

КАКО ДА СЕ ГРИЖИТЕ ЗА СЕБЕ ДОКОЛКУ БОЛЕДУВАТЕ ОД БУБРЕЖНА БОЛЕСТ



ВОВЕД

Бубрежната болест се нарекува „тивка болест“ бидејќи често пати нема никакви предупредувачки знаци. Не е невообичаено бубрежната функција да се намали до 90%, без притоа да се појават било какви симптоми. Првите знаци би можеле да бидат чешање, задишеност, гадење и повраќање, непријатен здив и вкус на метал во устата. За повеќе информации погледнете го информативниот лист „Сè за хроничната бубрежна болест“.

Штом ќе ви биде дијагностицирана бубрежната болест, има многу нешта што може да направите за да го забавите процесот на оштетување на бубрезите и за да ги одложите што е можно подолго третманите од типот на дијализа и трансплантација (пресадување на бубрег).

КРВЕН ПРИТИСОК



Високиот крвен притисок ја предизвикува бубрежната болест, а може исто така да се појави и како резултат на оштетени бубрези. Контролирањето на крвниот притисок подразбира негова редовна контрола од страна на здравствен работник и примање на лекови, онака како што се препишани. Вашиот лекар може исто така да ви препорача да го намалите внесувањето на сол во организмот, преку избегнување на солени јадења, процесирани храна, и додавање на сол во јадењето.

Контролирањето на крвниот притисок нема да ги заштити само вашите бубрези, туку и срцето и мозокот, со тоа што ќе го намали ризикот од срцев и мозочен удар.

За повеќе информации погледнете во информативниот лист „Крвниот притисок и хроничната бубрежна болест“.

ШЕЌЕРНА БОЛЕСТ

Доколку имате шеќерна болест, таа може да ги оштети крвните садови во бубрезите. Редовната проверка и внимателната контрола на шеќерот во крвта ќе го забават оштетувањето на бубрезите. За повеќе информации погледнете во информативниот лист „Дијабетска бубрежна болест“.

ИСХРАНА

Бубрезите се одговорни за регулирање на многу продукти и отпадни материи од храната. Тие исто така го ослободуваат организмот од вишокот вода што ја внесуваме секој ден преку јадење и пиење.

Доколку имате преголема телесна тежина, таа може исто така лошо да влијае врз крвниот притисок и шеќерната болест, а ќе имате голема корист доколку настојувате да постигнете здрава телесна тежина. Важно е да ја намалите тежината со помош на овластен професионален диететичар бидејќи многу од диететските производи на пазарот може да не се погодни за лица со бубрежна болест.

Калиумот е минерал што се наоѓа во многу јадења. Ако имате здрави бубрези, тие го отфрлаат вишокот на калиум од крвта. Ако бубрезите се оштетени, нивото на калиум може да порасне и да влијае врз срцето. Ниско или високо ниво на калиум може да предизвика неправилно срцебиение. Благодарение на редовните испитувања на крвта ќе знаете кога да јадете помалку калиум.

Протеини има во месото, рибата, зеленчукот и млечните производи. Доколку бубрезите откажат, една од отпадните материи од кои организмот не може да се ослободи е уреата, што настанува при разградувањето на протеините во организмот. Поради тоа, можеби ќе треба да го намалите нивото на протеини, но за тоа ќе ви каже вашиот диететичар.

За повеќе информации погледнете во информативниот лист „Исхраната и бубрежната инсуфициенција“.

ТЕЧНОСТИ/ПИЈАЛОЦИ

Течност е сè она што се наоѓа во течна состојба на собна температура. Како што ќе напредува вашата бубрежна болест, лекарот може да ви препише лекови наречени диуретици, за да им помогнат на бубрезите да излучуваат повеќе вода. Кога бубрезите сосема ќе откажат, можеби ќе треба да го ограничите внесот на течностите што ги пиете или што ги внесувате преку исхраната секој ден. Течностите може да се соберат во ткивата и тоа се манифестира преку потечени глуждови, раце, stomак или задишеност. Овластен професионален диететичар може да ви каже дали треба да го намалите внесот на течности.

Алкохолот е штетен за бубрезите ако се опивате или ако пиете повеќе од 2 стандардни пијалоци на ден. Како и да е, со оглед на тоа што оштетата на бубрезите расте и се ограничува внесот на течности, алкохолот не се препорачува.

Редовно пиење на безалкохолни пијалоци како и на „енергетски пијалоци“ не се препорачува бидејќи тие содржат многу шеќер. Особено претераното консумирање на газирани безалкохолни пијалоци треба да се избегнува бидејќи е докажано дека може да го зголемат ризикот од заболување од бубрежната болест.

ВЕЖБАЊЕ

Важно е секој да вежба, онолку колку што може, без да го оптоварува организмот. 30-минутно пешачење секој ден, пливање, како и чистењето дома се едноставни активности кои може да ви помогнат да го одржите срцето во форма. Вежбањето може исто така да ви помогне да ја контролирате телесната тежина.

Со вежбањето треба да се почне постепено и се препорачува професионална помош, особено ако не сте вежбале долго време или ако сметате дека сте многу задишени. Доколку имате болки во градите, важно е да престанете со вежбањето и да побарате лекарска помош.



ЛЕКОВИ

Доколку примате лекови за крвен притисок или шеќерна болест, продолжете да ги земате.

Има уште два лека кои можеби ќе почнете да ги примате, ако вашите бубрези откажат со работа:

- **Фосфатни врзувачи** – Овие лекови го апсорбираат фосфатот од храната што ја внесувате и на тој начин им помагаат на бубрезите полесно да го одржуваат фосфатот на нормално

ниво. Постојат многу видови на фосфатни врзувачи и кај голем број од нив главен „врзувач“ е калциумот или магнезиумот.

- **Еритропоетин (ЕПО)** – Бубрезите лачат ЕПО, но штом откажат со работа, процесот на лачење се забавува. Еритропоетинот му кажува на организмот да произведува црвени крвни клетки. Овие клетки го носат кислородот низ целото тело и на тој начин ви овозможуваат да бидете активни. Обично ЕПО се дава во вид на инјекција, и може да се обучите сами да си ја ставите таа инјекција.

ПУШЕЊЕ

Пушењето ги оштетува крвните садови вклучително и оние во бубрезите, срцето и мозокот. Ако пушите, важно е да размислите дали треба да престанете да пушите, или барем да го намалите бројот на цигари. Тоа ќе го забави оштетувањето на организмот. Вашиот матичен лекар или фармацевт може да ве посветува и да ви предложи производи кои може да ви помогнат да престанете да пушите. Дури и ако претходно сте се обиделе да престанете со пушење, вреди повторно да пробате.



ОПШТА ДОБРОСОСТОЈБА

Општата добросостојба е тесно поврзана со психичката состојба. Многу луѓе кои имаат бубрежна болест поминуваат низ различни емоционални состојби во различни етапи од својот живот со бубрежна болест. Често се присутни различни чувства, од неверување до тагување, фрустрација, безнадежност, страв, недостиг на контрола, па дури и депресија. Појавата на овие чувства е нормална, но не треба да биде долготрајна.



Можеби разговорот со пријател, роднина или здравствен работник ќе ви помогне. Социјалните работници и психолозите се специјално обучени за да ви помогнат да најдете решение за проблемите што ве мачат.

Доколку се сомневате дека страдате од депресија, поставете си ги следните прашања:

- Дали ми е редовно тешко да станам од кревет и да ги вршам дневните активности?
- Дали се чувствувам како да сум опкружен/а со црн облак?
- Дали плачам редовно?
- Дали лесно се нервирам без потреба?
- Дали престанав да внимавам на мојот изглед?
- Дали јадам за утеша или одбивам да јадам воопшто?
- Дали размислувам да се повредам?

Доколку одговорите потврдно на едно или повеќе од овие прашања зборувајте со вашиот матичен лекар или здравствен работник кој може да ве упати кај советник кој ќе може да ви помогне и да одлучи дали ќе ви бидат корисни лекараства. Депресијата е болест којашто го погаѓа секои петто лице со хронична бубрежна болест и секое трето лице кое е на дијализа.

За да добиете помош може веднаш да се обратите до [Beyond Blue Infoline](#) (национална телефонска линија) - 1300 224 636.

ИНФЕКЦИИ

Поради бубрежната инсуфициенција може да станете посклони кон инфекции отколку претходно. Вашето тело не реагира на инфекциите онака како што реагирало порано. Ако

имате шеќерна болест ризикот е уште поголем но раниот третман може да ја спречи појавата на сериозна болест. Важно е да побарате медицинска помош за било кои први знаци на инфекција, како треска, болки, тешкотии, и кога воопшто се чувствувате лошо.

ВАКЦИНА ПРОТИВ ГРИП

Вакцината против грип обично се препорачува за лица со бубрежна болест. Сепак, одредени лекови за дијализа и некои лекови кои им се даваат на пациенти со пресаден бубрег, влегуваат во интеракција со вакцината против грип и може да ја намалат нејзината ефикасност. За примањето на оваа вакцина зборувајте со вашиот нефролог (специјалист за бубрези) или матичен лекар.

ЕДУКАЦИЈА ЗА ПОСТОЕЧКИТЕ ТРЕТМАНИ ВО СЛУЧАЈ НА ЦЕЛОСНО ОТКАЖУВАЊЕ НА РАБОТАТА НА БУБРЕЗИТЕ

На некои луѓе никогаш не им е потребен специјален третман на бубрежната болест. Но оние на кои им е потребно лекување важно е да добијат соодветна едукација за да можат да одлучат кој ќе биде најдобар третман за нив. Постојат следните видови на третман:

- Трансплантација
- Дијализа во домашни услови: перитонеална дијализа или домашна хемодијализа
- Хемодијализа во медицинска установа
- Конзервативен третман.

Едукацијата обично ја координира медицинска сестра во одделението за бубрези каде што одите. Таму, здравствената екипа обично ќе се запознае со вас и вашето семејство за да одлучите кој третман најмногу одговара на вашиот животен стил. Може исто така да бидете поканети да учествувате на групни сесии за едукација каде може да се запознаете со други пациенти што примаат дијализа, и со специјализирани медицински сестри, социјални работници и диететичари. Здравствените работници ќе ви помагаат и ќе ве водат во донесувањето на одлуката, но на крајот одлуката ќе биде ваша.

Најдобар момент за почнување со едукација е кога се очекува дека работата на бубрезите целосно ќе откаже во следните 6 месеци до една година. На тој начин ќе имате време да се запознаете и да ги проучите сите видови на третмани, и да се подготвите за третманот што ќе го изберете.

За повеќе информации за видовите на третмани погледнете во информативните листови „Дарување на бубрег во текот на животот“, „Донесување на одлука за дарување на бубрег во текот на животот“, „Хемодијализа во домашни услови“, „Перитонеална дијализа“, „Хемодијализа“, и „Конзервативен третман“.

РЕДОВНА КОНТРОЛА НА БУБРЕЗИТЕ

Како општиот матичен лекар, така и нефрологот може да го проверуваат здравјето на бубрезите. Испитувањата на урина и крв ќе покажат дали бубрежната болест се влошува. За време на контролите може да се прават мали измени во врска со земањето на лекови. Во информативниот лист „Како да извлечете максимална корист од прегледот кај докторот“ ќе најдете совети како да се подготвите за редовните контроли.

КАКО ДА СЕ ГРИЖИТЕ ЗА ЗДРАВЈЕТО

Многу луѓе со хронична болест стануваат „стручњаци“ затоа што треба да научат цел комплет на животни вештини за да можат да се справуваат и грижат за својот живот. Преку грижата за вашето здравје може да го подобрите квалитетот на вашето физичко и психичко здравје, и да ја намалите вашата зависност од други лица.

За да го зачувате здравјето важно е да се грижите за себе. Здравствениот акционен план е одличен начин да бидете сигурни дека ќе останете во добро здравје и дека ќе ги постигнете целите на вашиот животен стил.

Купете папка во која ќе водите евиденција за прегледите, резултатите од испитувањата и препишаните лекови. На тој начин ќе можете сами да ги следите промените во крвниот притисок, крвните испитувања и испитувањата на урината. Може исто така да се служите со графикони на кои ќе ги означувате резултатите од крвните испитувања (види пример).

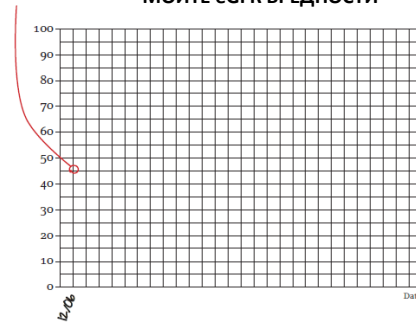
Купете и тетратка за дневник или вежбање и почнете да водите дневник за вашето здравје.

Напишете ги во него вашите цели во врска со здравјето и секој ден поминувајте две до три минути, размислувајќи како да ги постигнете тие цели.

Ова сум јас денес	Ова е како сакам да бидам во иднина	
Шеќерна болест	Да <input type="checkbox"/> Не <input type="checkbox"/>	Да <input type="checkbox"/> Не <input type="checkbox"/>
Крвен притисок _____	_____	
Тежина _____	_____	
Обем на струк _____	_____	
Пушење _____ цигари/ден	_____ цигари/ден	
Физички вежби _____ пати неделно	_____ пати неделно	
_____ минути на ден	_____ минути на ден	

Пример: eGFR 45

МОИТЕ eGFR ВРЕДНОСТИ



Понесете го со себе здравствениот дневник секогаш кога одите кај вашиот лекар, за да може да ги запишете информациите додека се уште свежи.

Доколку имате бубрежна болест, некои лекови и лекарски процедури не се препорачливи. Затоа, кажете им на здравствените работници дека имате бубрежна болест – не

претпоставувајте дека тие тоа веќе го знаат.

Овој информативен лист дава краток преглед на оние нешта што треба да ги земете предвид доколку ви е дијагностицирана бубрежна болест. За повеќе информации може да купите примерок од книгата 'Living with Kidney Failure' [Да се живее со бубрежната болест], во издание на *Kidney Health Australia*.

За повеќе информации, обратете се на *Kidney Health Australia* : Телефонска линија за информации за бубрезите (бесплатен повик) на 1800 4 KIDNEY (1800 4 543 639) или интернет страна www.kidney.org.au.

Овој информативен документ е замислен како општ вовед во ова тема и нема за цел да го замени советот на вашиот доктор или друг здравствен работник. Големо внимание е посветено на тоа информациите да бидат релевантни за читателот и важечки во секоја држава во Австралија. Се нагласува дека *Kidney Health Australia* признава дека искуството на секое лице е индивидуално и дека постојат варијации во третманите и справувањето, кои се должат на личните особености, на здравственото лице и различните држави. Доколку ви се потребни повеќе информации, секогаш обратете му се на вашиот лекар или друг здравствен работник кој се грижи за вашето здравје.

Реализирано во мај 2012 год.

Доколку сте глуви или имате оштетен слух или говор, обратете се на *National Relay Service*, [Национален релеј центар], www.relay-service.com.au:

- Ако сте корисници на телефонска машина за пишување (TTY) јавете се на 1800 555 677, а потоа побарајте го бројот 1800 454 363
- Ако сте корисници на телефонски повици од типот „зборувај и слушај“, јавете се на 1800 555 727, а потоа побарајте го бројот 1800 454 363
- Ако сте корисници на повици преку интернет - www.relay-service.com.au - одберете "Make an internet relay call now", а потоа побарајте го бројот 1800 454 363