

# JAK DBAĆ O SIEBIE PRZY CHOROBY NEREK



## WSTĘP

Choroba nerek jest nazywana 'cichą chorobą' ponieważ zazwyczaj nie ma ostrzeżenia. Często zdaża się, że osoba utraci do 90% funkcji nerek zanim pojawią się jakiegokolwiek objawy. Pierwszymi oznakami może być swędzenie, zadyszka, mdłości i wymioty, nieprzyjemny oddech i metaliczny smak w ustach. Po więcej informacji zobacz zestawienie faktów "Wszystko na temat przewlekłej choroby nerek."

Gdy już zdiagnozowana została u Ciebie choroba nerek, jest wiele rzeczy które możesz zrobić aby zahamować zniszczenie nerek i jak najdłużej unikać procedur takich jak dializa i przeszczep.

## CIŚNIENIE KRWI



Wysokie ciśnienie powoduje chorobę nerek ale może również wystąpić jako rezultat uszkodzonych nerek. Kontrolowanie ciśnienia krwi polega na regularnym monitorowaniu go przez lekarza i braniu przepisanych leków. Lekarz może również zalecić ograniczenie spożycia soli poprzez unikanie słonych produktów spożywczych, produktów przetwarzanych i dodawania soli do potraw.

Monitorowanie ciśnienia krwi ochroni nie tylko Twoje nerki, ale również Twoje serce i mózg, obniżając ryzyko zawału serca i udaru.

Po więcej informacji zobacz zestawienie faktów na temat "Ciśnienie krwi a przewlekła choroba nerek."

## CUKRZYCA

Jeśli masz cukrzycę, może ona spowodować uszkodzenie naczyń krwionośnych w nerkach. Regularne monitorowanie i dokładna kontrola cukru we krwi zahamuje wszelkie zniszczenie nerek. Po więcej informacji zobacz zestawienie faktów na temat "Cukrzyca a choroba nerek."

## ODŻYWIANIE SIĘ

Twoje nerki są odpowiedzialne za regulację wielu produktów ubocznych przemiany materii. Pozbywają się one również wszelkiego nadmiaru wody, którą codziennie pijesz lub spożywasz w jedzeniu.

Nadwaga również może pogorszyć Twoje ciśnienie lub cukrzycę więc należy starać się o utrzymanie zdrowej wagi. Ważne jest aby się odchudzać przy pomocy kwalifikowanego dietetyka, ponieważ przy chorobie nerek wiele z dietetycznych produktów dostępnych na rynku może nie być zdrowych dla Ciebie.

Potas jest minerałem obecnym w wielu produktach spożywczych. Gdy Twoje nerki są zdrowe, usuwają one nadmiar potasu z krwi. Gdy Twoje nerki są uszkodzone, poziom potasu

---

może wzrosnąć i wpłynąć na stan zdrowia twojego serca. Niski lub wysoki poziom potasu może spowodować nieregularne bicie serca. Regularne badanie krwi powie ci kiedy powinnaś/powinieneś jeść mniej potasu.

Białko znajduje się w mięsie, rybie, nasionach roślin strączkowych i produktach mlecznych. Wraz z postępowaniem niewydolności nerek, jedną z nieczystości twój organizm nie może się pozbyć, jest mocznik, który jest produktem ubocznym przemiany białka w organizmie. Konieczne może być ograniczenie poziomu białka w twoim organizmie, ale dietetyk powinien o tym zdecydować.

Po więcej informacji zobacz zestawienie faktów na temat "Odżywianie się a niewydolność nerek."

---

## PLINY/NAPOJE

Płyn to wszystko co jest ciekłe w temperaturze pokojowej. Wraz z postępem twojej choroby nerek, lekarz może zalecić tabletkę zwaną diuretyk aby pomóc twoim nerkom wyeliminować więcej wody. Gdy twoje nerki zupełnie przestaną pracować, konieczne może zostać ograniczenie codziennej ilości wody pitej lub spożywanej w jedzeniu. Płyn może zacząć zbierać się w twoich tkankach, co będzie się manifestować w postaci opuchniętych kostek, rąk lub brzucha oraz zadyszki. Kwalifikowany dietetyk może ci doradzić czy powinnaś/powinieneś ograniczyć konsumpcję płynów.

Alkohol jest szkodliwy dla nerek tylko wtedy gdy pijesz duże ilości na raz lub przekraczasz 2 standardowe drinki dziennie. Ale wraz z postępem choroby nerek i koniecznością ograniczenia spożywanych płynów, alkohol nie jest wskazany.

Napoje i 'napoje energetyczne' nie są zalecane do regularnej konsumpcji ponieważ mają bardzo dużą zawartość cukru. Unikane powinny być zwłaszcza napoje typu cola z powodu dotychczasowych dowodów na to, że mogą zwiększyć ryzyko choroby nerek.

---

## RUCH FIZYCZNY

Ważne jest aby każdy wykonywał ćwiczenia, na poziomie przy którym nie obciążają one nadmiernie ciała. 30 minutowy spacer dziennie, pływanie i wykonywanie prac domowych to proste ćwiczenia, które pomogą ci utrzymać zdrowe serce. Ruch fizyczny może ci również pomóc jeśli musisz kontrolować swoją wagę.

Harmonogram ćwiczeń powinien zostać rozpoczęty stopniowo i zalecana jest profesjonalna porada, zwłaszcza jeśli nie ćwiczyłeś/ćwiczyłaś przez długi czas lub jeśli masz szczególną zadyszkę. Jeśli czujesz ból w piersi, ważne jest aby przestać ćwiczyć i postarać się o poradę lekarską.



## LEKI

Jeśli bierzesz leki na nadciśnienie lub cukrzycę, dalej je bierz.

Są dwa inne leki, które możesz zacząć brać gdy twoje nerki zaczną niedomagać:

- **Tabletki wiążące fosfor** - Tabletki te absorbują fosfor zawarty w jedzeniu, ułatwiając twoim nerkom utrzymywanie normalnego poziomu fosforu. Jest wiele rodzajów tabletek wiążących fosfor, z których dużo zawiera wapno lub magnez jako główną substancję wiążącą.

- **Erytropoetyna (EPO)** - Twoje nerki zazwyczaj produkują EPO, ale gdy niedomagają ten proces zostaje zahamowany. EPO mówi twojemu organizmowi aby produkował czerwone ciała krwi. Komórki te rozprowadzają tlen po całym ciele, umożliwiając ci aktywny tryb życia. EPO jest zazwyczaj brane w zastrzykach i możesz się nauczyć sam/sama je robić.

## PALENIE

Palenie powoduje uszkodzenie naczyń krwionośnych łącznie z tymi w nerkach, sercu i mózgu. Jeśli palisz, ważne jest abyś rozważył/rozważyła rzucenie palenia, lub przynajmniej ograniczył/ograniczyła liczbę palonych papierosów. Zahamuje to szkody w organizmie. Twój lekarz ogólny lub farmaceuta będą mieli informacje i produkty, które mogą ci pomóc rzucić palenie. Nawet jeśli próbowałeś/próbowałaś rzucić palenie poprzednio, warto jest spróbować jeszcze raz.



## OGÓLNE SAMOPOCZUCIE

Ogólne samopoczucie jest mocno związane z nastawieniem psychicznym. Wiele osób chorych na nerki doświadcza różnych emocji na różnych etapach swojej podróży z chorobą nerek. Od poczucia niedowierzania do żałoby, frustracja, rozpacz, lęk, brak kontroli a nawet depresja, to często odczuwane uczucia. Odczuwanie ich jest naturalne, ale nie powinny być długotrwałe.



Aby sobie pomóc, możesz porozmawiać z przyjacielem, członkiem rodziny lub pracownikiem służby zdrowia. Pracownicy społeczni i psycholodzy są specjalnie wyszkoleni aby pomóc ci znaleźć rozwiązania do problemów, które cię martwią.

Jeśli martwisz się, że masz depresję, odpowiedz na te pytania:

- Czy często jest mi trudno wstać z łóżka i wykonywać codzienne czynności?
- Czy czuję jakbym był/była otoczona przez czarną chmurę?
- Czy często płaczę?
- Czy łatwo wpadam w gniew bez powodu?
- Czy przestałem/przestałam zwracać uwagę na swój wygląd?
- Czy jem na pocieszenie lub odmawiam zupełnie jedzenia?
- Czy myślę o uczynieniu sobie krzywdy?

Jeśli odpowiedziałeś/odpowiedziałaś tak na jedno lub więcej z tych pytań, porozmawiaj ze swoim lekarzem ogólnym, który może ci dać skierowanie do terapeuty aby zdecydować czy lekarstwo może być pomocne. Depresja to choroba dotykająca 1 na 5 osób z przewlekłą chorobą nerek, i 1 na 3 osoby na dializie.

Po pomoc, możesz natychmiast skontaktować się z Krajową Linią Informacyjną [Beyond Blue Infoline](#) - **1300 224 636**.

## INFEKCJE

Niewydolność nerek może uczynić cię bardziej niż zwykle podatnym/podatną na infekcje. Twój organizm nie reaguje tak samo jak dawniej gdy narażony zostaje na infekcje. Jeśli masz cukrzycę, ryzyko jest jeszcze większe, ale wczesne leczenie może zapobiec poważnej chorobie. Ważne jest aby starać się o poradę lekarską w przypadku jakichkolwiek wczesnych oznak infekcji, takich jak gorączka, ból, łamanie i ogólnie złe samopoczucie.

## FLUVAX (SZCZEPIONKA PRZECIW GRYPIE)

Fluvax jest ogólnie zalecany dla ludzi z chorobą nerek. Niektóre lekarstwa przy dializie i przeszczepie mogą jednak wchodzić w interakcję z fluvax i mogą obniżyć jej efektywność. Ważne jest aby porozmawiać ze specjalistą od nerek lub lekarzem ogólnym na temat szczepienia się.

## EDUKACJA NA TEMAT OPCJI LECZENIA JEŚLI TWOJE NERKI STANĄ SIĘ CAŁKOWICIE NIEWYDOLNE

Niektórzy ludzie nigdy nie wymagają specjalnego leczenia przy chorobie nerek. Ale dla tych, którym jest ono potrzebne, ważna jest edukacja aby im pomóc zdecydować jakie leczenie będzie dla nich najlepsze na dłuższą metę. Opcje te to:

- Przeszczep
- Dializa w domu: dializa otrzewnowa lub hemodializa domowa
- Hemodializa szpitalna
- Opieka wspomagająca bez dializy

Edukacja jest zazwyczaj koordynowana przez pielęgniarkę na oddziale nefrologii. Zazwyczaj spotka się ona z tobą i twoją rodziną aby omówić leczenie najlepiej dostosowane do twojego trybu życia. Możesz również zostać zaproszony/zaproszona na grupową sesję informacyjną, na której spotkasz innych pacjentów na dializie, specjalistyczne pielęgniarki, pracowników społecznych i dietetyków. Pracownicy służby zdrowia będą cię wspomagać i kierować w podejmowaniu decyzji, ale ostatecznie to jest twoja decyzja.

Edukacja jest najbardziej pomocna w chwili gdy przewidywane jest, że twoje nerki staną się całkowicie niewydolne w przeciągu 6 miesięcy do roku. To da ci czas aby przemyśleć i poinformować się na temat wszystkich opcji i przygotować się do leczenia w wybrany przez siebie sposób.

Po więcej informacji na temat opcji leczenia zobacz zestawienia faktów na temat "Żywi dawcy", "Decydowanie się na żywą donajcę", "Hemodializa w domu", "Dializa otrzewnowa", "Hemodializa" oraz "Opieka wspomagająca bez dializy".

## REGULARNE BADANIE NEREK

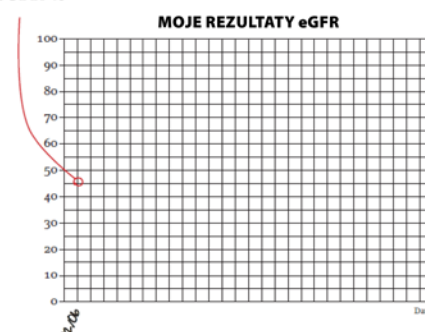
Zarówno lekarz ogólny jak i specjalist od nerek może wykonać rutynowe badanie nerek. Badanie moczu i krwi wykaze czy niewydolność twoich nerek pogarsza się czy nie. Dostosowanie leków może nastąpić przy badaniach. Zobacz zestawienie faktów na temat "Jak skorzystać w pełni z wizyty u lekarza" po wskazówki na temat tego jak przygotować się do wizyt.

## JAK DBAĆ O WŁASNE ZDROWIE

Wiele osób z przewlekłymi chorobami staje się "ekspertami" ponieważ muszą nauczyć się nowych umiejętności życiowych aby sobie radzić i zorganizować życie. Branie odpowiedzialności za własne zdrowie może poprawić jakość twojego zdrowia fizycznego i psychicznego oraz ograniczy twoją zależność od innych.

Aby utrzymać dobry stan zdrowia, ważne jest aby samemu kontrolować swoją chorobę. Plan akcji zdrowia jest doskonałym sposobem na zapewnienie tego, że

Przykład  
eGFR 45



pozostaniesz w dobrym zdrowiu ale również osiągniesz swoje cele życiowe.

Kup teczkę aktową i trzymaj w niej zapisy swoich wizyt u lekarza, wyników badań i leków. W ten sposób będziesz mógł/mogła sam/sama śledzić zmiany w swoim ciśnieniu krwi, badaniach krwi i moczu. Możesz również zechcieć użyć papieru milimetrowego aby nanieść na niego swoje rezultaty badań (zobacz przykład)

Kup sobie również dziennik lub zeszyt i zacznij utrzymywać dziennik zdrowia. Zapisz swoje cele odnośnie swojego zdrowia i spędź dwie lub trzy minuty dziennie myśląc w jaki sposób możesz je osiągnąć.

To ja dzisiaj		Chcę być tutaj w przyszłości	
Cukrzyca	Tak <input type="checkbox"/> Nie <input type="checkbox"/>	Tak <input type="checkbox"/> Nie <input type="checkbox"/>	
Ciśnienie krwi	_____	_____	
Waga	_____	_____	
Talia	_____	_____	
Papierosy	_____ pap./dzień (papierosów na dzień)	_____ pap./dzień (papierosów na dzień)	
Ruch fizyczny	_____ razy w tygodniu _____ minut na dzień	_____ razy w tygodniu _____ minut na dzień	

Bierz swój dziennik ze sobą za każdym razem gdy idziesz do lekarza aby móc zapisać informacje gdy są świeże w twojej głowie.

Niektóre leki i procedury medyczne nie są zalecane przy chorobie nerek. Ważne jest abyś zawsze informował/informowała pracowników służby zdrowia, że masz chorobę nerek - nie zakładaj, że oni to już wiedzą.

Ten zestaw faktów zawiera krótki zarys rzeczy, nad którymi należy się zastanowić, jeśli zdiagnozowano u ciebie chorobę nerek. Po więcej informacji, możesz kupić książkę "Jak żyć z niewydolnością nerek" wydaną przez Kidney Health Australia.

**Po więcej informacji na temat zdrowia nerek lub dróg moczowych, prosimy skontaktować się z naszym bezpłatnym serwisem informacyjnym Kidney Health Information Service (KHIS) pod 1800 454 363. Jeśli wolisz, możesz wysłać maila do [KHIS@kidney.org.au](mailto:KHIS@kidney.org.au) lub odwiedzić naszą stronę internetową [www.kidney.org.au](http://www.kidney.org.au) po dostęp do bezpłatnej literatury zdrowotnej.**

Publikacja ta jest przeznaczona jako ogólna informacja na ten temat i nie ma zastąpić porady lekarza lub innego pracownika służby zdrowia. Podjęto wszelkie starania aby zawarte informacje były pożyteczne dla czytelników i odnosiły się do wszystkich stanów w Australii.

Należy dodać, że Kidney Health Australia uwzględni to, że doświadczenia każdej osoby są unikalne i że zdarzają się różnice w leczeniu i sposobie radzenia sobie z chorobą ze względu na okoliczności osobiste, lekarzy i stanu w którym pacjent mieszka. Aby uzyskać więcej informacji, zawsze skontaktuj się z lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

**Opracowano lipiec 2013**

Jeśli jesteś głuchy/głucha, lub masz upośledzenie słuchu lub mowy, skontaktuj się z National Relay Service [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au):

- Użytkownicy TTY powinni dzwonić pod 1800 555 677 a następnie pytać o połączenie z 1800 454 363
- Użytkownicy Speak and Listen powinni dzwonić pod 1800 555 727 a następnie pytać o połączenie z 454 363
- Użytkownicy IR (internet relay) - [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au) - wybierz "Make an internet relay call now" (Wykonaj IR rozmowę)" a następnie zapytaj o połączenie z 1800 454 363