

ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



Информация для
пациентов
Диализ и я

Диализ и я —

*вести активный образ жизни,
живя со своим заболеванием.*

Идеи, советы и предложения для пациентов на диализе.

Здоровье — важная составляющая хорошего самочувствия в целом. Особенно хорошо это понимают в своей повседневной жизни люди с хроническими заболеваниями. К ним, в частности, относится, хроническая почечная недостаточность. Благодаря диализу путь к здоровью и хорошему самочувствию возможен. В этой брошюре мы представим вам идеи, советы и предложения, которые помогут вам улучшить свое самочувствие.

Дополнительную информацию о жизни с почечной недостаточностью см. на сайте www.dialyse-und-ich.de (только на немецком языке).

Редакция издания «Диализ и я»

**Хотите получить
дополнительную
информацию о диализе?**

Напишите нам:
**STADAPHARM GmbH, Stichwort:
Dialyse und ich, Stadastraße 2–18,
61118 Bad Vilbel**

Мы будем рады получить
сообщение от вас!

Содержание

Питание при диализе	4
Попробуйте наш рецепт	8
Независимость и качество жизни	10
Советы по отдыху	10
Мобильность	12
Вождение автомобиля	13
Работа	14
Сексуальная жизнь	16
Фитнес и подвижный образ жизни	17
Советы по активному образу жизни для пациентов на диализе	18
Курение и алкоголь	20
Жизнь на диализе	21

Питание при диализе

Еда должна быть здоровой и вкусной.

Заболевания почек требуют определенных изменений в питании. Однако в случае почечной недостаточности и диализа обычные привычки питания следует изменить лишь в незначительной степени. Поскольку почки еще не функционируют в полной мере и диализ не может быть полноценной заменой почек, в организме происходят изменения, которые влияют на питание и потребность в питательных веществах. Например, при диализе теряются важные витамины. Однако эту потерю можно компенсировать скорректированной диетой.

Тяжесть вашего заболевания и идеальная для вас диета очень индивидуальны. Вместе со своим врачом или диетологом вы можете разработать план питания, отвечающий вашим потребностям.

Помимо того, что еда должна быть разнообразной и вкусной, пациенту на диализе следует соблюдать несколько основных принципов питания. С помощью этих общих рекомендаций мы покажем, как выбрать здоровое питание.



Для удобства чтения в этой брошюре используется мужской род применительно ко всем словам, обозначающих людей. В соответствии с принципами равноправия соответствующие понятия в принципиальном порядке относятся ко всем гендерам. Сокращенная языковая форма используется исключительно по редакционным причинам.

Высокое содержание белков

У вас, как у пациента на диализе, имеются повышенные потребности в белке и энергии. Поскольку во время диализа некоторая часть белка теряется, в долгосрочной перспективе возможны потеря мышечной массы, снижение работоспособности и иммунитета.



Богатая белком диета, состоящая из рыбы, мяса, зерновых и молочных продуктов, обеспечивает важную и вкусную компенсацию белков. В качестве ориентира: обычно подходят любые виды свежего мяса и рыбы. Следует избегать использования переработанных мясных продуктов (таких, как мясные консервы, мясные паштеты и копченая рыба) из-за высокого содержания в них фосфатов, а часто и соли.

Низкое содержание фосфата

При диализе фосфат удаляется из крови в недостаточном объеме, что может приводить к кальцификации сосудов.



По возможности следует избегать таких богатых фосфатами продуктов, как молоко, йогурт и некоторые виды сыра (эмменталь, чеддер, плавленый или овечий сыр). При этом имеется много вкусных и богатых жирами альтернатив — например, камамбер, сливочный сыр и творог. Спросите своего лечащего врача или персонал своего диализного центра об использовании и подходящем количестве фосфатсвязывающих средств.

Низкое содержание калия

Если почки не выделяют достаточного количества калия, возникает состояние, называемое гиперкалиемией. Слишком высокое содержание калия в крови может приводить, например, к ощущению онемения мышц или даже вызывать нарушения сердечного ритма.

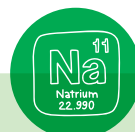


Поэтому важна диета с низким содержанием калия.

Картофель содержит много калия, и его по возможности следует избегать. Однако если картофель перед приготовлением разрезать, часть содержащегося в нем калия может быть удалена. Для диеты с низким содержанием калия лучше подходят макароны и рис.

Низкое содержание соли и натрия

Используйте при приготовлении пищи и для приправы лишь небольшое количество поваренной соли. Это предотвращает в долгосрочной перспективе застой жидкости и противодействует высокому кровяному давлению.



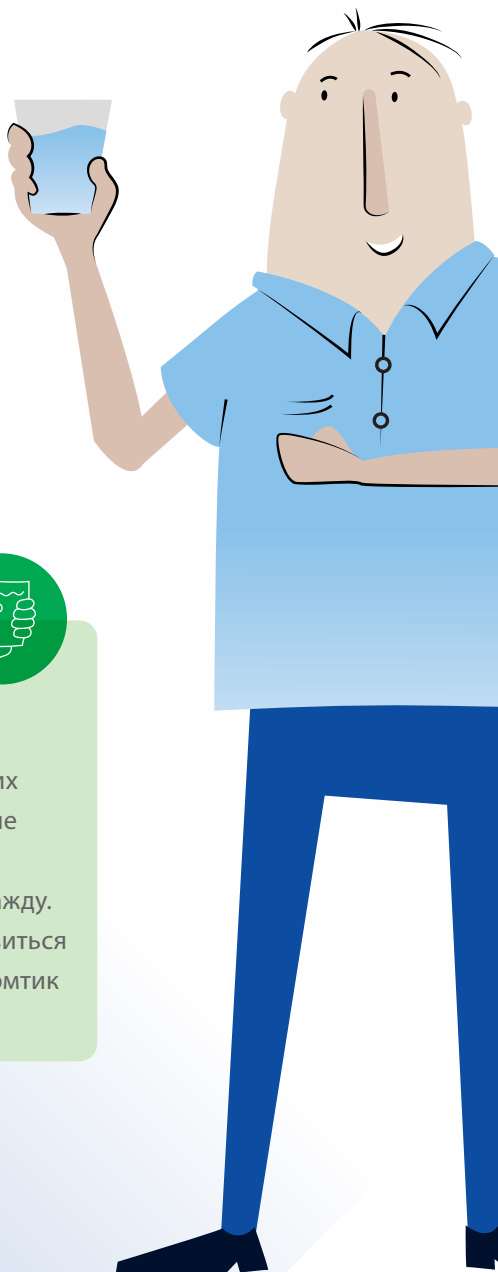
Вместо поваренной соли приправляйте еду, например, специями и свежей зеленью.

Снижение потребления жидкости

При возникновении почечной недостаточности вода выводится из организма в недостаточном количестве. Чем больше в организме воды, тем больше ее необходимо удалять во время диализа. Это может создавать дополнительную нагрузку на систему кровообращения.

Если в организм поступает слишком много воды, между сеансами диализа возможен застой воды и, как следствие могут возникнуть, например, отеки.

Ваш лечащий врач определит количество жидкости, которую вам следует потреблять. Пейте медленно и из маленьких стаканов. Избегайте таких усилителей жажды, как соленые и острые блюда. Сильное потоотделение из-за чрезмерных нагрузок также вызывает жажду. От чувства жажды часто помогают избавиться кубик льда, жевательная резинка или ломтик лимона.



Попробуйте наш рецепт

Хотите побаловать себя?

Здесь мы представляем один из многих вкусных рецептов, которые особенно подходят для пациентов на диализе.



Свинные отбивные «по-цюрихски»

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г свиного филе
2 лука-шалота
Немного муки
20 г сливочного масла
100 мл бульона
100 мл сливок
Лимонный сок
Щепотка соли и перца
Макароны или рис

ПОРЦИИ

для 4 человек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Свиное филе нарезать полосками и посыпать мукой.
- Мелко нарезать лук-шалот.
- На сковороде разогреть половину сливочного масла, обжарить мясо и приправить его перцем.
- На оставшемся сливочном масле обжарить лук-шалот, залить бульон и готовить на слабом огне.
- Добавить сливки и продолжать готовить на слабом огне.
- Добавить лимонный сок по вкусу.
- Положить мясо обратно в кастрюлю и готовить непродолжительное время на слабом огне.
- В качестве гарнира использовать макароны или рис.

Приятного аппетита!

Также можно добавить шампиньоны и обжарить их вместе с луком-шалотом. В этом случае рекомендуется использовать консервированные шампиньоны.

Мы хотели бы создать коллекцию рецептов для приготовления разнообразных и вкусных блюд. Для этого нам нужна ваша помощь: пришлите нам свой любимый рецепт (закуски, основного блюда или десерта) по адресу, указанному на странице 3.

Независимость

и качество жизни

Живите вместе с почечным заболеванием, а не вопреки ему.

С этим не поспоришь: почечное заболевание и диализ определяют повседневную жизнь. Жизнь на диализе связана со многими вопросами. Как жить максимально независимо? Как сохранить или даже улучшить качество своей жизни? Можно ли вообще ездить в отпуск? Как со всем этим справиться на работе? Вы не одиноки с этими вопросами. Обсудите со своим нефрологом различные процедуры диализа и возможность трансплантации почки.

Мы собрали несколько советов, которые помогут вам жить с ограничениями, вызванными диализом, максимально независимо.

Советы по отдыху

Планирование путешествий — меньше стресса и больше удовольствия.

Для многих людей поездка в отпуск — это долгожданный перерыв, от которого не следует отказываться даже на диализе. После консультации с вашим врачом и необходимого предварительного планирования ничто не мешает вам хорошо провести отпуск.

Прежде всего, важно, чтобы в месте вашего отдыха был возможен диализ. На сайте www.dialyseauskunft.de (только на немецком языке) вы можете узнать, где находится ближайший диализный центр в Германии или других странах.

Перед поездкой запишитесь на прием в соответствующий диализный центр. Важно, чтобы ключевые детали вашего лечения были отправлены в диализный центр в месте вашего отдыха. Вам также следует своевременно сообщить об этом своей диализной бригаде / своему врачу.

Если в месте вашего отпуска доступны не все лекарства, необходимые для диализа, вам необходимо приобрести их перед поездкой. Поэтому обсудите со своим домашним диализным центром, как лучше всего перевозить лекарство (например, в холодильном боксе).

Отпуск для пациента на диализе: куда ехать?

Если в месте отдыха имеется инфраструктура для диализа, то ограничений обычно немного. Не рекомендуется путешествовать в очень теплые страны, т. к. высокие температуры вызывают стресс для организма и могут усиливать чувство жажды. Если вы стоите в списке ожидания на трансплантацию почки, рекомендуем вам выбрать место отдыха с хорошим транспортным сообщением. В зависимости от состояния вашего здоровья может иметь смысл оформление страхования поездки.

Некоторые туроператоры предлагают туры специально для пациентов на диализе. На некоторых круизных лайнерах есть даже собственные диализные станции. Чтобы узнать подробности, позвоните в бюро путешествий.

У вас есть хороший совет по путешествиям для пациентов на диализе? Напишите нам!



Мобильность

Меньше посещений врачей, больше независимости.

Для вас как пациента с почечным заболеванием независимость является неотъемлемой частью качества жизни? К счастью, уже сегодня некоторые аспекты своей жизни вы можете взять в свои руки — например, можете путешествовать более самостоятельно. Этого можно добиться с помощью таких методов, как лечение анемии. Объясняем, о чем здесь идет речь: заболевания почек вызывают анемию. Ее можно лечить, помимо прочего, путем введения генно-инженерного эритропоэтина. В настоящее время важно иметь возможность самостоятельного подкожного введения соответствующего лекарства. Для этого не обязательно обращаться к медицинскому персоналу, поэтому вы снова можете наслаждаться независимостью.

Если вы путешествуете и берете с собой лекарства, при их транспортировке и хранении вам следует соблюдать инструкции производителя. Часто во время транспортировки нельзя прерывать процесс непрерывного охлаждения. Поэтому лекарство следует перевозить в подходящей сумке-холодильнике и помещать его для хранения в холодильник сразу по прибытии.

Обсудите со своим врачом, на что вам следует обратить внимание с точки зрения мобильности, и, если поездка вам подходит, как организовать ее максимально независимо.

Вождение автомобиля

Пациент на диализе за рулем.

Многие люди не только получают удовольствие от вождения, но и зависят от него из-за инфраструктурных обстоятельств. Однако следует учитывать, что медицинские ограничения также могут повлиять на вашу способность водить автомобиль. Например, лицам с тяжелой почечной недостаточностью, существенно ограничивающей их самочувствие и работоспособность, управлять автомобилем не разрешается.

С диализом ситуация другая. Ваш лечащий врач должен регулярно проверять, в состоянии ли вы водить автомобиль.

Будьте честны с собой. Некоторые люди после диализа чувствуют себя неспособными водить автомобиль. Вы можете привлечь в качестве водителя партнера, друга/подругу или родственника. Помимо общественного транспорта, существуют и частные транспортные услуги.

Однако при консультации с врачом, соответствующих регулярных осмотрах и здоровой самооценке ничто не должно мешать вашему участию в дорожном движении — в качестве водителя или пассажира.



Работа

Работа? Да! Но только при подходящих условиях.

В идеале вы получаете от своей работы удовольствие. Вы считаете ее не просто способом заработка, но и видите другие положительные аспекты, такие как возможность устанавливать социальные контакты, повышать свою самооценку или улучшать свое благополучие в целом.

При определенных условиях работать могут даже люди с тяжелыми заболеваниями почек, требующими диализа. Между тем, в некоторых случаях общее состояние здоровья вообще не позволяет работать. Тем не менее, если вы можете выйти на работу после консультации с врачом, вам следует избегать следующих факторов:



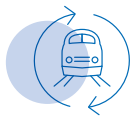
Сменная работа, работа в ночное время



Физически напряженная
деятельность



Деятельность с высоким
уровнем стресса



Место работы, до которого
приходится долго добираться



Условия труда с сильной жарой, холодом, колебаниями
температуры, большим количеством пыли и т. д.

Важно также принять меры, которые позволят вам интегрировать диализ в вашу повседневную работу. Здесь часто решением является неполный рабочий день. Деятельность, связанная с командировками и служебными переездами, как правило, возможна при наличии в пунктах назначения подходящих вариантов диализа и при соответствующем планировании поездок. См. также полезную информацию о диализном лечении во время поездок/командировок в главах «Советы по отдыху» и «Мобильность».

В зависимости от состояния вашего здоровья, вы можете потерять трудоспособность в течение длительного периода времени. В этом случае имеются различные предложения, такие как программы реинтеграции. Вы можете найти интересную информацию о них, а также о продолжении выплаты заработной платы, больничных и т. д. на сайте Ассоциации диализных пациентов Германии:

www.bundesverband-niere.de

Сексуальная жизнь

Больше близости через открытое общение.

Сначала хорошие новости: пациенты на диализе по-прежнему могут наслаждаться своей сексуальной жизнью. Однако почечное заболевание может вызывать гормональные, физические и эмоциональные изменения, которые могут приводить к снижению сексуального интереса. Кроме того, к нему могут приводить побочные эффекты некоторых лекарств. Некоторые люди после диализа слабы и истощены — и тогда сексуальное влечение часто не играет для них большой роли.

Поговорите об этом открыто со своим партнером. Любовь и отношения многогранны, а сексуальность всегда очень индивидуальна, независимо от диализа. Найдите вместе путь, который подойдет вам.



Фитнес и подвижный образ жизни

Движение пробуждает дух.

Для пациентов на диализе физическая активность также важна. С ее помощью вы можете легко смягчать некоторые сопутствующие симптомы, возникающие из-за заболевания почек и лечения диализом. Положительными эффектами физических упражнений и занятий спортом могут быть:



Увеличение мышечной силы



Улучшение координации



Повышение уровня подвижности
и выносливости



Улучшение
работоспособности

Физические упражнения важны для сердечно-сосудистой системы, кровеносных сосудов и костей. Благодаря физической активности мы часто просто чувствуем себя более комфортно. Активный образ жизни часто необходим для чувства гармонии. Движение приносит удовольствие и поднимает настроение — особенно если вы нашли подходящий вид спорта.



Советы по подвижному образу жизни для пациентов на диализе

Посоветуйтесь со своим врачом по поводу того, какой вид спорта и физических упражнений подходит вам и в какой степени.

Начинайте медленно. Это поможет вам обрести большую уверенность в себе.

Если вы цените общение, воспользуйтесь групповыми занятиями спортом.

Виды спорта, которые заставляют вас сильно потеть, усиливают жажду. Вам следует обсудить это индивидуально со своим врачом.

Если мотивации недостаточно, вам могут помочь (групповые) спортивные занятия с фиксированными датами и регулярной периодичностью.

Защищайте шунт во время занятий спортом, например, с помощью манжеты.

Идеи для занятий спортом и проведения тренировок для пациентов на диализе.

Особенно хороши для пациентов на диализе такие варианты занятий спортом, как:

Езда на велосипеде

Беговые лыжи

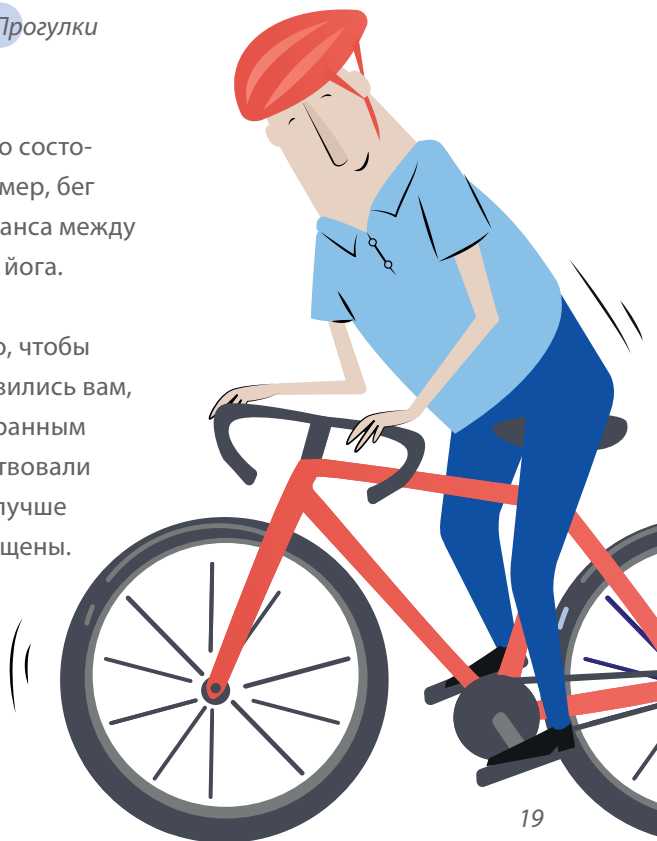
Гимнастика

Аквагимнастика

Прогулки

В зависимости от физического состояния, также возможен, например, бег трусцой. Для достижения баланса между телом и духом также полезна йога.

Если говорить в целом, важно, чтобы физические упражнения нравились вам, ваш врач был согласен с выбранным вами видом спорта и вы чувствовали себя после занятий спортом лучше и не были изнурены или истощены.



Курение и алкоголь

Такие «стимуляторы» следует избегать.

Многие люди знают о последствиях для здоровья в целом и риске привыкания к табаку и алкоголю. В случае диализа важно следующее:

Пациентам на диализе можно употреблять алкоголь, однако следует учитывать два важных момента:

Возможно взаимодействие между вашими лекарствами и алкоголем

Ежедневно следует потреблять лишь ограниченное количество жидкости

Между тем, курение при диализе — табу. Пациенты на диализе имеют высокий риск кальцификации сосудов. Кальцификация является одним из классических побочных эффектов курения. Ее последствия могут варьироваться от сердечных приступов до инсультов. Если вы зависите от диализного лечения, вам ради своего здоровья следует отказаться от курения.



Жизнь на диализе

Черная полоса сменяется белой.

Диагноз «хроническая почечная недостаточность» или «почечная недостаточность» поначалу вызывает шок. В зависимости от стадии заболевания, вы сталкиваетесь с необходимостью приспособиться к диализу. В большинстве случаев диализ можно проводить амбулаторно, т. е. большую часть времени вы можете оставаться в своей привычной среде, периодически посещая сеансы лечения. Однако при этом на вашем пути произойдут некоторые изменения, которые сразу могут вызывать беспокойство.

Заболевание и диализ создают для пациентов физические и психические проблемы. К числу негативных эмоций, которые часто испытывают пациенты, относятся уныние, разочарование и страх перед будущим. В некоторые дни стресс усиливается, и пациентам трудно увидеть положительные аспекты диализа. Особенно так бывает при возникновении возможных осложнений, такие как закупорка шунта.

Тем не менее, все пациенты знают: диализ каждый раз спасает им жизнь и помогает вести ее активно и самостоятельно. На смену череде эмоциональных падений и подъемов часто приходят положительные впечатления и благодарность. Многим людям помогает обмен мнениями с другими пациентами, которые на собственном опыте понимают, что с ними происходит. Часто они могут поделиться советами или дать пищу для размышлений, которые помогут вам.

[illegible]

[illegible]



Сервис для вас от STADAPHARM

Медицинское консультирование:

д-р мед. Гётц Элердинг (Götz Ehlerding)
терапевт и нефролог в Ганновере

Дополнительную информацию о жизни с почечной недостаточностью см. на сайте
www.dialyse-und-ich.de (только на немецком языке).

STADAPHARM GmbH
Stadastraße 2-18
61118 Bad Vilbel

Caring for People's Health www.stadapharm.de



STADA
STADAPHARM