

Гемодиализ

При почечной недостаточности, когда ткани почек необратимо повреждены, необходимо провести заместительную почечную терапию. Одной из возможностей заместительной почечной терапии является **гемодиализ**. Гемодиализ это процедура, во время которой из Вашего организма выводятся уремические вещества (мочевина, креатинин) и лишняя жидкость, при помощи специального гемодиализного аппарата. Во время гемодиализа по одной кровеносной линии из организма двигается кровь в аппарат гемодиализа, где происходит очищение крови от химических веществ и жидкости, затем по другой кровеносной линии двигается очищенная кровь из аппарата обратно в ваш организм. Гемодиализ производят в диализных центрах обычно 3 раза в неделю продолжительностью 4-5 часов.

Место подключения для проведения гемодиализа

Для проведения гемодиализа необходимо создать хирургически временное или постоянное место подключения.

- Временный гемодиализный катетер – это временное место подключения гемодиализа, которое устанавливается с помощью местной анестезии и размещается в большую вену в воротниковой зоне (шея, ключица) или в паху. Этот катетер можно использовать сразу.
- Артериовенозная фистула (АВФ) – с помощью местной анестезии и небольшой хирургической операции, локтевая артерия подсоединяется к локтевой вене под кожей на руке, чтобы кровеносные сосуды хорошо пунктировались. Фистулу можно будет использовать уже через одну-две недели после операции. Во время проведения процедуры гемодиализа в фистулу вводят две иглы, которые подсоединяют специальным контуром к аппарату гемодиализа.



- Постоянный гемодиализный катетер подключается к шейной вене под общим наркозом и размещается под кожей. Его можно использовать сразу и максимально в течении двух лет.

Проблемы, связанные с сосудистым доступом

- В шунтах и фистулах часто развиваются закупорка вены или тромбоз, признак этому является отсутствие шума кровотока в фистуле. Закупорка при первой же возможности удаляется хирургически, поэтому очень важно быстро обратиться в больницу.
- Также в месте подключения может возникнуть инфекция, признаки которой являются повышенная температура, покраснение, боль, выделения из места пунктирования иглами фистулы или из места входа катетера. Очень важно срочно начать лечение.

Уход, связанный с местом подключения гемодиализа

- Разрешается ходить в душ.
- Слушайте ежедневно, согласно полученному в больнице обучению, шум кровотока в фистуле.
- Перед гемодиализом мойте место подключения на руке теплой водой с мылом.
- Место выхода катетера держите всегда чистым и сухим.

Если Вам установлены фистула, можно заниматься ежедневными делами, но следует избегать дела, которые могут усиливать давление на сосуды

- Не спите на руке, на которой установлена фистула или шунт.
- Не носите тяжести рукой, на которой установлена фистула или шунт.
- Не пережимайте фистулу тесной одеждой, часами или ремнями.
- Не измеряйте кровеносное давление на этой руке.
- Не разрешайте брать кровь и устанавливать канюли на руке, где установлена фистула.

Принципы питания при гемодиализе

При лечении гемодиализом, важной частью является правильное питание, так как в свободные от процедуры время, в организме накапливаются вредные вещества, лишняя жидкость и питательные

вещества, которые могут существенно ухудшить самочувствие и состояние здоровья. Поэтому ежедневно нужно обращать внимание на потребление белков, фосфора, калия, натрия и ограниченного количества жидкости, а также дополнительно потреблять витамины и препараты с минеральными веществами.

Белки

- Потребляйте высококачественный белок (натуральное мясо, мясо домашней птицы, яйца), потому что они производят меньше вредных веществ.

Фосфор

- Фосфор потребляйте ограниченно, потому что при повышенном в крови фосфоре, может привести к отложению кальция в сосудах и повышенной функции щитовидки. Одним из симптомов накопления фосфора в организме является обширная чесотка.
- Многие богатые фосфором продукты(сыр, яйца, разные молочные продукты) очень трудно ограничивать в потреблении, из за высокого содержания в них белка. Прежде всего, избегайте мясные продукты в вакуумной упаковке, сушёные бобы, печёнка, плавленые сыры.
- Избегайте в питании рыбные консервы и рыб с мелкими костями.
- На Ваш выбор потребляйте один стакан в день молока, простокваши, кефира или йогурта.
- Сыра ешьте 2 ломтика пару раз в неделю, домашнего сыра 50 гр. также пару раз в неделю.
- Потребляйте в основном из очищенного зерна или из белой муки хлебобулочные изделия и каши.

Калий

- Ограничьте потребление продуктов богатых калием, потому что излишний калий в организме может быть причиной серьёзных нарушений ритма сердца, которые могут привести даже к остановке сердца.
- Калий в больших количествах содержится прежде всего в фруктах (бананы, виноград, авокадо), в сухофруктах (особенно в шиповнике), свежих овощах, горохе, бобах, орехах и шоколаде.

В день желательно потреблять один фрукт или один стакан свежевыжатого сока. Желательно использовать консервированные или замороженные фрукты.

- Очищенные картофель и овощи варите мелко нарезанными в большом количестве воды. В день вы можете съесть картофеля и овощей до 200 гр.
- Тёртые овощные салаты ешьте маленькими порциями (50-100гр) два три раза в неделю.
- Томаты средней величины можете съесть 2 раза в неделю.
- Не заправляйте еду бульонными кубиками.

Натрий (соль)

- Ограничьте потребление натрия, потому что натрий хорошо связывает в организме жидкость.
- Натрий содержится практически во всех продуктах, хотя большую его часть организм получает из поваренной соли, поэтому особенно содержится в готовой пище и в консервах.
- Потребляйте соли от двух до трёх грамм в день.
- В готовую пищу не добавляйте соли.

Потребление воды

- При ухудшении функции почек, почки выделяют меньше мочи, поэтому лишняя жидкость накапливается в организме.
- Если потреблять много жидкости, могут возникнуть отёки на руках и ногах, повыситься кровяное давление, увеличиться вес, возникнет нехватка воздуха.
- Очень важно следить между сеансами гемодиализа, чтобы вес тела не повышался более двух килограммов.
- В количестве потребляемой жидкости учитывайте все напитки. А так же йогурты, кефир, молоко, простокваша, супы, кисели, бульоны и т.д.
- Принимайте таблетки вместе с приёмом пищи, если тока врач не назначил по-другому.
- Утолить жажду можно кусочком льда.
- Распределите количество жидкости на протяжении всего дня.
- Прополаскайте рот водой, но не проглатывайте её.

Анемия

Анемия возникает тогда, когда красные кровяные клетки или эритроциты, не в состоянии транспортировать достаточно много кислорода из лёгких в ткани и повреждённые почки не могут достаточно продуцировать гормон эритро-поэтин, который необходим для стимуляции образования эритроцитов. Если не лечить эту проблему, то это может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем, которые проявляются такими основными симптомами как, повышенная утомляемость, одышка во время физической нагрузки, бледность кожи. Нехватку эритропоэтина и для повышения эритроцитов в крови, во время гемодиализа используют вводимые под кожу лекарства (Эритропоэтин, Аранесп и Мирцера) при необходимости и железосодержащие препараты.

Гемодиализ и секс

Вы можете чувствовать себя немного неловко с фистулой или гемодиализным катетером на Вашем теле. Снижение интереса к сексу после начала диализа связано с состоянием отравления тела, которое впоследствии проходит. Репродуктивное здоровье, как правило, во время гемодиализа нарушено: у большинства женщин менструации сохраняются, но беременность не наступает. Формирование спермы у мужчин, как правило, уменьшается.

Гемодиализ и физические нагрузки

Умеренная физическая нагрузка препятствует уменьшению мышечной массы. Хорошее поддержание физической формы включает гимнастику, ходьбу, езду на велосипеде и плавание.

Путешествия и гемодиализ

Путешествия требует предварительной подготовки. Сотрудники в Вашем центре могут помочь Вам договориться с другими гемодиализными центрами, как в Эстонии так и за границей.

Гемодиализ в Эстонии

- Центры диализа Эстонии расположены в трёх больницах : Клиника Тартуского Университета, Северо-Эстонская Региональная больница в Таллинне и Ида-Таллиннская Центральная больница.
- Гемодиализные кабинеты находятся в большинстве городах Эстонии таких как: Нарва, Йыхви, Пайде, Хаапсалу, Пярну, Раквере, Курессаре, Выру, Вильянди, Йыгева, Валга.
- Общество заболевания почек объединяет тех, кто перенес пересадку почки, кто получает гемодиализ и перитонеальный диализ, а также почечных больных, членов их семей, друзей и медицинский персонал за помощью и поддержкой Вы можете обратиться в Эстонскую Ассоциацию Пациентов с Заболеваниями Почек (дополнительно на www.neer.ee).

Клиникум Тартуского Университета
Терапевтическая клиника
Нефрологическое отделение
Медсестра гемодиализа: 7 318 275
Врачи отделения: 7 318 272
Медсестра отделения: 7 318 273 (круглосуточно)

Составители: сестры нефрологического отделения Хелле Хейнсаар, Илме Ильвес, Вииве Курвитс и старшая сестра Пиргит Палк
Перевод: Ирина Педаск