

Ваша повседневная жизнь

Когда Вы будете находиться дома, от Вас потребуются не только проводить перитонеальный диализ, но и регулярно контролировать основные показатели состояния организма, такие как артериальное давление, пульс, масса и температура тела, следить за состоянием выходного отверстия катетера и регулярно вести записи, касающиеся Вашего лечения.

Контроль основных показателей состояния организма

Основные показатели состояния организма указывают на то, как Ваш организм реагирует на лечение и насколько Вы благополучны в тот или иной момент времени. Медсестра научит Вас правильно измерять эти показатели. Изучая и записывая эту информацию, Вы сможете избежать проблем, или скорректировать их на ранней стадии.

Артериальное давление

Почки играют важную роль в регуляции артериального давления. На артериальное давление оказывает влияние баланс жидкости, а также гормональные факторы. В некоторых случаях причина повышенного артериального давления неясна.

Заболевание почек почти всегда вызывает повышение артериального давления из-за нарушения гормонального контроля и задержки жидкости и натрия. Длительное повышение артериального давления отрицательно сказывается на Вашем здоровье. Стенки кровеносных сосудов становятся более толстыми и жесткими.

В результате, сердце вынуждено работать с большим напряжением, потому что ему приходится преодолевать повышенное сопротивление суженных кровеносных сосудов. Это может быть причиной повышенного риска заболеваний сердца и усугубления заболевания почек. Повышенное артериальное давление корректируется специальными лекарствами (антигипертензивные средства) и удалением жидкости из организма с помощью мочегонных лекарственных препаратов и диализа.

Частой причиной повышенного артериального давления у пациентов на диализе является задержка жидкости в организме.



Артериальное давление – это давление циркулирующей крови на стенки кровеносных сосудов. Оно обозначается двумя цифрами, например, 120/80 мм рт. ст.

Систолическое давление крови, «первая цифра», – это давление крови во время фазы сокращения сердца (систола).

Диастолическое давление крови, «вторая цифра», – это давление крови во время фазы расслабления сердца (диастола).

Артериальное давление можно измерить с помощью стетоскопа и специального аппарата для измерения давления. Вы научитесь измерять артериальное давление во время обучения диализу.

Медсестра научит Вас, как правильно располагать манжету и стетоскоп или специальный цифровой измеритель давления, как правильно регистрировать артериальное давление и наблюдать за ним. Со временем Вы приобретете навык и не будете испытывать никаких затруднений при измерении артериального давления.

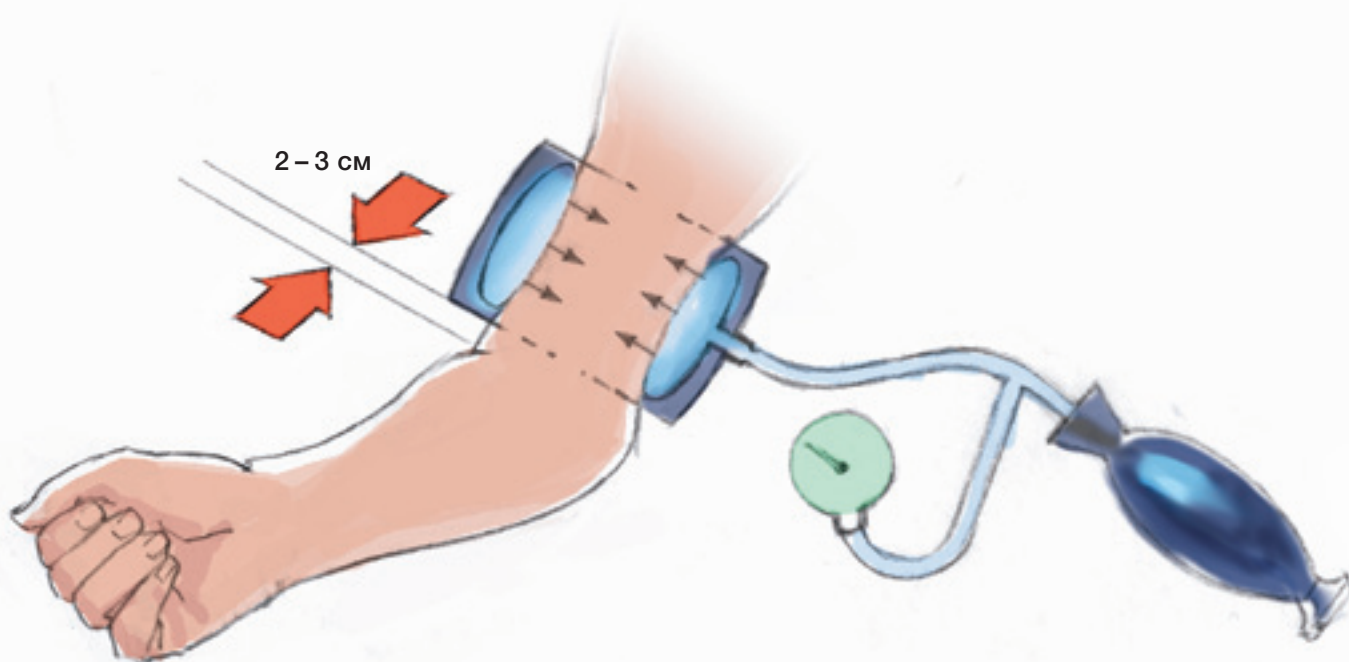


Схема расположения манжеты для измерения артериального давления

Запомните



Несколько вещей, о которых следует помнить при измерении артериального давления:

- Полностью освободите верхнюю часть руки от всей одежды
- Каждое измерение производите в одном и том же положении (сидя или лежа)
- Если Вы принимаете лекарственные препараты для лечения гипертензии, измерения производите в одно и то же время дня (или чаще, если Вы себя плохо чувствуете)
- При размещении манжеты на руке следите, чтобы нижняя часть манжеты находилась приблизительно на 2–3 см выше локтя
- После закрепления манжеты между ней и Вашей рукой должно помещаться 2 пальца
- Если Ваше артериальное давление в положении стоя значительно ниже, чем в положении лежа, важно измерять его в обоих положениях

Иногда изменения уровня артериального давления происходят постепенно, в течение длительного периода времени. Поскольку Вы можете не ощущать эти изменения, то для регистрации таких изменений необходимы записи. Высокие и низкие значения артериального давления нельзя игнорировать. Поэтому очень важно записывать свое артериальное давление, согласно рекомендациям врача.

Пульс

Пульсом называется количество ударов сердца в течение одной полной минуты. Нормальная частота пульса составляет в среднем 60–90 ударов в минуту. Нормальный пульс должен быть сильным и ритмичным, но у некоторых пациентов пульс бывает неритмичным.

Когда частота сокращений сердца увеличивается, Ваш пульс учащается, а когда уменьшается – пульс урежается. Учащение пульса происходит при волнении, боли или инфекции. Пульс также будет учащаться если во время диализа из Вашего организма будет выводиться слишком много жидкости. Это происходит при быстром уменьшении объема крови или при наличии слишком большого количества жидкости в организме.

Точное измерение пульса имеет важное значение, поэтому Ваш врач или медсестра могут посоветовать регулярно наблюдать за этим показателем.

Для того, чтобы найти свой пульс, поместите указательный и средний пальцы на запястье у основания большого пальца. (Не используйте большой палец, так как он имеет собственный пульс).

Когда Вы почувствуете свой пульс, посчитайте количество ударов, которое произойдет в течение одной полной минуты. Обратите внимание на ритмичность ударов. Запишите значение пульса в своем дневнике.



Температура

Температура тела является важным индикатором инфекции. Врач или медсестра могут попросить Вас регулярно наблюдать за своей температурой.

Нормальная температура тела составляет 37 °C. Вы должны знать, что для Вас является нормой. Вам необходимо измерять температуру всегда, когда Вы чувствуете жар или озноб. Температура, превышающая норму, может свидетельствовать об инфекции или гриппе.

У женщин могут наблюдаться небольшие колебания температуры в различные фазы менструального цикла.

Термометры бывают стеклянными и цифровыми.

Запомните



Прежде, чем измерить температуру, следует подождать десять минут после курения, приема пищи или напитков (холодных или горячих)

Температуру тела можно измерять в подмышечной впадине, во рту или в прямой кишке, в разных диализных центрах приняты различные методы измерения температуры. Пожалуйста, выполняйте рекомендации медсестры. Записывайте температуру в дневнике.



Масса тела

Вам придется часто слышать о «сухом весе». Сухой вес – это масса Вашего тела без перегрузки или недостатка жидкости. Это вес, который считается «идеальным» для вашего пола, возраста и конституции. Врач определит Ваш сухой вес на основании общего медицинского осмотра, информации о Вашем самочувствии до ПД-обмена и после него, а также на основании изменений Вашего аппетита.

Иногда пациенты ошибочно принимают увеличение массы тела, вызванное перегрузкой жидкостью, за увеличение реальной массы тела. Увеличение массы тела за счет мышц или жира занимает продолжительное время. Вы не можете набрать 1 килограмм жира за ночь. Быстрые изменения массы тела (в течение нескольких дней) происходят за счет изменений в балансе жидкости.

Если Ваш вес увеличился, возможно, это вызвано тем, что Вы потребляете с пищей слишком много натрия (соли) или пьете слишком много жидкости. Натрий задерживает жидкость в организме и вызывает жажду. Другой причиной увеличения веса может быть недостаточное выведение жидкости и натрия при диализе. Быстрый набор веса обычно свидетельствует о перегрузке жидкостью. При этом у Вас может также повыситься артериальное давление и появиться отеки на лице и конечностях. Перегрузка жидкостью может вызывать кашель или одышку, особенно в положении лежа.

Потеря жидкости может происходить при рвоте и диарее или слишком интенсивном выведении жидкости при диализе. Потеря большого количества жидкости может привести к дегидратации (обезвоживанию организма). Если произошла потеря слишком большого количества жидкости, у Вас могут возникнуть судороги ног, головокружение, общая слабость и низкое артериальное давление.

Дополнительную информацию о контроле над сухим весом тела см. на странице 56 в разделе «Достижение сухого веса тела».

Запомните



Несколько вещей, о которых следует помнить при измерении массы тела:

- Взвешивайтесь в одно и то же время суток
- Обращайте внимание на то, взвешиваетесь Вы натощак или после еды
- Взвешивайтесь в одной и той же одежде
- Пользуйтесь одними и теми же весами, установленными на плоской поверхности, но не на ковре
- Ежедневно записывайте свой вес

Ведение записей

Одной из наиболее важных задач для Вас, как для пациента, находящегося на диализе в домашних условиях, является ведение записей.

Полные и тщательные записи данных о лечении необходимы врачу и медсестре для оценки эффективности Вашего лечения на дому. Обучающая Вас медсестра расскажет какую информацию следует записывать и покажет, как это делать правильно.

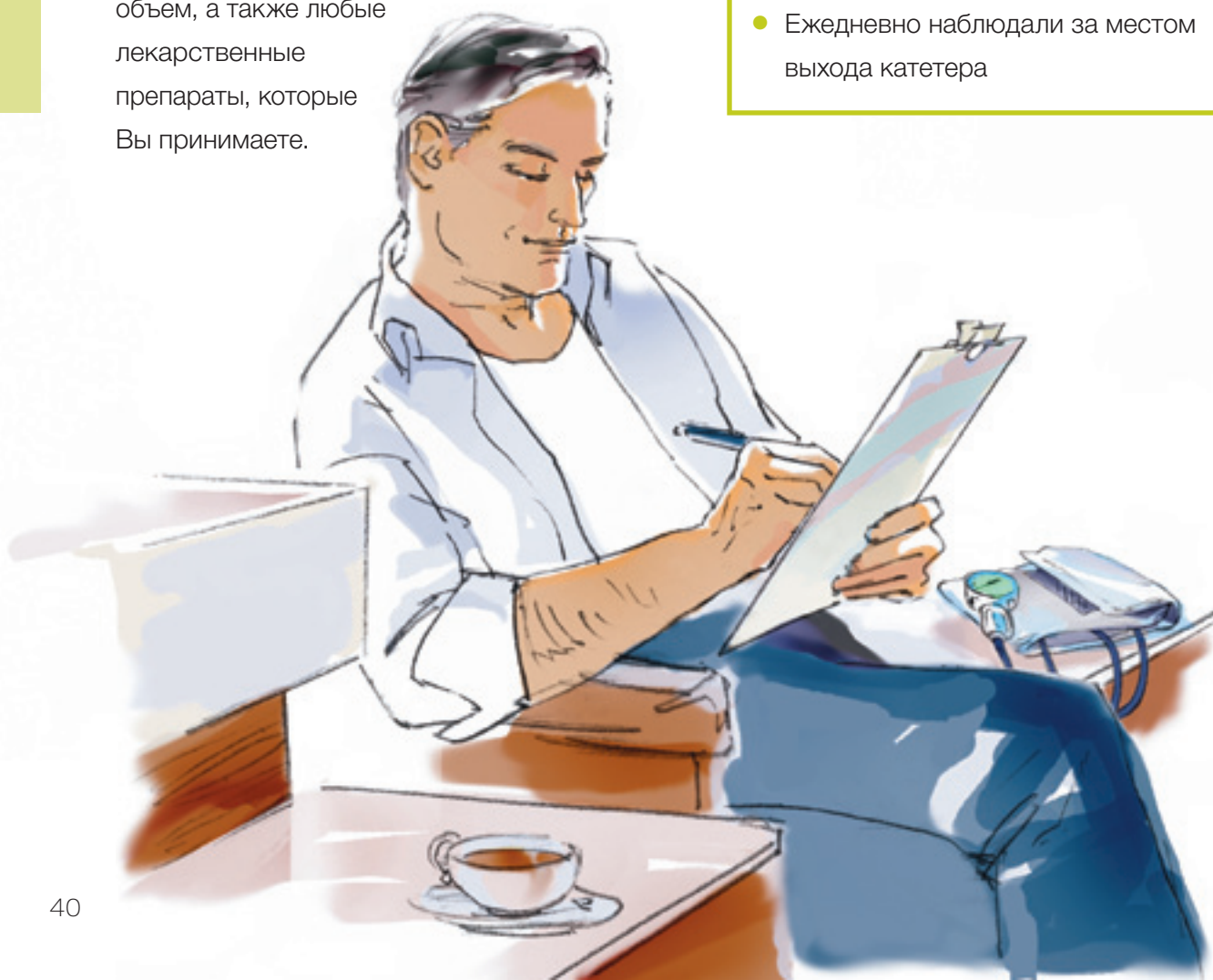
Важно записывать основные показатели состояния организма, а также параметры ПД, например, использованную концентрацию глюкозы и введенный объем, а также любые лекарственные препараты, которые Вы принимаете.

Запомните



Очень важно, чтобы Вы выполняли следующее:

- Правильно вели записи
- Приносили с собой записи каждый раз, когда посещаете врача или медсестру в клинике
- Брали с собой записи каждый раз, когда попадаете в больницу или палату интенсивной терапии. Врачам потребуется информация о Вашем артериальном давлении, пульсе, температуре и массе тела
- Ежедневно наблюдали за местом выхода катетера



Гигиена при перитонеальном диализе

Все микроорганизмы делятся на непатогенные и патогенные. Непатогенные микроорганизмы, обитающие на поверхности нашего тела и внутри него, в большинстве своем полезны для человека. Существующие патогенные микроорганизмы могут вызвать инфекционные заболевания, если Вы не будете предпринимать должные профилактические меры.

Кожа является естественным барьером для микроорганизмов. Если на коже есть небольшие ранки, вредные микроорганизмы могут проникнуть в организм или кровяное русло и вызвать развитие инфекций.

Именно поэтому хорошая фиксация Вашего катетера имеет огромное значение. В противном случае, движение катетера будет вызывать повреждение кожи в месте выхода, что может привести к инфекции.

При ПД жизненно важным является строгое соблюдение правил гигиены, необходимое для того, чтобы предупредить попадание микроорганизмов в брюшную полость через катетер, удлинитель катетера или во время присоединения пакета. Ежедневное следование правилам гигиены защищает Вас от инфицирования брюшины, которое называется перитонитом.

Такие «гигиенические» меры скорее должны войти в привычку, чем быть чем-то, о чем необходимо усиленно думать. Это – как поддерживать равновесие при езде на велосипеде: Вам не нужно думать об этом – Вы просто едете. Таким образом, важно, чтобы Вы выполняли эту процедуру максимально единообразно с самого начала.

Гигиенические меры

Стерильность

Стерильность означает, что оборудование и продукты абсолютно свободны от каких-либо микроорганизмов и спор. Если на каком-либо объекте присутствует хотя бы один микроорганизм, то этот объект уже считается контаминированным (загрязненным).

Описанные ниже гигиенические правила помогут предотвратить попадание вредных микроорганизмов в организм.

Во время ухода за местом выхода катетера или замены пакетов, Вам необходимо использовать маску, т.к. она не позволит микроорганизмам из полости рта и носа попасть на стерильные области.

Чистота

Мытье рук жидким мылом в течение 60 секунд перед началом любых процедур – важная процедура и первый шаг к профилактике инфекций. Однако мытьем невозможно достичь стерильности рук. На них все равно останутся микроорганизмы. После правильного мытья Ваши руки считаются «чистыми».

Использование дезинфицирующих средств помогает уничтожить бактерии или остановить их размножение. Медсестра научит Вас пользоваться дезинфектантами. Дезинфекция – важная процедура в профилактике инфекций и осложнений.

Важно осознавать, что для обеспечения эффективности дезинфекции требуется длительное время контакта (2–3 минуты) с дезсредствами.

Стерильными областями являются следующие:

- пакеты с ПД-раствором в упаковке
- система кассет для АПД в упаковке
- внутреннее пространство катетера и удлинитель катетера

Чистыми областями являются следующие:

- вымытые руки
- рабочая поверхность
- внешняя поверхность упаковки оборудования для диализа

Овладеть техникой стерильности можно только при постоянной практике и под внимательным наблюдением. Так как соблюдение гигиенических мер имеет важное значение, то при обучении Ваша медсестра будет работать с Вами «плечом к плечу».

Мытье рук

Мытье рук – это первый шаг к защите от инфекций. Вещи, которые Вы носите, например, часы, галстук, кольца и браслеты, также являются источником микроорганизмов.

Правильное мытье рук поможет остановить распространение микробов. Медсестра научит Вас правильной технике мытья рук.

Запомните



Мойте руки

- после посещения туалета
- после обращения с деньгами
- после чихания, кашля или высмаркивания
- перед едой и после
- после игры с домашними животными
- после выноса мусора

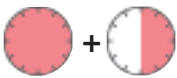
Мойте руки перед проведением перитонеального диализа

Правильное мытье рук значительно снижает количество микробов на них. Рекомендуется пользоваться жидким мылом.

При мытье рук с мылом Вы можете удалить видимые и невидимые загрязнения. Однако, удалить все микроорганизмы невозможно, поэтому даже после мытья, руки не будут стерильными. Также следует помнить о необходимости полного высушивания рук сухими бумажными салфетками.

Процедура мытья рук

Продолжительность всей процедуры: не менее 90 секунд



Намочите руки водой ...



... и нанесите достаточное количество мыла, чтобы оно покрыло всю поверхность рук.



Потрите руки ладонями друг о друга ...



... так, чтобы правая ладонь находилась на тыле левой кисти, пальцы находились друг между другом, и наоборот ...



... ладонью к ладони и пальцами, лежащими друг между другом ...



... так, чтобы тыльные стороны пальцев касались противоположной ладони и были сцепленными ...



... вращательными движениями потирая большой палец правой руки, обхваченный левой ладонью, и наоборот...



... вращательными движениями назад и вперед потирайте сомкнутые пальцы правой руки о левую ладонь и наоборот.



Сполосните руки водой ...



... тщательно высушите их одноразовой салфеткой ...



... закройте кран, пользуясь салфеткой ...



... после высушивания Ваши руки чистые.

Запомните



- Помойте и продезинфицируйте руки прежде, чем касаться катетера, места его выхода или соединений системы для ПД!
- Если Ваши руки сильно загрязнены, перед началом мытья тщательно вычистите места под ногтями с помощью маникюрных инструментов
- Снимите с рук украшения
- Во время всей процедуры мытья и споласкивания держите кисти и предплечья выше локтей, чтобы не допустить стекания загрязненной воды на участки, которые Вы только что вымыли

Дезинфекция рук

Перед дезинфекцией руки необходимо тщательно вымыть, чтобы удалить с них грязь.

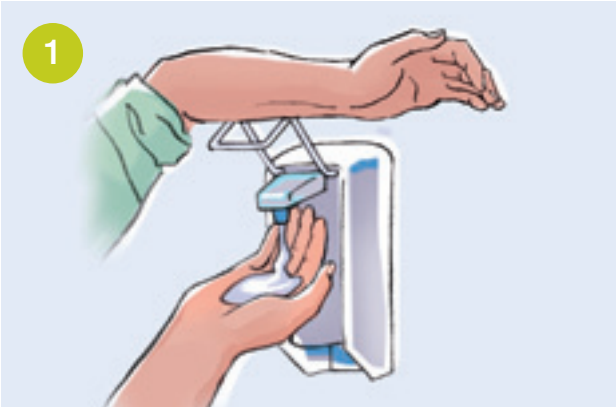
Мы настоятельно рекомендуем выполнять дезинфекцию перед диализом, например, перед присоединением удлинителя катетера к системе магистралей для ПД или перед выполнением процедур по уходу за местом выхода катетера.

Чтобы провести дезинфекцию рук, необходимо втереть в них необходимое количество дезинфектанта таким образом, чтобы их поверхности были целиком смочены и оставались влажными на протяжении всего процесса дезинфекции. При процедуре дезинфекции обязательно обрабатывайте запястья рук. Растирайте руки до их полного высыхания. Процесс дезинфекции рук занимает обычно от 30 до 60 секунд – в зависимости от рекомендаций производителя дезинфектанта.

Если у Вас есть дозатор для дезинфектанта, нажимайте на него локтем, чтобы избежать загрязнения рук.

Процедура дезинфекции рук

Продолжительность всей процедуры: 20–30 секунд.



Налейте полную пригоршню дезинфектанта и распределите его по всей поверхности рук



Потрите руки ладонями друг о друга ...



... так, чтобы правая ладонь находилась на тыле левой кисти, пальцы находились друг между другом, и наоборот ...



... ладонью к ладони и пальцами, лежащими друг между другом ...



... так, чтобы тыльные стороны пальцев касались противоположной ладони и были сцепленными ...



... вращательными движениями потирая большой палец правой руки, обхваченный левой ладонью, и наоборот ...



... вращательными движениями, назад и вперед потирая соединенными пальцами правой руки поверхность левой ладони и наоборот.



Теперь Ваши руки чистые.

Ваша рабочая зона

Место для смены пакетов должно быть чистым, хорошо освещенным и достаточно просторным, чтобы в нем свободно разместились все предметы, необходимые для этой процедуры.

Дополнительные элементы системы должны быть под рукой. Во время процедуры смены пакетов все окна должны быть закрыты. Выключите все кондиционеры или вентиляторы. Нельзя проводить процедуру смены пакетов на сквозняке. Движущийся воздух вместе с частицами пыли переносит микроорганизмы, что может привести к заражению. Во время процедуры смены пакетов в помещении не должно быть никаких домашних животных.

Очень важно, чтобы Вам никто не мешал. В противном случае, Вы можете сделать ошибку и загрязнить свою систему для ПД. Выполняйте все этапы по смене пакетов так, как Вас обучала медсестра, это поможет избежать ошибок.

Запомните



О чем следует помнить при смене пакетов для перитонеального диализа:

- Сконцентрируйте свое внимание на том, что Вы делаете. Не отвлекайтесь
- Помещение, где Вы меняете пакеты должно содержаться в чистоте и порядке
- Помните о том, что микробы могут перемещаться с потоками воздуха, поэтому закройте все двери и окна. Выключите кондиционеры, вентиляторы и закройте отверстия нагревательных приборов
- В комнате не должно быть детей и домашних животных
- Комната должна быть хорошо освещена
- Перед началом процедуры подготовьте все необходимое. Дополнительные элементы системы держите в пределах досягаемости
- Всегда мойте и дезинфицируйте руки согласно процедурам, которым Вас обучила медсестра
- Выполняйте процедуру лечения в точности, как Вас учили
- Никакие изменения процедуры недопустимы

Другие полезные советы для предупреждения попадания микроорганизмов в брюшную полость

- В стерильной зоне нельзя кашлять, чихать или смеяться!
- В стерильной зоне нельзя проливать жидкость! Влажная поверхность считается загрязненной
- Не загрязняйте стерильный объект, прикасаясь им к нестерильному объекту!
- Не используйте любой упакованный элемент после истечения срока годности
- Предмет, упавший на пол, становится загрязненным
- Никогда не используйте загрязненный объект! Загрязненные предметы необходимо выбросить!

Добавление лекарственных препаратов в ПД-раствор – это стерильная процедура. Медсестра научит Вас выполнять эту процедуру.

О чем необходимо помнить при добавлении лекарства в ПД-раствор:

- Вымойте и продезинфицируйте руки. Проводите процедуру, надев маску
- Перед процедурами набора и введения лекарства порт для введения лекарственных препаратов и верхняя часть флакона с лекарством должны быть продезинфицированы
- После инъекции аккуратно встряхните пакет с ПД-раствором для равномерного распределения лекарственного препарата.
- Обычно для того, чтобы произошло всасывание лекарства, ПД-раствор должен находиться в Вашей брюшной полости не менее 4–6 часов.

Добавление лекарства в ПД-раствор

Иногда возникает необходимость введения лекарственных препаратов в Ваш ПД-раствор. К наиболее часто используемым лекарственным препаратам относятся антибиотики для лечения инфекций, гепарин для предупреждения образования фибрина, и инсулин для контроля уровня сахара в крови у пациентов с диабетом.

Запомните



Если при добавлении лекарства в ПД-раствор Вы не соблюдаете правил стерильности, то в пакет могут попасть бактерии, которые вызовут перитонит!

Уход за перитонеальным катетером

Для получения доступа к брюшной полости в нижнюю часть живота имплантируется катетер (гибкая силиконовая трубка). Установку катетера обычно производят в операционной, часто под местной анестезией.

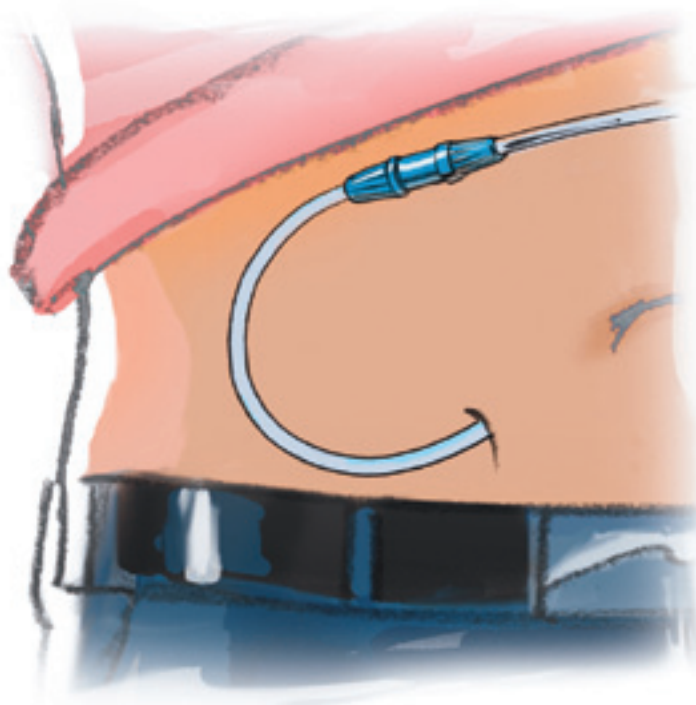
В течение первой недели после установки перитонеального катетера место разреза будет закрыто хирургической повязкой. Эта повязка должна оставаться в течение 3–4 дней, если только Вы не заметите изменений ее цвета (за счет крови, например).

Смену первой повязки осуществляет врач или медсестра. Затем они наложат новую, меньшую по размеру повязку. Перевязки обычно производятся один раз в неделю на протяжении 2–4 недель, если только раствор не начинает просачиваться через повязку.

Когда место выхода катетера заживет, перевязки нужно будет выполнять ежедневно. Вас научат, как делать перевязки и как оценивать место выхода на наличие проблем.

В первые 1–2 недели на коже в области установки катетера может быть синяк, кроме того, вы можете испытывать дискомфорт в животе.

Это обусловлено тем, что катетер соприкасается с кишечником, потому что брюшная полость пуста. После начала перитонеального диализа этот дискомфорт пропадет. Когда место выхода катетера заживет и катетер будет готов к использованию, Вы будете самостоятельно ухаживать за ним.





Для поддержания ПД-доступа (катетера) в рабочем состоянии следуйте нижеприведенным советам:

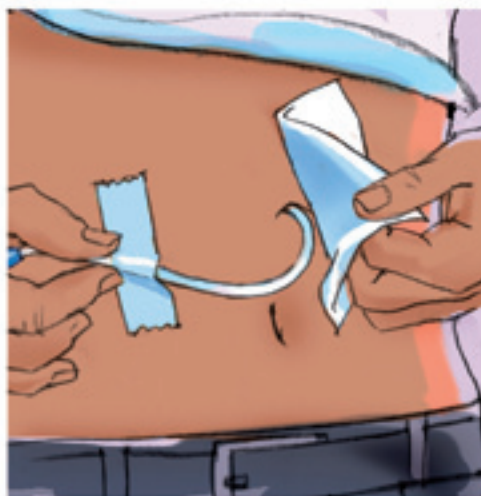
- Содержите катетер в чистоте и регулярно наблюдайте за ним так, как Вас учили
- Обращайте внимание на состояние кожи вокруг места выхода. Наличие красноты или припухлости может быть признаком воспаления или инфекции
- При обнаружении отделяемого из места выхода катетера немедленно сообщите об этом медсестре - это может быть признаком инфекции
- Иногда в месте выхода могут образовываться маленькие корочки. НИКОГДА не срывайте и не убирайте их. Ваша медсестра научит Вас, как ухаживать за такими участками
- Проверяйте кожный туннель (там, где катетер проходит под кожей) чистыми руками. Там не должно быть припухлости и болезненности
- Место выхода не должно болеть. Если Вам больно, сообщите об этом своему врачу или медсестре
- Регулярно проверяйте катетер и переходник на наличие трещин (туда могут попасть бактерии и вызвать инфекцию)
- Всегда фиксируйте конец катетера к коже или повязке, чтобы избежать его натяжения и рывков
- Ежедневно принимайте душ, выполняя инструкции своей медсестры, и надевайте чистую одежду
- Никогда не наносите на место выхода какие-либо средства, например, лосьоны или кремы, не проконсультировавшись заранее со своим врачом или медсестрой
- Если Вы хотите поплавать, сначала посоветуйтесь со своим врачом или медсестрой. Вам необходимо помнить о следующем:
 - Место выхода должно полностью зажить до того, как Вы начнете плавать
 - Сразу же после завершения плавания переоденьтесь в сухую одежду и снова выполните процедуры по уходу за местом выхода катетера
 - Никогда не плавайте в озерах, прудах, реках или бассейнах с хлорированной водой
- Нельзя принимать ванну. Емкости с теплой водой, содержат микроорганизмы, которые могут вызвать инфекцию
- Здоровое место выхода обычно сухое, чистое и не имеет признаков красноты или боли

Поскольку Вы, будучи пациентом на перитонеальном диализе, посещаете диализную клинику только раз в 4–6 недель, хороший уход за местом выхода катетера играет важную роль в Вашем благополучии.

Наблюдайте за местом выхода и сообщайте обо всех изменениях или проблемах, как только Вы их заметите.

Процедура ежедневного ухода за местом выхода катетера

1. Вымойте и продезинфицируйте руки, подготовьте все необходимое: марлю, повязку, иммобилайзер, маску и другие элементы, предназначенные для данной процедуры.
2. Снимите старую повязку, проверьте место выхода на наличие признаков инфекции. При наличии каких-либо признаков свяжитесь со своим диализным центром. Снова вымойте руки, прежде чем приступить к обработке места выхода.
3. Промойте место выхода катетера физиологическим раствором (или другим рекомендованным средством), примите душ и высушите кожу марлей.
4. Перед перевязкой места выхода катетера наденьте маску. Место выхода можно оставить неприкрытым, либо покрыть его сухой повязкой. Зафиксируйте катетер на животе с помощью иммобилайзера или пластыря.



Запомните



- Проверяйте место выхода на предмет красноты, болезненности, отделяемого, а катетер на наличие трещин
- Если Вы подозреваете у себя наличие инфекции, сообщите об этом врачу или медсестре ПД
- Проверяйте катетер и удлинитель. На них не должно быть трещин, разрывов или грязи
- Ежедневно ощупывайте туннель и манжету катетера. Обращайте внимание на припухлость или болезненность.
- Принимайте душ ежедневно
- Надевайте чистую одежду
- Никогда не наносите на место выхода какие-либо средства, например, лосьон для тела, или крем. Если для места выхода будет назначена какая-либо мазь, Ваша медсестра ПД сообщит Вам об этом.
- Не отрывайте и не удаляйте корочки на месте выхода

Ваш катетер – ваш спасательный трос. Без катетера Вы не сможете получать лечение перитонеальным диализом.

В месте выхода катетера и туннеле не должно быть инфекций. Наличие инфекции может привести к удалению катетера.

Достижение сухого веса

Вес, которого Вы должны будете достигнуть после проведения обмена, называется Вашим целевым весом или сухим весом тела. Сухой вес – это вес Вашего тела без дефицита или перегрузки жидкостью, и без каких-либо признаков отеков. Этот вес определяется на основании результатов общего медицинского осмотра, измерения артериального давления, Вашего самочувствия до перитонеального диализа и после него, а также на основании изменений Вашего аппетита.

Ваш сухой вес не является фиксированным показателем. Он может меняться, поскольку Вы можете терять вес из-за плохого аппетита, либо можете набрать вес из-за увеличения мышечной массы. Оценить сухой вес тела не всегда просто, тем не менее, существуют методы, которые можно использовать для оценки сухой массы. Вы поможете медсестре и врачу, если сообщите им об изменении аппетита, трудностях с засыпанием в положении лежа на спине, отеках лица, ног или рук. Изменение заданных показателей Вашего сухого веса должно происходить только при консультации с Вашим диализным врачом.



Избыток жидкости

Если Ваш реальный вес больше Вашего сухого веса, это может быть признаком перегрузки жидкостью. Вас должны настораживать следующие симптомы, о появлении которых Вы должны сообщить своему врачу или медсестре:

- Повышение артериального давления
- Отечность тканей
- Любое повышение веса
- Кашель
- Одышка

Избыток жидкости должен быть удален при диализе. Для удаления большого количества жидкости необходимо проконсультироваться со своим врачом или медсестрой. Также необходимо ограничить потребление натрия и жидкости.

Хроническая перегрузка жидкостью может привести к гипертензии и сердечной недостаточности. Поэтому очень важно достичь своего сухого веса.



Дефицит жидкости

Если Ваш вес не достигает целевого сухого веса, это может быть признаком дегидратации, то есть, дефицита жидкости в организме, либо потери жировой или мышечной массы. Распознать дегидратацию можно по следующим симптомам:

- Низкое артериальное давление
- Потеря массы тела
- Утомляемость
- Головокружение

В этом случае жидкость не следует удалять при диализе. Немного увеличьте потребление жидкости и соли, но после предварительной консультации со своим врачом. Причину потери массы тела необходимо изучать более подробно.



Питание

Хорошее питание является важной составной частью Вашего лечения. Существуют определенные рекомендации относительно вида и количества пищи, которую Вам следует потреблять. При адекватном диализе Вы более свободны в выборе пищи и напитков. Хорошее питание обуславливает хорошее состояние организма. Недоедание или неправильное питание повышает риск заболевания.

Диета при почечной недостаточности может потребовать определенных усилий. Индивидуальную диету может разработать специалист-диетолог. Необходимо выбрать продукты питания, содержащие все важные питательные вещества, в которых нуждается

Ваш организм. Если Вы будете соблюдать рекомендованную диету, то возможные осложнения, связанные с несбалансированным питанием, будут сведены к минимуму.

Поскольку почки утрачивают свою способность поддерживать баланс электролитов, выводить продукты обмена и избыток жидкости, необходимо очень внимательно относиться к содержанию жидкости в организме и потреблению некоторых видов пищи.

Диета очень сложна и должна подбираться индивидуально. Никогда не следуйте «общим рекомендациям», которые Вы можете встретить в журналах или интернете. Они могут подходить большинству здоровых людей, но, возможно, не подойдут Вам лично. По вопросам приема пищи и жидкости Вам следует советоваться с диетологом.



Жидкости

Жидкость в организме поддерживает структуру и активность клеток, а также температуру тела. При почечной недостаточности избыточная жидкость не может в достаточной степени выводиться из организма. Поскольку обычно с началом диализа выработка мочи снижается, Вам необходимо ограничить дневное потребление жидкости.

В большинстве случаев соль задерживает жидкость в организме. Большое потребление соли вызывает жажду. Таким образом, ограничение потребления соли абсолютно необходимо для поддержания Вашего здоровья.

Не забывайте о том, что большая часть соли, которую мы едим, является «скрытой» и находится, в основном, в обработанной пище (колбаса, сосиски, консервы), а также в хлебе, сыре и ветчине.

Ограничение потребления соли уменьшит дневное потребление жидкости, так как соль вызывает жажду.

Повышенное количество воды в организме вызывает отеки, повышение артериального давления и/или одышку. А чем больше жидкости Вам придется удалять при проведении ПД, тем больший дискомфорт Вы будете испытывать.

Жидкость содержится во всех напитках, а также в пище, например, в картошке, фруктах, мороженом, соусах, подливках и супах.

Врач может попросить Вас регулярно отмечать объем выделяемой за сутки мочи, это необходимо для определения количества жидкости, которую Вы можете употреблять в день.

Ограничение потребления жидкостей – не простая задача, но если Вы спросите диетолога или других пациентов о том, что они для этого делают, окажется, что все не так сложно, как Вы могли подумать.

Совет



Советы, помогающие ограничить потребление жидкости:

- Пользуйтесь чашками и стаканами небольшого объема, а напитки пейте маленькими глотками
- Сухость во рту – неприятное ощущение, которое часто возникает у диализных пациентов. Чтобы с ним справиться – прополощите ротовую полость, или почистите зубы. Можете съесть ломтик лимона, лайма или лимонный леденец
- Многие пациенты считают, что лед лучше утоляет жажду, чем жидкости. Попробуйте заморозить разрешенное Вам количество воды в лотке для льда. Не забудьте учесть количество потребляемого Вами льда, когда будете считать общее количество жидкости, потребляемой в день
- Чтобы легче справиться с жаждой, советуем Вам ограничить количество соленой пищи в рационе
- Охлаждение жидкости поможет уменьшить жажду, особенно в жаркое время года. Попробуйте пить холодные напитки вместо горячих. Для утоления жажды между приемами пищи, попробуйте использовать разрешенные Вам овощи и фрукты в замороженном виде
- По возможности, принимайте свои лекарства вместе с пищей. Попробуйте проглатывать таблетки с жидкой пищей или подливкой. Перед тем, как изменить время приема препарата, посоветуйтесь со своим врачом
- Если у Вас диабет, старайтесь поддерживать целевой уровень глюкозы крови. Повышение глюкозы в крови будет усиливать жажду. Следуйте всем рекомендациям врача и диетолога во время лечения

Натрия хлорид (NaCl)

Натрия хлорид (соль) – необходима для регуляции водного баланса, нервно-мышечной передачи и работы мышц. При употреблении соленой пищи появляется жажда. Слишком большое количество натрия может вызвать задержку жидкости, что приведет к отекам и повышенному артериальному давлению. Источником натрия являются, в основном, поваренная соль и пищевые полуфабрикаты, в которых ее слишком много.

Совет



- Не подсаливайте пищу
- Не употребляйте пищу с большим количеством натрия (полуфабрикаты, сыр, колбасу)
- При приготовлении пищи вместо соли используйте травы и специи
- Не используйте заменители соли, вместо натрия они могут содержать калий
- Не употребляйте в пищу продукты на маркировке которых среди первых пяти ингредиентов указан натрий

Также Вы можете спросить диетолога о рецептах и названиях кулинарных книг для пациентов с заболеваниями почек. Выполнение диетических ограничений при заболеваниях почек поначалу может быть трудным, но при творческом подходе Вы сможете готовить вкусную и полезную пищу.

Белок

Ежедневное потребление белка необходимо для роста мышц, восстановления тканей, борьбы с инфекциями, а также для восполнения потерь белка при диализе. Недостаточное потребление белка с пищей может привести к нарушению питания, снижению массы тела, мышечной слабости и ухудшению состояния здоровья. Нарушение питания – серьезный риск для диализных пациентов.

До начала диализа Вам, возможно, рекомендовали малобелковую диету. Но теперь у Вас другие приоритеты питания. Большинству людей на диализе рекомендуют употреблять как можно больше «высококачественного» белка – в виде свинины, рыбы, говядины и т.д. Рекомендованное количество белка для диализного пациента составляет около 1,2 г на кг массы тела/сутки.

О белковых добавках: Возможно, употребление достаточного количества белка каждый день покажется трудным для Вас. Существует несколько видов белковых добавок. Вам необходимо знать, что эти добавки обычно содержат натрий, калий и фосфор. По всем вопросам о белковых добавках консультируйтесь со своим диетологом.

Энергия

Энергия поступает в организм в виде углеводов и жиров. Если Вы не употребляете достаточное количество углеводов и жиров, то для получения энергии организм начнет использовать белки, которые хранятся в мышцах. У Вас может развиваться белковая недостаточность с риском разрушения мышечной ткани.

Калории/килоджоули – единицы измерения энергии.

Калории необходимы для обеспечения энергией и поддержания массы тела. Калории являются причиной как избыточной массы тела, так и ее дефицита.

Поскольку у пациентов с почечной недостаточностью риск повышения уровня холестерина выше, Вам, возможно, посоветуют не употреблять пищу с высоким содержанием насыщенных жиров или холестерина. Внимательно читайте маркировку продуктов, чтобы определить в них содержание жиров или холестерина.

Карамель, сахар, мед, варенье и желе также являются источником калорий и энергии. Однако, если у Вас диабет, Вам следует очень осторожно относиться к употреблению сладостей. Для пациентов с сахарным диабетом особенно важны рекомендации диетолога.

Фосфор (P)

Ниже приведено краткое объяснение различий между фосфором и фосфатом:

- Химическое соединение фосфора и кислорода называется фосфатом.
- Некоторые виды пищи содержат фосфор в составе химических соединений. Из организма они выводятся с мочой через почки.

Фосфор – это минеральное вещество, которое вместе с кальцием поддерживает прочность костей и зубов. При почечной недостаточности почки не могут выводить из организма избыток фосфатов, и их уровень в крови возрастает. Даже диализ не может удалить избыток фосфатов, поскольку они накапливаются, главным образом, в костях.

Повышенная концентрация фосфатов в крови приводит к выведению кальция из костей, что делает их слабыми и более хрупкими. Такое состояние называется почечной остеодистрофией.

Чтобы этого избежать врач может порекомендовать Вам средства, связывающие фосфаты. Когда Вы принимаете внутрь эти лекарственные препараты, они связывают фосфор еще в пище – до того, как он попадет в кровь. Позже связанный фосфор выводится со стулом.

Ограничьте прием богатой фосфором пищи, например, молочных продуктов, орехов и бобовых, несмотря на то, что в них содержится много белка. Диетолог даст Вам рекомендации о том, как с помощью диеты снизить потребление фосфора, сохраняя при этом высокое потребление белка.

Кальций (Ca):

Кальций – это минеральное вещество, необходимое для поддержания прочности костей и зубов. Кальций также участвует в нормальной работе нервов и мышц.

Калий (K)

Калий – это минеральное вещество, необходимое для работы нейромышечной системы и метаболизма белков. При почечной недостаточности избыток калия не может выводиться из организма. Слишком большое количество калия может стать причиной мышечной слабости и нарушений ритма сердца, представляющих опасность для жизни.

Калий в основном находится во фруктах и овощах, таких как бананы, абрикосы, томаты, а также в молочных продуктах и шоколаде.

Совет



- Вы можете удалить некоторое количество калия из картофеля и других овощей, очистив их и замочив в большом количестве воды на несколько часов. Перед приготовлением пищи смените воду.
- Изотонические напитки обычно богаты калием. Перед тем, как их употребить, проверьте этикетку и проконсультируйтесь со своим диетологом.

Врач может назначить Вам лекарственные препараты, которые связывают калий и предотвращают повышение его уровня в крови.

Пищевые добавки

Существует множество пищевых добавок, применяющихся для профилактики недостаточного питания. Если Вам нужна пищевая добавка, диетолог поможет выбрать оптимальную для Вас.

Прием лекарственных препаратов

Вам могут быть назначены витамины для возмещения их потерь при диализе. Возможно, понадобятся лекарственные препараты для лечения других заболеваний, таких как диабет или повышенное артериальное давление.

Запомните



- Никогда не принимайте лекарство, которое Вам не назначали. Даже «простые» препараты из аптеки, такие как слабительные, антациды или заменители соли, могут нарушить Ваш минеральный баланс. Всегда консультируйтесь со своим врачом!
- Никогда не используйте растительные препараты и травы без предварительной консультации с врачом.

Выбор лекарственного препарата, необходимого для Вас осуществляет врач.

Запомните



Сообщите своему участковому терапевту, стоматологу и другим врачам, которые назначают Вам лекарства, что Вы получаете диализное лечение.

Ниже дано описание распространенных лекарственных препаратов, которые могут понадобиться диализным пациентам.

Приведенная далее информация о лекарственных препаратах представляет собой лишь общие рекомендации.

Здесь приведены только международные непатентованные названия препаратов.

Вы можете попросить медсестру или врача записать соответствующие фирменные названия препаратов, которые Вам необходимо принимать.