

Jak sobie radzić z piciem w trakcie upałów?

Spożywane płyny (np. woda) są rozprowadzane po całym organizmie. Kiedy potrzeby organizmu zostaną zaspokojone, zdrowe nerki wydalają nadmiar płynów w moczu. Jeśli jednak nie są sprawne, organizm nie jest w stanie sobie z tym poradzić. A przecież pić trzeba. Jak zatem pogodzić ogień z wodą?

Przygotowaliśmy dla Ciebie kilka porad.

Miłej lektury!

Twój Zespół DaVita

Nasz organizm jest jak balon – płyny, które spożywamy, rozchodzą się po nim w sposób podobny do balonu napełniającego się wodą. Wraz z napływem wody „nasz balon rozciąga się”. Jednak, gdy płynów jest za dużo, wywierają one coraz większe ciśnienie we wszystkich narządach i układach, łącznie z sercem. Wówczas dochodzi do przekrwienia narządów, które objawia się dusznością, zaburzeniami trawienia, wchłaniania – w tym leków, obrzękiem kończyn dolnych, a nawet zagrażającym życiu obrzękiem płuc czy niewydolnością serca. Dlatego tak ważne jest, by dializować się regularnie i pilnować ograniczeń płynowych.

Dializa usuwa nadmiar wody z organizmu, dzięki czemu zapewnia należną objętość i ciśnienie płynów ustrojowych. Ilość usuniętego płynu zależy od czasu zabiegu i tzw. tempa ultrafiltracji, nieusunięty nadmiar płynów zalega w organizmie. Aby temu zapobiec należy ściśle kontrolować ilość przyjmowanych płynów. No dobrze, ale jak to zrobić, kiedy za oknem jest ponad 30°C?

Oto sprawdzone patenty, zebrane od pacjentów

DaVita:

Określ, ile płynów możesz przyjmować w ciągu doby

Limit spożycia płynów jest różny dla różnych pacjentów. Zależy od masy ciała i indywidualnych zaleceń dotyczących Twojej diety. Sprawdź 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: 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 zaprzężyj się z twardymi cukierkami i gumą do żucia bez cukru

Możesz mrozić swoje ulubione/zalecane napoje na tackach do lodu i „roztapiać” je w ustach. Dzięki temu dłużej będziesz cieszyć się wrażeniem picia, co Twojemu mózgowi pozwoli szybciej zdecydować, że nie jesteś już 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, cytryny w plasterkach, czy żucie gumy bez cukru.

Unikaj pokarmów z solą

Mniej soli = mniejsze pragnienie = lepsze samopoczucie. Tyle i aż tyle? Listę produktów z wysoką i niską zawartością soli znajdziesz na stronie: davita.pl/do-pobrania.

Unikaj przegrzewania się

Zachowaj zimną krew. Przebywaj w cieniu. Spryskuj twarz wodą. Nie ćwicz ponad miarę. Staraj się pić zimne/mrożone płyny w małych ilościach. Na pewno szybciej pokonasz pragnienie!

Odwiedź nas!

www.davita.pl

facebook.com/DaVitaPolska





HISTORIA PACJENTA

„Jestem młoda, mam dopiero 50 lat. Od zawsze żyłam ze świadomością, że przyjdzie dzień, w którym rozpocznę dializoterapię. Mama chorowała na torbielowatość nerek, a z przeszczepioną nerką żyła 27 lat” – mówi **Monika Łomako z Warszawy**, pacjentka dializowana w stacji dializ DaVita Warszawa-Mangalia.

Rozmawiamy o chorobie i dializoterapii, o tym, jak Monika sobie radzi i kiedy sobie nie radzi, jak jej życie stało się inne, z ograniczeniami. Chociaż ona nie przyjmuje tego jak ograniczenia, raczej jak sposób na życie.

Wiola (pielęgniarka ze stacji dializ DaVita Warszawa-Mangalia): Jak długo się dializujesz?

Monika: Od 2020 roku, ale niewydolność nerek, dializa, przeszczep, to słowa, które towarzyszą mi od dawna.

Wiola: Trudno sobie przypomnieć, jak wyglądały pierwsze tygodnie dializ?

Monika: Było mi bardzo trudno na początku. Przed dializami miałam zalecenia przyjmowania dużej ilości płynów (około dwóch litrów). Przed rozpoczęciem dializ, jak wchodziłam do sklepu, patrzyłam, który napój mam kupić i wypić z przyjemnością. Potem dializy, a z nimi nagle pojawiły się ograniczenia. Musiałam przestawić się mentalnie i przestawić mój organizm, aby nie czuć pragnienia.

Wiola: A teraz jak jest?

Monika: Teraz, gdy idę do sklepu, zwracam uwagę na skład, pojemność, kupuję tylko małe butelki. Tego mnie nauczyłaś (śmiech). W domu mam małe kubeczki i tylko z nich piję, małe dzbanuszki, jak u krasnoludków (śmiech). To nie stało się od tak, to był proces. Najpierw trzeba zrozumieć, co oznacza życie z dializami, jakie są powikłania przewodnienia, że sami decydujemy o tym, co jemy i ile pijemy, a to przekłada się na jakość i długość życia.

Wiola: Pragnienie to podstawowa potrzeba biologiczna i przejawia się chęcią picia, pojawia się suchość w ustach. Jak sobie z tym radzisz?

Monika: Piję bardzo małymi łykami, płuczę usta zimną wodą, czasami płynem do ust. Mam zamrożone kostki lodu do ssania, czasami z cytryną, czasami zamrażam w nich wiśnie dla smaku. Na przekąski mam mrożone warzywa, nie piję napojów gazowanych i słodzonych. Jak sobie radzę? Szczerze? Czasami sobie nie radzę, jednak zawsze próbuję.

Wiola: Ilość przyjmowanych płynów na dobę u Ciebie, jak i u każdego pacjenta dializowanego, jest ograniczona. Pacjent z zachowaną diurezą nie powinien przyjmować więcej płynu niż ilość wydalonego moczu (ml) plus maksymalnie 500–600 ml płynów, natomiast bez diurezy pomiędzy dializami nie powinien przybrać na wadze więcej niż 2,5 kg–3 kg (w zależności od masy ciała). Należy pamiętać, że duża ilość wody znajduje się w zupach, chlebie, jogurtach, owocach, warzywach, we wszystkim, co jemy. Jak kontrolujesz ilość wody?

Monika: Jakiś czas miałam trudny okres. Zima, suche powietrze, mniej ruchu. Ale wymyśliłam nowy patent (śmiech). Miałam zawsze butelkę z wodą w lodówce przygotowaną na każdy dzień, taki limit. Teraz przelewam do dwóch mniejszych, razem dają tę samą objętość. Mam zatem dwie butelki, a to działa na psychikę – wypiałam dziś dwie butelki wody (śmiech).

Wiola: W kawiarni i restauracji zastanawiasz się, co smacznego zamówić? Jaką dziś spróbować lemoniadę, a herbatę zimową wypić z miodem czy sokiem malinowym?

Monika: Przede wszystkim pytam kelnera o pojemność i wybieram najmniejszą opcję, proszę o skondensowaną lemoniadę o pojemności 150 ml. Proszę, aby kostki lodu wliczyć w te 150 ml, kawę zamawiam tylko czarną, espresso, herbatę 100 ml z kroplą soku i pytam, czy nie zawiera konserwantów. Ty pijesz, a ja się delektuję, próbuję i smakuję. To już nie wybór, a stan umysłu (śmiech) i zawsze dłużej rozmawiam z kelnerem.

Wiola: Masz córki, wnuczkę, wyjeżdżasz do nich na kilka dni. Są święta, przyjęcia rodzinne, mnóstwo pokus, przecież bliscy nie ograniczają płynów. Jak wyglądają takie spotkania?

Monika: U córki też mam małe kubeczki, po 150 ml. Nie mam problemu z mówieniem o dializach, zięć powiedział o tym swoim rodzicom i już. Wśród posiłków zawsze znajdzie się coś dla mnie, jednocześnie bez konieczności ograniczania pozostałych osób. Kiedy zbiera się większe grono rodziny czy znajomych i namawiają mnie na picie, np. jest pyszny kompot, to próbuję trochę i mówię otwarcie, że jestem dializowana i nie ma więcej namawiania. Jednocześnie nie narzucam tematu swojej choroby w towarzystwie.

Wiola: Jaki jest największy problem pacjenta dializowanego?

Monika: Problem? Kiedy za dużo wypiję i zjem, to drugiego dnia się ograniczam (śmiech), albo i nie. Nawet jak przegram jednego dnia, to nie zniechęcam się, staram się ponownie każdego kolejnego dnia od nowa kontrolować przyjmowane płyny. Noszę także opaskę DaVita z napisem: „Mam przetokę, jestem dializowana”.

Wiola: Moniko, jestem wdzięczna, że poświęciłaś mi swój czas. Mam nadzieję na ponowne spotkanie w tak miłej atmosferze.