 0,8 kg
80 kg	2% -> 1,6 kg
80 kg	3% -> 2,4 kg



Jeśli po zakończeniu zabiegu hemodializy Twoja waga wynosiła 80 kg, a przed kolejnym zabiegiem hemodializy, po dwóch dniach, Twoja waga wynosi 83 kg, to znaczy, że w tak krótkim okresie w Twoim organizmie zgromadziła się woda. Woda w Twoim organizmie gromadziła się przez 48 godzin, ale zabieg hemodializy będzie musiał usunąć nadmiar wody w ciągu czterech godzin, czyli aż 12 razy szybciej. Im więcej wody trzeba usunąć z Twojego organizmu w czasie hemodializy, tym gorzej może być Twoje samopoczucie. Staraj się mieć jak najmniejsze przybytki masy ciała między dializami.

W czasie dializy spada mi ciśnienie krwi, dlaczego tak się dzieje?

Spadek ciśnienia tętniczego, zwany inaczej hipotonią śróddializacyjną, u wielu osób jest często spotykaną sytuacją podczas dializy. Przyczyny są różne, na niektóre z nich masz wpływ. Jednym z powodów jest zbyt duży przyrost masy ciała w okresie międzydializacyjnym i związana z tym konieczność dużego odwodnienia (ultrafiltracji) podczas zabiegu. Na spadek ciśnienia mają również wpływ obfity posiłek tuż przed dializą, nieprawidłowe stosowanie leków obniżających ciśnienie, dieta bogata w sól, oraz różne choroby współistniejące, np. cukrzyca czy niewydolność serca.



Dlaczego na dializie mam skurcze mięśniowe? Dlaczego inni tego nie mają?

Skurcze mięśniowe występują często podczas zabiegów hemodializy, zwykle pod koniec zabiegu, najczęściej w mięśniach nóg, chociaż mogą pojawić się także w innych lokalizacjach. Spowodowane są dużą utratą płynów podczas zabiegu (duże odwadnianie) i nierównowagą elektrolitową z tym związaną. Często towarzyszą spadkom ciśnienia tętniczego. Zapamiętaj – im mniej przybywasz między dializami, tym lepiej się czujesz, masz mniej powikłań i chorób oraz nie doświadczasz nieprzyjemnych sytuacji, takich jak „spadek” ciśnienia czy skurcze mięśniowe. Twój zespół w stacji dializ wskaże Ci na bieżąco, ile powinieneś przyjmować płynów.

Czy kiedy rozpocznę hemodializy, to muszę zrezygnować z aktywności fizycznej?



Aktywność fizyczna jest ważnym elementem zdrowego stylu życia, także dla osób dializowanych. Właściwie dobrany program ćwiczeń może poprawić jakość życia, kondycję fizyczną oraz wpłynąć korzystnie na przebieg wielu chorób. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń porozmawiaj z lekarzem lub fizjoterapeutą. Pomogą oni dobrać odpowiedni rodzaj i intensywność ćwiczeń, dostosować je do Twoich indywidualnych możliwości, aby zapewnić bezpieczeństwo i efektywność terapii. Kluczowym elementem jest regularność. Nawet krótkie sesje ćwiczeń, ale wykonywane codziennie, mogą przynieść znaczące korzyści dla Twojego zdrowia, poprawić samopoczucie, zwiększyć siłę mięśniową oraz wpłynąć pozytywnie na funkcjonowanie układu krążenia.

Podczas sesji dializy możesz wykonywać różne ćwiczenia fizyczne, które są bezpieczne i nie obciążają zbytnio organizmu. Oto kilka przykładów:

- Głębokie wdechy i wydechy, tzw. ćwiczenia oddechowe, poprawiają wentylację płuc i relaksację.
- Delikatne unoszenie i opuszczanie nóg, krążenie stopami, krążenie dłońmi, napinanie i rozluźnianie dłoni korzystnie wpływają na wzmocnienie i elastyczność mięśni oraz stawów. Możesz ścisnąć małą piłkę rehabilitacyjną. **NIE** wykonuj ćwiczeń ręką z nakłutą przetoką.
- Napinanie mięśni nóg, rąk, brzucha, pleców, bez ich ruchu to tzw. ćwiczenia izometryczne, mogą pomóc w utrzymaniu siły mięśniowej i właściwej postawy.
- Delikatne ruchy głowy i szyi, takie jak obracanie czy pochylanie, zmniejszają zbędne napięcia.



CZĘŚĆ III.

Moje zdrowie w moich rękach



POTAS

Co to jest potas?

Potas to jon niezbędny do życia. Dzięki potasowi kurczą się Twoje mięśnie, kurczy się Twoje serce i prawidłowo działa Twój układ nerwowy. Większość potasu znajduje się wewnątrz komórek, a tylko niewielka ilość znajduje się we krwi. Potas jest wchłaniany i wydalany przez nerki, dlatego u osób ze zdrowymi nerkami stężenie potasu pozostaje w normie. Ponieważ Twoje nerki nie działają prawidłowo, potas cały czas gromadzi się w Twoim organizmie. Wysokie stężenie potasu jest niebezpieczne dla Twojego zdrowia i życia. Wysokie stężenie potasu może wywołać u Ciebie różne objawy. Objawy te nie są takie same u wszystkich osób. Czasami wysokie stężenie potasu może nie wywoływać żadnych objawów. Typowymi objawami świadczącymi o wysokim stężeniu potasu są: mrowienie na skórze, drętwienie języka, skurcze mięśniowe, osłabienie siły w mięśniach, uczucie kołatania lub nierównego bicia serca oraz duże osłabienie. Jeżeli stężenie potasu będzie rosnąć, praca serca będzie coraz wolniejsza, a w najgorszym przypadku może dojść do zatrzymania czynności serca.



Dlaczego mam „wysoki potas”?

Jeżeli słyszysz, że masz „wysoki potas”, to znaczy, że stężenie potasu w Twojej krwi przekracza górną granicę normy. Wysokie stężenie potasu u osób dializowanych jest bardzo częste, ponieważ potas wydalany jest głównie z moczem. W czasie zabiegu hemodializy potas jest również usuwany z Twojej krwi, jednak w dniach, kiedy nie masz dializy, potas przez cały czas gromadzi się w Twoim organizmie. Dzięki temu, że masz regularne zabiegi hemodializy, jesteśmy w stanie utrzymać stężenie potasu w Twojej krwi na niższym poziomie. Potas

w Twoim organizmie pochodzi wyłącznie z produktów, które zjadasz. Dlatego kontrolując to, co jesz, jesteś w stanie kontrolować również swoje stężenie potasu. Pamiętaj, Twoje zdrowie jest w Twoich rękach.

Staram się przestrzegać diety, a mimo to ciągle mam „wysoki potas”. Co mam robić?

Jeśli uważasz, że przestrzegasz diety niskopotasowej, a mimo to stężenie potasu w Twojej krwi jest wysokie, porozmawiaj o tym z zespołem swojej stacji dializ. Czasami okazuje się, że zjadasz produkty, które mogą mieć w sobie „ukryty” potas, a Ty o tym nie wiesz. Najlepszym rozwiązaniem dla Ciebie będzie zrobienie zdjęć telefonem (lub spisanie na kartce) wszystkich produktów, które zjadłeś lub wypijeś w ciągu 2–3 dni. Pokaż zdjęcia lub notatki zespołowi swojej stacji dializ, aby mógł doradzić Ci, jak przygotowywać posiłki z obniżoną zawartością potasu.



Przeczytaj historię Pani Elżbiety

Pani Elżbieta

W moich badaniach co miesiąc miałam stale podwyższone stężenie potasu. Czasami nawet powyżej 6,5 mmol/l. Staralam się bardzo, pilnowałam, unikałam wielu produktów, a potas ani drgnął. Byłam zrezygnowana. Chciało mi się płakać. Stwierdziłam, że taka jest moja natura, ale jednocześnie bardzo bałam się o swoje zdrowie. Wtedy porozmawiałam z moim lekarzem, a on poprosił mnie, abym zrobiła zdjęcia wszystkiego, co jadłam i piłam przez ostatnie dwa dni. Te zdjęcia to był superpomysł, ponieważ nie musiałam spisywać dokładnie, z jakich produktów moje posiłki były zrobione. Wszystko było widać na talerzu.

Moje kanapki wyglądały tak:



Moja 1 kanapka = 286 mg potasu

Ketchup – 2 łyżeczki zawierają 100 mg potasu

Szynka – 1 duży plasterzek zawiera 80 mg potasu

Żółty ser – 1 plasterzek zawiera 28 mg

Chleb pszenny – 1 kromka zawiera 78 mg potasu

Okazało się, że w moich kanapkach były aż trzy produkty, które mają bardzo dużo potasu. Wiedziałam, że potas jest w żółtym serze i szynce, ale nie przypuszczałam, że jest go aż tyle w ketchupie, który uwielbiam, i który dodaję niemal do wszystkiego. I w chlebie. Moja jedna kanapka zawierała aż 300 mg potasu, a zjadałam ich nawet trzy, co razem dawało 900 mg potasu. I to tylko na kolację. Te zdjęcia to był strzał w dziesiątkę.

Zaczęłam przygotowywać inaczej moje kanapki. I potas spadł.

Teraz moje kanapki wyglądają tak



Moja nowa 1 kanapka = 141 mg potasu

Majonez – 1 łyżeczka zawiera 3 mg potasu

Papryka posiekana – 1,5 łyżeczki zawiera 33 mg potasu

Twarożek – porcja na jedną kanapkę zawiera 40 mg potasu

Chleb wieloziarnisty – 1 kromka zawiera 60 mg potasu

Szczypiorek – ½ łyżeczki zawiera 5 mg potasu

Co robiłam? Zamieniłam chleb pszenny na wieloziarnisty, który ma mniej potasu.

Zrezygnowałam z ketchupu, twarożek posypuję kawałkami drobno pokrojonej papryki lub rzodkiewki, i szczypiorku, dodaję odrobinę majonezu do smaku. Ograniczyłam ilość wędlin. Moje kanapki są teraz nawet smaczniejsze. I mają o połowę mniej potasu.

Czy oprócz diety są inne sposoby na obniżenie potasu?

Jeżeli Twoja dieta nie spowodowała spadku stężenia potasu i to stężenie jest nadal zbyt wysokie, zespół Twojej stacji dializ zaproponuje Ci dodatkowy, czwarty zabieg hemodializy. Zabieg ten spowoduje, że Twoja przerwa między dializami będzie wynosiła tylko jeden dzień.

FOSFOR

Co to jest fosfor?

Fosfor jest pierwiastkiem znajdującym się w kościach i zębach. Dostarczany jest w pożywieniu, szczególnie w mięsie, serach, żywności przetworzonej. Nadmiar spożytego fosforu wydalany jest przez zdrowe nerki. U osób z niewydolnością nerek fosfor odkłada się w organizmie i jako toksyna wywołuje bardzo poważne skutki zdrowotne.

Dlaczego fosfor jest groźny?

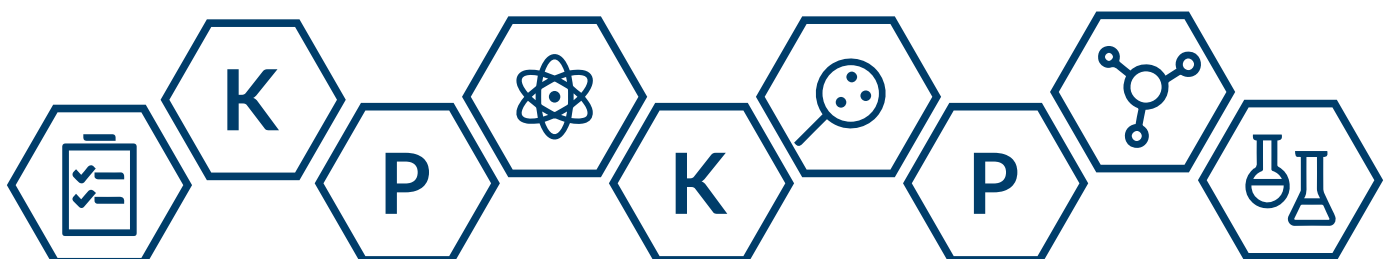


Przedawkowania fosforu nie odczuwa się od razu. Objawy związane z jego kumulacją narastają po pewnym czasie. Rozwijają się nieprawidłowości ze strony kości, stawów, mięśni, a co szczególnie niebezpieczne, naczyń krwionośnych i serca, oczu, skóry.

Jak pozbyć się nadmiaru fosforu, jeśli jestem osobą dializowaną?



Fosfor niewystarczająco usuwa się podczas dializy. Dlatego wielu pacjentom lekarze zalecają dodatkowe leczenie, aby obniżyć jego stężenie we krwi i zmniejszyć ryzyko chorób wywołanych jego kumulacją. W tym celu stosuje się leki wiążące fosfor w przewodzie pokarmowym. Przyjęcie wraz z posiłkiem leku wiążącego fosfor spowoduje, że fosfor zawarty w pożywieniu nie zostanie wchłonięty, tylko zostanie wydany z kałem. Są różne leki wiążące fosfor, które zaproponuje Ci Twój lekarz. Ważny jest moment przyjmowania leków wiążących fosfor. Powinny być przyjmowane wraz z posiłkiem, najlepiej z pierwszym kęsem każdego głównego posiłku, trzy razy dziennie. Przyjmowanie leku między posiłkami jest nieskuteczne w obniżaniu fosforu we krwi. Innym skutecznym sposobem na obniżenie fosforu, jaki może być zalecony przez Twojego lekarza, jest wydłużenie czasu dializy. Przestrzeganie zleconej dawki dializy jest bardzo ważne.



Jeśli jestem osobą dializowaną, ile mogę pić?

Organizm zdrowego człowieka potrzebuje około 8 szklanek wody dziennie, dla osób dializowanych najczęściej ta ilość jest niebezpieczna. Ograniczenie spożycia płynów zapewnia dobre samopoczucie osobom dializowanym. Mimo że jednym z zadań dializy jest usunięcie nadmiaru płynów z organizmu, to zabiegi te nie są tak skuteczne jak praca zdrowych nerek. Gdy limit płynów zostanie drastycznie przekroczony, organizm jest bardzo przeciążony i trzeba wykonać dodatkowy zabieg.

Co zatem zrobić, by skutecznie „zarządzać” pragnieniem?

Oto 5 sprawdzonych sposobów.

- **Określ, ile płynów możesz przyjmować w ciągu doby.** Limit spożycia płynów jest różny dla różnych pacjentów. Zależy od masy ciała, objętości wydalanego jeszcze moczu i indywidualnych zaleceń dotyczących Twojej diety. Potwierdź ze swoim lekarzem, czy w trakcie upału limit pozostaje ten sam.
- **Monitoruj, ile płynów spożywasz.** Najlepiej jest pić w małych filiżankach, wtedy łatwiej można zwalczyć pokusę szybkiego przyjęcia dużej ilości płynów. Notuj, ile filiżanek wypijasz w ciągu dnia lub przygotuj napełnione filiżanki na cały dzień. Pamiętaj też o „płynach ukrytych” w niektórych pokarmach; sporo wody mają w sobie: arbuz, żelatyna, zupy, czy mrożone smakołyki, jak lody. Jeśli to możliwe, leki przyjmuj z posiłkiem albo „popijając” je jabłkowym musem. A gdy złapie Cię nagła suchość w ustach, mimo że niedawno piłeś, przepłucz jamę ustną płynem do płukania lub mycia zębów. Suchość zniknie.
- **Spożywaj napoje w kostkach lodu i zaprzyjaźnij się z twardymi cukierkami, gumą do żucia bez cukru i mrożoną cytryną w plasterkach.** Możesz mrozić swoje ulubione/zalecane napoje na tackach do lodu i roztopiać je w ustach. Dzięki temu dłużej będziesz się cieszyć wrażeniem picia, co Twojemu mózgowi pozwoli szybciej zdecydować, że już nie jesteś spragniony. Możesz spożywać też pojedyncze zimne lub mrożone owoce, takie jak: winogrona, truskawki lub jagody (nie więcej niż kilka w ciągu doby). Zmniejszyć pragnienie pomoże Ci też ssanie bezcukrowych, twardych cukierków czy żucie gumy bez cukru. Ostatnio coraz popularniejsze wśród pacjentów robi się też ssanie mrożonej cytryny w plasterkach.
- **Unikaj pokarmów z solą.** Mniej soli = mniejsze pragnienie = lepsze samopoczucie.
- **Unikaj przegrzewania się.** Latem przebywaj w cieniu. Spryskuj twarz wodą. Nie ćwicz ponad miarę.

Czy mogę wykonywać ćwiczenia fizyczne?

Możesz wykonywać ćwiczenia fizyczne, ale musisz pamiętać o kilku ważnych zasadach. Najlepiej ćwiczyć w dni, kiedy nie masz dializy lub tuż po niej, gdy czujesz się lepiej. Zaleca się lekkie ćwiczenia, takie jak spacerowanie, jazda na rowerze stacjonarnym czy proste ćwiczenia rozciągające. Unikaj intensywnych treningów, które mogą być zbyt męczące, zwłaszcza jeśli czujesz się osłabiony. Pamiętaj, żeby zawsze skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń, aby upewnić się, że są one bezpieczne dla twojego stanu zdrowia. Regularna aktywność fizyczna pomoże Ci utrzymać dobrą kondycję, poprawić krążenie i samopoczucie.

Na co powinienem się zaszczepić? Czy szczepienie jest u mnie zalecane?

Są dwa ważne szczepienia dla utrzymania Twojego zdrowia: przeciw grypie i przeciw WZW B. Zalecane jest, abyś co roku szczepił się na grypę. Infekcja wirusem grypy może u osób dializowanych prowadzić do poważnych powikłań: zapalenia płuc, niewydolności oddechowej, hospitalizacji, zawału serca, udaru mózgu, a nawet śmierci. Szczepionka zmniejsza ryzyko zachorowania i łagodzi przebieg choroby. Szczepienie przeciw WZW B chroni przed zakażeniem wirusem zapalenia wątroby typu B, który może prowadzić do przewlekłej choroby wątroby, marskości, a nawet raka wątroby. U osób dializowanych ryzyko zakażenia jest wyższe, dlatego szczepienie jest obowiązkowe i zapewnia ochronę przed poważnymi konsekwencjami tego wirusa.

Czy mogę podróżować jako osoba dializowana?

Tak, będąc osobą dializowaną, możesz podróżować, ale wymaga to odpowiedniego przygotowania i planowania, aby zapewnić bezpieczeństwo i komfort w trakcie podróży.

Oto kilka kluczowych wskazówek:

- **Konsultacja z lekarzem** – Przed podróżą zawsze skonsultuj się z lekarzem prowadzącym. Lekarz pomoże ocenić, czy stan Twojego zdrowia pozwala na podróż, oraz doradzi w kwestii dializ, leków i wszelkich innych środków ostrożności.
- **Planowanie dializ podczas podróży** – Jeśli podróżujesz do innego miasta lub kraju, warto wcześniej zaplanować, gdzie będziesz mógł przeprowadzić dializę. Wiele ośrodków dializacyjnych na całym świecie oferuje usługę dla pacjentów podróżujących, tzw. dializy gościnne. Ważne jest, aby zarezerwować miejsce na dializę w innym ośrodku z wyprzedzeniem.
- **Dokumentacja medyczna** – Zabierz ze sobą kopię wszystkich ważnych dokumentów medycznych, w tym wyników badań, historii dializ i listy leków, które przyjmujesz. Przyda się to w razie konieczności skonsultowania się z lekarzem w obcym kraju lub mieście.
- **Odpowiednie leki** – Pamiętaj, aby zabrać ze sobą odpowiednią ilość leków, które przyjmujesz regularnie, oraz zapas leków na wypadek opóźnienia w podróży. Upewnij się, że leki są odpowiednio przechowywane (np. w przypadku konieczności przechowywania w lodówce).
- **Bezpieczny transport** – Jeśli musisz podróżować samolotem, sprawdź wymagania dotyczące transportu sprzętu medycznego i dializ. Wiele linii lotniczych oferuje pomoc w organizowaniu podróży dla pacjentów przewlekle chorujących.
- **Higiena i dieta** – Utrzymanie odpowiedniej higieny i diety podczas podróży jest szczególnie ważne.

Dobrze zaplanowana podróż, przy odpowiednich środkach ostrożności, pozwala osobom dializowanym cieszyć się podróżami w bezpieczny i komfortowy sposób.

Czy mogę przyjmować leki od innych specjalistów?

Dializa może wpływać na metabolizm leków i ich skuteczność. Regularnie omawiaj z lekarzem nefrologiem wszystkie przyjmowane leki. Lekarz dostosuje dawki, biorąc pod uwagę dializoterapię. Nie zmieniaj dawek ani nie odstawiaj leków bez konsultacji, nawet jeśli czujesz się lepiej. W niektórych przypadkach może być konieczne przyjmowanie leków przed lub po dializie, ponieważ dializa może usuwać niektóre z nich z organizmu. Lekarz może także zalecić zmniejszenie dawki niektórych leków w zależności od tego, jak wpływają na Twój organizm. Trzymaj wszystkie leki w jednym miejscu i korzystaj z jednego zestawu opakowań, aby uniknąć pomyłek. Zorganizowanie apteczki pomoże Ci kontrolować, które leki już zażyłeś, a które jeszcze musisz wziąć. Pamiętaj, że niektóre leki mogą wchodzić w interakcję z innymi, co może wpływać na ich skuteczność. Zawsze informuj lekarza o wszystkich lekach, suplementach diety i ziołach, które przyjmujesz.



DaVita sp. z o.o.
ul. Legnicka 48, bud. F
54-202 Wrocław

davita.pl