

PRENDERTI CURA DI TE IN CASO DI PATOLOGIA RENALE

Kidney Health Australia

Pagina 1/5



INTRODUZIONE

Le malattie renali vengono definite 'malattie silenziose' poiché spesso non compaiono segnali d'allarme. Non è insolito che le persone perdano fino al 90% delle loro funzioni renali prima di avvertire dei sintomi. I primi segnali potrebbero comprendere prurito, respiro affannoso, nausea e vomito, alito cattivo e un sapore metallico in bocca. Per ulteriori informazioni, vedi il foglio informativo *'Tutto sulle patologie renali croniche'*.

Una volta che ti è stata diagnosticata una patologia renale ci sono molte misure che si possono adottare per rallentare il danno ai reni e tenerti lontano da trattamenti come la dialisi e il trapianto il più a lungo possibile.

PRESSIONE SANGUIGNA



La pressione alta provoca malattie renali e può anche verificarsi come conseguenza di un danno ai reni. Il controllo della pressione comporta un monitoraggio regolare da parte di un operatore sanitario e l'assunzione dei farmaci prescritti. Il medico può anche consigliare la riduzione dell'apporto di sale, con l'eliminazione dei cibi salati, degli alimenti elaborati e dell'aggiunta di sale sul cibo.

Tenere sotto controllo la pressione non solo proteggerà i reni, ma proteggerà anche il cuore e il cervello, riducendo il rischio di infarto cardiaco o ictus.

Per ulteriori informazioni, vedi il foglio informativo *'Pressione sanguigna e patologia renale cronica'*.

DIABETE

Se soffri di diabete, questa patologia potrebbe danneggiare i vasi sanguigni dei reni. Il monitoraggio regolare e un attento controllo degli zuccheri nel sangue rallenterà il danno renale. Per ulteriori informazioni, vedi il foglio informativo *'Patologia renale diabetica'*.

ALIMENTAZIONE

I reni sono responsabili della rimozione di molti prodotti e rifiuti del cibo. Inoltre, eliminano l'acqua in eccesso che si beve o si assume quotidianamente con gli alimenti.

Se sei in sovrappeso, questa condizione potrebbe peggiorare la pressione sanguigna o il diabete e avrai dei benefici se cercherai di raggiungere un peso corporeo sano. È importante ridurre il peso con il supporto di un dietologo accreditato poiché molti dei prodotti dietetici sul mercato potrebbero non risultare sani per chi soffre di una patologia renale.

Il potassio è un minerale presente in molti alimenti. Se i tuoi reni sono sani, riescono a eliminare la quantità aggiuntiva di potassio dal sangue. Se i tuoi reni sono danneggiati, il livello di potassio può aumentare e influire

sul cuore. Un livello di potassio troppo basso o troppo alto può provocare un battito cardiaco irregolare. I normali esami del sangue ti diranno quando è necessario assumere meno potassio.

Le proteine si trovano nella carne, nel pesce, nei legumi e nei latticini. Man mano che i reni perdono la loro funzionalità, uno dei prodotti di scarto che il corpo non riesce a eliminare è l'urea, che è il risultato finale della degradazione metabolica delle proteine nel corpo. Potrebbe essere necessario ridurre il livello di proteine, chiedi consiglio al dietologo.

Per ulteriori informazioni, vedi il foglio informativo *'Alimentazione e insufficienza renale'*.

LIQUIDI/BEVANDE

I liquidi sono costituiti da tutto ciò che risulta liquido a temperatura ambiente. Man mano che la malattia renale progredisce, il tuo medico potrebbe prescriverti una compressa chiamata diuretico per aiutare i reni a filtrare più acqua. Man mano che i reni perdono tutta la loro funzionalità, potrebbe essere necessario limitare la quantità di liquidi bevuti o assunti quotidianamente con gli alimenti. I liquidi si possono raccogliere nei tessuti provocando gonfiore a caviglie, mani o addome e respiro affannoso. Un dietologo accreditato è in grado di suggerire se è necessario ridurre l'assunzione di liquidi.

L'alcol può essere solo dannoso per i reni se bevi in modo smodato o superi i 2 bicchieri standard al giorno. Tuttavia, man mano che il danno renale progredisce e l'apporto di liquidi è limitato, l'assunzione di alcol è sconsigliata.

Le bevande analcoliche e le 'bevande energetiche' sono sconsigliate per un consumo regolare poiché contengono alti livelli di zucchero. In particolare, l'assunzione eccessiva di bevande a base di cola dovrebbe essere evitata in considerazione del fatto che possono aumentare il rischio di patologia renale.



ESERCIZIO

È importante per tutti fare esercizio, a un livello tale da non stressare il corpo. Camminare per 30 minuti al giorno, nuotare e fare i lavori domestici sono tutte attività semplici che possono aiutare a mantenere il cuore in forma. L'esercizio fisico può esserti di aiuto anche se hai bisogno di tenere sotto controllo il peso corporeo.

Un regime di attività fisica deve essere iniziato gradualmente ed è consigliabile una consulenza professionale soprattutto se non fai esercizio da molto tempo o se ti sembra di essere particolarmente affannato. Se percepisci un dolore al torace è importante interrompere l'esercizio e consultare un medico.

FARMACI

È possibile che tu stia assumendo dei farmaci per la pressione sanguigna o per il diabete. Continua ad assumerli.

Ci sono altri due farmaci che puoi iniziare a utilizzare man mano che i tuoi reni perdono la loro funzionalità:

- **Chelanti dei fosfati** - Queste compresse assorbono i fosfati degli alimenti, facilitando il compito dei reni di mantenere il livello dei fosfati nella norma. Esistono diversi tipi di chelanti dei fosfati, molti di questi utilizzano il calcio o il magnesio come 'chelante' principale.

- **Eritroproteina (EPO)** - Normalmente i reni producono EPO, ma quando perdono la loro funzionalità questa produzione rallenta. L'EPO ordina al corpo di produrre globuli rossi. Queste cellule trasportano ossigeno in tutto il corpo, consentendoti di rimanere attivo. Di solito l'EPO viene somministrata tramite iniezione, che si può imparare a fare da soli.

FUMO

Il fumo provoca danni ai vasi sanguigni compresi quelli di reni, cuore e cervello. Se fumi, è importante considerare di smettere di fumare o almeno di ridurre il numero di sigarette fumate. Questo rallenterà il danno al tuo corpo. Il tuo medico o il farmacista potranno fornirti dei consigli e dei prodotti per aiutarti a smettere di fumare. Anche se hai già provato a smettere, vale la pena di tentare di nuovo.



BENESSERE GENERALE

Il benessere generale è fortemente collegato allo stato d'animo. Molte persone afflitte da patologie renali provano emozioni diverse nelle varie fasi del loro viaggio insieme alla malattia renale. Spesso vengono percepiti sentimenti di incredulità, lutto, frustrazione, disperazione, paura, perdita di controllo e persino depressione. È normale provare queste emozioni ma non dovrebbero durare troppo a lungo.



Per ottenere un aiuto potresti aver bisogno di parlare con un amico, un parente o un professionista. Gli assistenti sociali e gli psicologi sono appositamente formati per aiutarti a trovare delle soluzioni ai problemi che ti preoccupano.

Se ritieni di soffrire di depressione, poniti queste domande:

- Faccio fatica ad alzarmi dal letto e a compiere regolarmente le attività quotidiane?
- Mi sento come circondato da una nuvola nera?
- Piango spesso?
- Mi arrabbio facilmente senza motivo?
- Ho smesso di prestare attenzione al mio aspetto fisico?
- Sto mangiando per trovare conforto o rifiuto del tutto di mangiare?
- Ho preso in considerazione l'idea di farmi del male?

Se hai risposto affermativamente a una o più domande, parla con il tuo medico o con un operatore sanitario affinché ti indirizzi a un consulente che ti aiuti e decida se i farmaci ti possono aiutare. La depressione è una malattia che colpisce 1 persona su 5 affetta da patologia renale cronica, e 1 persona su 3 in dialisi.

Per ottenere aiuto, è possibile contattare immediatamente [Beyond Blue Infoline \(Nazionale\)](#) - 1300 224 636.

INFEZIONI

L'insufficienza renale può renderti maggiormente propenso alle infezioni. Il tuo corpo non reagisce più come un tempo quando ti trovi esposto a un'infezione. Se hai il diabete, il rischio è ancora più alto ma un trattamento precoce può prevenire gravi conseguenze. È importante consultare un medico a ogni segnale precoce di infezione come febbre, dolore, fitte e malessere generale.

FLUVAX

Il Fluvax è generalmente consigliato per le persone affette da patologia renale. Tuttavia, alcuni farmaci per la dialisi e il trapianto interagiscono con il Fluvax e possono ridurne l'efficacia. È importante discutere con il nefrologo o il medico generico l'opportunità di fare il vaccino.

EDUCAZIONE ALLE OPZIONI DI CURA NEL CASO IN CUI I RENI PERDANO COMPLETAMENTE LA LORO FUNZIONALITÀ

Alcune persone non avranno mai bisogno di cure speciali per la loro patologia renale. Tuttavia, è importante che le persone a cui invece serviranno ottengano delle informazioni che le aiutino a decidere quale sarà il miglior trattamento a lungo termine. Le opzioni comprendono:

- Trapianto
- Dialisi domiciliare: dialisi peritoneale o emodialisi domiciliare
- Emodialisi in reparto
- Cure palliative in assenza di dialisi

L'educazione è di solito coordinata dal personale infermieristico presso il reparto di nefrologia. In genere, verrà fissato un appuntamento con te e la tua famiglia per determinare il trattamento più adatto al tuo stile di vita. Potresti anche essere invitato alle sessioni di educazione di gruppo dove potrai incontrare altri pazienti in dialisi, insieme a infermieri specializzati, assistenti sociali e dietologi. Gli operatori sanitari ti sosterranno e ti aiuteranno a prendere una decisione, ma in ultima analisi si tratta di una decisione che spetta a te.

L'educazione è la cosa migliore quando si prevede che i reni smettano di funzionare del tutto entro i prossimi sei mesi o tra un anno. Questo ti concederà il tempo di considerare e analizzare tutte le alternative, e, quindi, di prepararti all'opzione di cura di tua scelta.

Per ulteriori informazioni sulle opzioni di cura, vedi i fogli informativi *'Donazione volontaria di un rene'*, *'Decidere di donare un rene'*, *'Emodialisi domiciliare'*, *'Dialisi peritoneale'*, *'Emodialisi'* e *'Cure palliative per pazienti non dializzati'*.

CONTROLLO REGOLARE DEI RENI

Sia il medico generico che il nefrologo possono eseguire dei controlli renali. Gli esami del sangue e delle urine determineranno se il danno renale sta peggiorando. La modifica dei farmaci può essere effettuata durante questi check-up. Vedi il foglio informativo *'Sfrutta al massimo la tua visita medica'* per suggerimenti su come prepararti alle visite di controllo.

COME GESTIRE LA TUA SALUTE

Molte persone affette da una malattia cronica diventano 'esperte' in quanto devono imparare una serie di strategie di vita per affrontare e gestire la loro esistenza. Saper gestire la tua salute può migliorare la qualità della tua sanità fisica e mentale, e diminuire la dipendenza dagli altri.

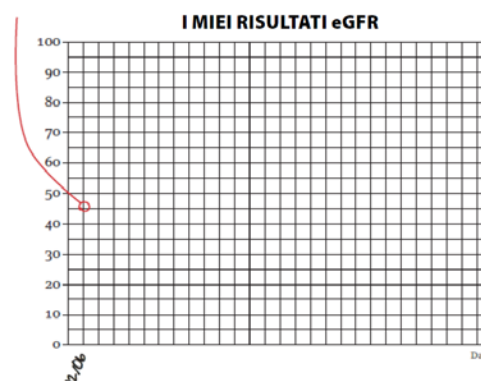
Per mantenere la salute, è importante saper gestire personalmente la malattia. Un piano di azione per la salute è un modo eccellente per assicurarsi di rimanere in buona forma, e anche per raggiungere i tuoi obiettivi di vita.

COMPRA UNA CARTELLETTA E CONSERVA LA

documentazione degli appuntamenti medici, dei risultati degli esami e dei farmaci. In questo modo, sarai in grado di seguire da solo l'evoluzione della tua pressione sanguigna, degli esami del sangue e delle urine. Potrebbe anche tornarti utile usare una carta millimetrata per tracciare il grafico dei risultati degli esami (vedi esempio).

Compra anche un diario o un quaderno e inizia a tenere il tuo diario personale della salute. Scrivi i tuoi obiettivi di salute e trascorri due o tre minuti al giorno pensando a come raggiungere questi obiettivi.

Esempio:
eGFR 45



Oggi sono così		In futuro voglio essere così	
Diabete	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
Pressione sanguigna	_____	_____	
Peso	_____	_____	
Girovita	_____	_____	
Fumo	_____ sig./die	_____ sig./die	
Esercizio fisico	_____ volte alla settimana _____ minuti al giorno	_____ volte alla settimana _____ minuti al giorno	

Porta con te il diario della salute ogni volta che vai dal medico in modo da poter registrare le informazioni quando sono ancora fresche nella tua mente.

Alcuni farmaci e procedure mediche sono sconsigliati in caso di patologie renali. È importante informare gli operatori sanitari del fatto che soffri di una malattia renale – non dare per scontato che lo sappiano già.

Questo foglio informativo fornisce un breve quadro degli elementi da prendere in considerazione se ti è stata diagnosticata una patologia renale. Per ulteriori informazioni, considera l'acquisto di una copia di 'Vivere con l'insufficienza renale' pubblicata da Kidney Health Australia.

Per ulteriori informazioni sulla salute dei reni o delle vie urinarie, contattare il numero verde Kidney Health Information Service (KHIS) all'1800 454 363. Alternativamente, è possibile inviare un e-mail a KHIS@kidney.org.au o visitare il nostro sito web www.kidney.org.au per accedere a materiale informativo gratuito sulla salute.

Questo foglio è inteso come un'introduzione generale all'argomento e non è destinato sostituire il parere del medico o dell'operatore sanitario. Ci siamo assunti la massima cura per garantire che le informazioni siano pertinenti per il lettore e valide in ogni stato australiano. Occorre notare che Kidney Health Australia riconosce che l'esperienza di ogni persona è individuale e che si possono verificare delle variazioni di cura e di gestione dovute a circostanze personali, all'operatore sanitario e allo stato di residenza. In caso siano necessarie ulteriori informazioni, consultare sempre il proprio medico o l'operatore sanitario.

Revisionato nel luglio 2013

I non udenti, o chi ha disturbi dell'udito e del linguaggio, possono contattare il National Relay Service www.relayservice.com.au:

- Utenti TTY telefonare al numero 1800 555 677 poi chiedere del numero 1800 454 363
- Utenti Speak and Listen telefonare al numero 1800 555 727 poi chiedere del numero 1800 454 363
- Utenti Internet relay - www.relayservice.com.au – Selezionare "Make an internet relay call" poi chiedere del numero 1800 454 363