



Drogi Pacjencie!

W kwietniu chcielibyśmy zwrócić Twoją uwagę na bardzo ważny aspekt leczenia, którym jest kontrola anemii (niedokrwistości).

Miłej lektury!

Zespół DaVita

ANEMIA

Anemia to stan, w którym we krwi jest za mało czerwonych krwinek lub hemoglobiny.

A te są niezbędne do zaopatrywania organizmu w tlen. Jeśli organizmowi go brakuje, mogą wystąpić: zmęczenie, osłabienie, duszność, zawroty głowy, problemy z koncentracją, szybsze bicie serca.

Dlaczego osoby z PChN są narażone na anemię?

Bo chore nerki nie produkują wystarczającej ilości erytropoetyny – hormonu, który pobudza nasz szpik kostny do produkcji czerwonych krwinek. Dodatkowo pacjentom chorym na PChN często brakuje też żelaza, które z kolei potrzebne jest do tworzenia hemoglobiny.

Jak leczy się anemię? Podając erytropoetynę (EPO) oraz uzupełniając żelazo – oba w postaci zastrzyków.

Regularnie zatem będziesz mieć oznaczone stężenie hemoglobiny, ferrytyny oraz TSAT (zazwyczaj co 1–3 miesiące). Dopytuj lekarza, czy te wyniki są w normie i informuj go, jeśli pojawią się zmęczenie lub zawroty głowy.

Co jeszcze możesz zrobić, by pomóc kontrolować anemię?

- Dowiedz się, w jakie dni masz zlecone EPO. Pilnuj terminów zastrzyków zgodnie z zaleceniami.
- Jeśli opuścisz zabieg dializy, upewnij się, że przy jego odrabianiu dostaniesz zaległą dawkę EPO.
- Jeśli odbywasz dializy gościnne w innym ośrodku, upewnij się, że będziesz otrzymywać EPO zgodnie z harmonogramem.
- Zwracaj uwagę, czy nie masz wysokiego ciśnienia – to może być efekt uboczny przyjmowania EPO.
- Jeśli przyjmujesz EPO, stężenie hemoglobiny (Hb) powinno mieścić się w przedziale 10–12 g/dL.
- Jeśli jest poniżej, to dawka EPO może być zwiększona, jeśli powyżej, to zmniejszona lub odstawiona.
- Dowiedz się, w jakie dni masz zlecone żelazo. Pilnuj harmonogramu zastrzyków.
- Zastrzyki żelaza mogą powodować reakcje alergiczne – zgłoś natychmiast duszność lub wysypkę.
- Niedobór żelaza sprawia, że EPO działa słabiej.

Nie zapomnij przekazać lekarzowi wszystkich informacji na temat przyjmowanych przez Ciebie leków – te oczywiście mogą wchodzić w interakcje i wpływać na leczenie anemii.

Pamiętaj! Leczenie anemii to proces.

Pierwsze efekty i lepsze samopoczucie zazwyczaj pojawiają się po kilku tygodniach od rozpoczęcia leczenia. Twoje zaangażowanie jest kluczowe.

Nie wahaj się zadawać pytań i informować Twój zespół medyczny o wszelkich niepokojących Cię objawach!



HISTORIE PACJENTÓW

„Uważajcie na swoje leczenie – z doświadczenia!”

Chciałbym podzielić się swoim doświadczeniem, może komuś to pomoże. Kiedyś, już podczas dializ, wyjechałem na urlop na trzy tygodnie, na inny kontynent. Po powrocie okazało się, że hemoglobina spadła mi do 8. Czuję się źle – niby po wakacjach, a wciąż zmęczony, słaby. Mimo że dostawałem więcej erytropoetyny i żelaza, wyniki się nie poprawiały. Przez kilka tygodni lekarze szukali przyczyny – miałem gastroskopię, kolonoskopię, tomograf, nawet badanie szpiku. Wszystko wychodziło dobrze. Dopiero później okazało się, że problem był dość prosty. Prawdopodobnie już na wakacjach nie dostawałem zastrzyków z erytropoetyny, bo nikt nie zwrócił na to uwagi – ani ja, ani nikt z personelu. Na urlopie dializy miałem krótsze, trochę folgowałem sobie z dietą, byłem bardziej przewodniony. Potem, jak próbowano poprawić anemię, byłem dwa razy na diagnostyce w szpitalu – i znowu nie dostawałem leku, bo nie był zlecony. Nikt nie przypilnował, nikt nie zapytał. I tak przez dwa miesiące miałem spore niedobory. Dopiero kiedy z nefrologiem podliczyliśmy dawki, wyszło, że raz dostałem 9 zamiast 14 zastrzyków w miesiącu, a w kolejnym tylko 4. Nauczyłem się, że trzeba tego pilnować samemu. Teraz zawsze pytam: „A gdzie mój zastrzyk?”. W mojej stacji dializ wszyscy pamiętają, ale jak coś się zmienia – np. jestem innego dnia niż zwykle – to wolę się upewnić. I w szpitalu też – nawet jak jestem tylko na badaniach, to przypominam, że mam mieć podany lek. Nie bójcie się pytać. To Wasze zdrowie! Nawet jeśli jesteśmy zmęczeni albo coś nas boli, to warto mieć oczy otwarte – nikt nie zadba o nas tak dobrze, jak my sami.

Pozdrawiam!

Mariusz z Brwinowa, lat 60, na dializach od trzech lat.

Odwiedź nas!

www.davita.pl

facebook.com/DaVitaPolska



„Na początku miałam wszystko gdzieś...”

Serio, jak zaczęłam dializy, to kompletnie mnie nie obchodziło, co mi tam wstrzykują, co lekarze gadają, co pielęgniarki tłumaczą o diecie, płynach, czasie dializy... Myślałam sobie: „Przecież ja tu tylko leżę pod tą maszyną, oni robią swoje, ja swoje – Netflix, drzemka, z głowy”. Zero zainteresowania. Wyniki? Co mi z nich. Dieta? Jak się trafi, to zjem. Ale potem na mojej zmianie pojawił się pacjent – Polak, ale od lat mieszka za granicą, przyleciał i miał dializy gościnnie. I on był zupełnie inny. Ciągłe o coś pytał – o wyniki, o leki, o erytropoetynę, o żelazo, o jakieś KT nad V (nawet nie wiedziałam, że coś takiego istnieje). Patrzyłam na niego i myślałam: „No dobra, ale po co ci to wszystko?”. Ale coś mnie tknęło. Zaczęłam z nim rozmawiać, a on mi spokojnie, po ludzku, wszystko tłumaczył. I wiesz co? Wkręcałam się. Zaczęło mi się podobać, że rozumiem więcej, że wiem, co poprawia maszyną, a co zależy ode mnie. Nagle nie byłam już tylko „tą młodą na dializie”, tylko kimś, kto rozumie, co się z nią dzieje. Jak coś jest nie tak – wiem, o co zapytać. Jak mam dobre wyniki – wiem, z czego się cieszyć. Teraz lekarze się śmieją, że mam zawsze sto pytań i komentarzy, że powinnam iść na medycynę. Ale serio – lepiej się z tym czuję. Pewniej. I mniej zamulona niż kiedyś. Jeśli też masz wrażenie, że to nie dla Ciebie – zapytaj chociaż raz: „Co mi dzisiaj podajecie?” albo „Jakie mam wyniki?”. Może też ci to się przyda. Tak jak mi. Polecam.

Ewelina z Warszawy, lat 23, na dializach od dwóch lat.

Komentarz dr n. med. Marty Serwańskiej-Świątek, nefrologa, transplantologa klinicznego, zastępcy dyrektora medycznego DaVita Polska:

Pacjent dializowany, który jest świadomy i chętny do współdecydowania o swoim leczeniu, często osiąga lepsze wyniki i ma wyższą jakość życia. Z czasem dowiaduje się, że wiele zależy od jego zaangażowania – regularność, dieta, znajomość własnych wyników czy przestrzeganie zaleceń mają realny wpływ na stan zdrowia.

Warto pytać, prosić o wyjaśnienia, starać się rozumieć – zespół w stacji jest po to, by wspierać. Ewelina i Mariusz pokazali, że zmiana podejścia może przynieść ogromne korzyści. Dziś oboje są już po przeszczepieniu nerki. Ewelina dodatkowo rozpoczęła kurs technika dentystycznego – i to wszystko zaczęło się od jednego pytania.

Kontakt do redakcji: pl_marcomm@davita.com