



ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ

ΜΟΝΑΔΑ ΤΕΧΝΗΤΟΥ ΝΕΦΡΟΥ
ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

αιμοκάθαρση
μάθε-ζήσε-συνέχισε



 **ΕΠΙΚΡΟΣ
ΝΤΥΝΑΝ**
Hospital Center

Στο Νεφρολογικό Τμήμα του Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center αποκτάτε πρόσβαση σε ένα από τα μεγαλύτερα και πιο ολοκληρωμένα νεφρολογικά κέντρα της χώρας. Το Τμήμα εξυπηρετεί 200 ασθενείς σε πρόγραμμα αιμοκάθαρσης, καθώς και περισσότερους από 1000 ασθενείς σε οποιοδήποτε στάδιο χρόνιας νεφρικής νόσου ή/και για αντιμετώπιση συναφών θεμάτων, όπως η αρτηριακή υπέρταση και η νεφρολιθίαση.

Η Μονάδα Τεχνητού Νεφρού ξεκίνησε τη λειτουργία της τον Οκτώβριο του 2001. Προσφέρει υπηρεσίες σε 24ωρη βάση, τόσο σε ασθενείς που βρίσκονται σε πρόγραμμα τακτικής αιμοκάθαρσης, όσο και σε έκτακτα περιστατικά. Είναι σε θέση να προετοιμάζει τους ασθενείς για τη θεραπεία της αιμοκάθαρσης με την τοποθέτηση καθετήρων (προσωρινών ή μόνιμων) καθώς και με την δημιουργία AVF επικοινωνίας (fistulae).

Ο χώρος της αιμοκάθαρσης είναι εξοπλισμένος με όλα τα απαιτούμενα μέσα για την αντιμετώπιση περιστατικών όλων των ειδών. Σε κάθε κλίνη υπάρχει συσκευή χορήγησης οξυγόνου, αντλία χορήγησης ενδοφλεβίων φαρμάκων, ενώ, εντός του χώρου, υπάρχει ηλεκτροκαρδιογράφος, φορητή αναρρόφηση και πλήρως εξοπλισμένο τροχήλατο ανακοπής, που διαθέτει απινιδωτή, καρδιολογικό monitor και οξύμετρα.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ

Αιμοκάθαρση είναι η θεραπεία που απομακρύνει από το αίμα τοξίνες και υγρά, τα οποία κατακρατούνται από τον οργανισμό λόγω της νεφρικής βλάβης. Όταν τα νεφρά δεν λειτουργούν σωστά, οι τοξίνες και τα υγρά δεν απομακρύνονται φυσιολογικά, αθροίζονται στο σώμα και μπορούν να προκαλέσουν:

- ναυτία και εμετούς
- ανορεξία
- απώλεια βάρους
- αδυναμία, αίσθημα κόπωσης
- αναιμία
- φαγούρα
- κράμπες στα πόδια
- ανήσυχο ύπνο
- οίδημα
- δύσπνοια.

Η αιμοκάθαρση βοηθά δραστικά στη μείωση αυτών των συμπτωμάτων, ενώ σε περίπτωση που δεν λαμβάνεται επαρκής «δόση» αιμοκάθαρσης, τα συμπτώματα θα συνεχίσουν να υφίστανται.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΤΗ ΣΩΣΤΗ «ΔΟΣΗ» ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗΣ

Είναι σημαντικό να λαμβάνετε τη σωστή «δόση» αιμοκάθαρσης γιατί:

- βελτιώνει τη γενική κατάσταση της υγείας σας
- αυξάνει τα χρόνια και την ποιότητα ζωής
- μειώνει τις πιθανότητες νοσηλείας.

Η σωστή «δόση» αιμοκάθαρσης καθορίζεται από τη θεραπευτική ομάδα της Μονάδας και περιλαμβάνει:

- τον τύπο και το μέγεθος του φίλτρου που θα χρησιμοποιήσετε
- την ταχύτητα ροής του αίματος και του διαλύματος μέσα από το φίλτρο
- τη συχνότητα και τη διάρκεια της συνεδρίας της αιμοκάθαρσης.

ΠΩΣ ΜΕΤΡΙΕΤΑΙ Η ΕΠΑΡΚΕΙΑ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗΣ

Ο πιο ακριβής τρόπος να γνωρίζουμε αν γίνεται επαρκής αιμοκάθαρση είναι με τη λήψη δειγμάτων αίματος (μερικές φορές και δείγματος ούρων) πριν και μετά τη συνεδρία, τουλάχιστον μία φορά τον μήνα.

Επίσης, λαμβάνουμε υπόψη το βάρος πριν και μετά τη συνεδρία, καθώς και τη χρονική διάρκεια της αιμοκάθαρσης.* Τα αποτελέσματα των μετρήσεων δείχνουν πόσο έχουν μειωθεί τα επίπεδα ουρίας, κρεατινίνης και άλλων στοιχείων του αίματος με την αιμοκάθαρση.

* Με αυτές τις πληροφορίες υπολογίζεται ένας αλγόριθμος δείκτης (Kt/V).

Αν η τιμή του είναι μεγαλύτερη του 1.2, θεωρητικά σημαίνει ότι η αιμοκάθαρση γίνεται σωστά.

Σε περίπτωση που οι εργαστηριακές τιμές δεν βρίσκονται στο επιθυμητό επίπεδο, θα πρέπει να ελεγχθεί:

- η σωστή λειτουργία της αγγειακής προσπέλασης
- η καταλληλότητα του φίλτρου
- η ροή του αίματος και του διαλύματος
- ο χρόνος της συνεδρίας.

Μπορείτε να ζητάτε αντίγραφο των αποτελεσμάτων των εργαστηριακών εξετάσεών σας και να κρατάτε προσωπικό αρχείο για την παρακολούθησή σας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΓΓΕΙΑΚΗ ΠΡΟΣΠΕΛΑΣΗ

Η αγγειακή προσπέλαση δημιουργείται με μια μικρή χειρουργική επέμβαση και δίνει την απαιτούμενη πρόσβαση στην κυκλοφορία του αίματος, ώστε να πραγματοποιηθεί η αιμοκάθαρση. Υπάρχουν τρία είδη αγγειακής προσπέλασης:

1. Η fistula, η οποία δημιουργείται από την ένωση μιας φλέβας και μιας αρτηρίας στο χέρι.
2. Το μόσχευμα, το οποίο δημιουργείται με την τοποθέτηση ενός σωλήνα που ενώνει μια αρτηρία και μια φλέβα στο χέρι.
3. Ο καθετήρας, ο οποίος είναι ένας μαλακός σωλήνας που τοποθετείται σε μια μεγάλη φλέβα του σώματος - συνήθως στον λαιμό.

Η επιλογή του κατάλληλου είδους της αγγειακής προσπέλασης, γίνεται υπό την καθοδήγηση νεφρολόγου και αγγειοχειρουργού.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΠΕΛΑΣΗΣ

Ανεξάρτητα από το είδος της αγγειακής προσπέλασης που έχετε, πρέπει να τη φροντίζετε ώστε να λειτουργεί καλά για μεγάλο χρονικό διάστημα και ταυτόχρονα να μειώνεται ο κίνδυνος λοιμώξεων.

Φροντίδα της fistula και του μοσχεύματος:

- Πλένετε το χέρι στο σημείο της προσπέλασης με αντιβακτηριδιακό σαπούνι καθημερινά.
- Πλένετε πάντοτε το χέρι στο σημείο της προσπέλασης πριν την αιμοκάθαρση.
- Ελέγχετε την περιοχή της προσπέλασης για ερυθρότητα και θερμότητα.
- Μην ξύνετε το δέρμα στην περιοχή της προσπέλασης.
- Μην φοράτε στενά ρούχα ή κοσμήματα στο χέρι της προσπέλασης.
- Μην σηκώνετε βάρος και μην ασκείτε πίεση στο χέρι της προσπέλασης.
- Μην ξαπλώνετε το κεφάλι σας πάνω στο χέρι της προσπέλασης στον ύπνο.
- Μην αφήνετε να σας πάρουν αίμα ή να μετρήσουν την πίεση από το χέρι της προσπέλασης.
- Ζητήστε από τους νοσηλευτές να αλλάζουν σημεία φλεβοκέντησης.
- Εφαρμόζετε μέτρια πίεση κατά την αιμόσταση στο τέλος της αιμοκάθαρσης. Η άσκηση μεγάλης πίεσης σταματά την κυκλοφορία του αίματος και βοηθά στην δημιουργία θρομβώσεων.
- Σε περίπτωση αιμορραγίας στο σπίτι, εφαρμόστε μέτρια πίεση στο σημείο της φλεβοκέντησης. Αν το αίμα δεν σταματήσει σε 30 λεπτά καλέστε τη Μονάδα και τον γιατρό σας.

Φροντίδα του καθετήρα:

- Κρατήστε τις γάζες στεγνές και καθαρές.
- Προστατέψτε τον καθετήρα από την ατμόσφαιρα με προστατευτική γάζα.
- Έχετε στο σπίτι λίγες γάζες και αυτοκόλλητα, σε περίπτωση που χρειαστεί να αλλάξετε την επίδεση του καθετήρα.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ

Η σωστή διατροφή είναι εξαιρετικά σημαντική για τη διατήρηση της καλής κατάστασης της υγείας στην αιμοκάθαρση. Θα πρέπει να αποφεύγετε τα τρόφιμα με αυξημένη περιεκτικότητα σε κάλιο, νάτριο και φωσφόρο. Συγκεκριμένα:

- **Κάλιο:** βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στα αποξηραμένα φρούτα, στα φασόλια, στα φιστίκια, στα υποκατάστατα άλατος και σε ορισμένα – κυρίως ωμά – φρούτα και λαχανικά (π.χ. ντομάτα, πορτοκάλι).
- **Νάτριο:** βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στο επιτραπέζιο αλάτι, στις συσκευασμένες και έτοιμες τροφές.
- **Φωσφόρος:** βρίσκεται κυρίως στο γάλα, στο τυρί, στους ξηρούς καρπούς, στα αναψυκτικά τύπου κόλα και στα συσκευασμένα τρόφιμα.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ

Έχει πολύ μεγάλη σημασία να ακολουθείτε μία σειρά από οδηγίες, για να διασφαλίσετε τόσο την καλή ποιότητα ζωής στην αιμοκάθαρση, όσο και τα εχέγγρα για την επιτυχή έκβαση της μεταμόσχευσης, όταν αυτή προκύψει.

Έτσι, θα πρέπει να:

- Τηρείτε το πρόγραμμα των αιμοκαθάρσεων σας. Μην συντομεύετε τον χρόνο των συνεδριών, μη διακόπτετε τις συνεδρίες. Η απώλεια έστω λίγων λεπτών αιμοκάθαρσης, θα έχει αρνητικά αποτελέσματα μακροπρόθεσμα.
- Ενημερώνετε τους γιατρούς και τους νοσηλευτές, αν νοιώθετε κράμπες ή κάποιο άλλο δυσάρεστο σύμπτωμα κατά τη συνεδρία αιμοκάθαρσης.
- Λαμβάνετε υγρά σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας. Όσο πιο πολύ «φορτώνεστε» με βάρος σε υγρά, τόσο πιο πολλά υγρά πρέπει να «βγάλετε» στην αιμοκάθαρση – και αυτό μπορεί να σας προκαλέσει συμπτώματα όπως κράμπες, ζαλάδες, υπόταση κ.ά.
- Αποφεύγετε τις αλατισμένες τροφές. Το πολύ αλάτι θα σας κάνει να διψάτε και να πίνετε περισσότερο νερό.
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σχετικά τη μορφή σωματικής άσκησης που μπορείτε να ακολουθήσετε. Η γυμναστική σε τακτική βάση θα σας βοηθήσει να νοιώσετε δυνατοί, θα αυξήσει την απώλεια περισευούμενων υγρών από το σώμα σας μέσω του ιδρώτα και θα μειώσει τις ανάγκες σας σε φάρμακα.

Το έμπειρο προσωπικό της Μονάδας Τεχνητού Νεφρού του Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center είναι στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε και για να λύσει οποιαδήποτε απορία τυχόν έχετε.



ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ Hospital Center
ΜΟΝΑΔΑ ΤΕΧΝΗΤΟΥ ΝΕΦΡΟΥ
ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Λ. Μεσογείων 107, 115 26 Αθήνα
Τηλέφωνο: 210 6972 255, 210 6972 000

e-mail: nefro.mtn@dunant.gr
www.dunant.gr