

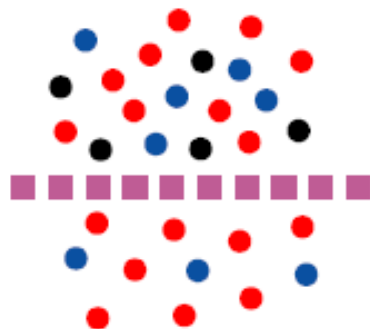
Za dobro ledvic

PODPORNO ZDRAVLJENJE

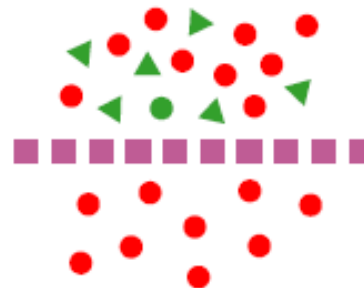
Razumeti ledvično bolezen, njen potek in vedeti za možnosti zdravljenja

KAJ DELAJO LEDVICE

čistijo kri in
odstranjujejo
odvečno
vodo iz telesa



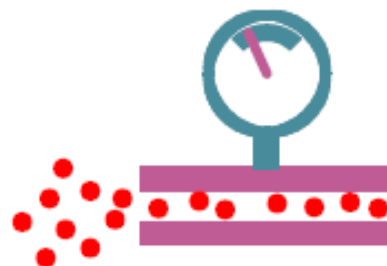
odstranjujejo
presnovke



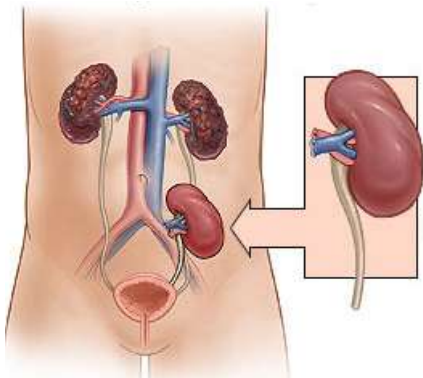
vzdržujejo
ravnovesje
kemičnih snovi
(elektrolitov in
kislin)



uravnavajo
krvni tlak in
nastajanje
rdečih krvničk



NADOMESTNO ZDRAVLJENJE



presaditev ledvice



trebušna dializa



hemodializa



podporno zdravljenje

KAJ VAM VELIKO POMENI

upoštevajte svoj način življenja in želje

- družinsko življenje
- bivanje doma
- prijatelji
- vodenje gospodinjstva
- skrb za svojce
- zmožnost skrbeti zase
- počitek in hobiji
- želje po rekreaciji, počitnicah
- zaposlitev
- šolanje

KAKO IZBRATI PRAVO ZDRAVLJENJE

bodite aktivni pri izbiri



- **spoznajte** se z dejstvi
- **razmislite** o svojem življenjskem stilu in kaj imate radi
- **upoštevajte** vaše druge bolezni
- **pogovorite** se z vašim nefrologom, svojci in prijatelji
- zdravljenje se lahko spremeni, če se vaše potrebe spremenijo

PODPORNO ZDRAVLJENJE



PODPORNO ZDRAVLJENJE

preprečujemo napredovanje kronične ledvične bolezni in z zdravili zdravimo simptome in zaplete

- večina oseb, ki se odloči za podporno zdravljenje, ima več kroničnih bolezni in je krhkega zdravja
- ti bolniki pogosto menijo, da bi bilo intenzivnejše zdravljenje prenaporno in bi poslabšalo njihovo kvaliteto življenja
- večina teh bolnikov umre zaradi drugih razlogov in ne zaradi ledvične bolezni
- nekateri vseeno umrejo zaradi odpoved ledvic

ZDRAVLJENJE ZAPLETOV IN SIMPTOMOV

poteka na enak način kot je do sedaj potekalo zdravljenje ledvične bolezni

- ureditev krvnega tlaka
- preprečevanje otekanja in težkega dihanja
- normalizacija kalija v krvi
- poprava kislosti krvi
- zniževanje previsoke koncentracije fosfatov
- poprava slabokrvnosti

OTEKANJE - HIPERVOLEMIJA

- ko ledvice slabo delujejo, se zmanjša izločanje vode iz telesa
- količina seča se zmanjšuje
- pojavi se otekanje v noge, zvišan krvni tlak in dušenje
- otekanje in manjše izločanje seča je lahko posledica nesteroidnih protibolečinskih zdravil ali uživanja preslane hrane

kako vzdržujemo normalno količino vode v telesu

- zmanjšajte vnos tekočine in slane hrane
- poveča se izločanje seča z zdravili (diuretiki)
- redno se tehtajte, da nadzirate stanje
- ne jemljite nesteroidnih protibolečinskih zdravil
- zmanjšajte vnos soli



NATRIJ IN SOL

- natrij je mineral, ki je pomemben za vzdrževanje krvnega tlaka
- prevelika količina natrija povzroča **otekanje, zvišanje krvnega tlaka, hiter porast teže in težko dihanje**
- natrij se nahaja v hrani
 - v soli
 - v večini industrijsko pripravljene hrane
 - pozor - 1 kg kupljenega kruha ima 10 g soli !
- soli smemo zaužiti do največ 4 - 6 g dnevno
- nadomestki soli vsebujejo kalij, zato namesto soli za izboljšanje okusa uporabite limono, kis, poper, začimbe brez soli
- po 4-6 tednih omejevanja soli boste hrano spet čutili kot slano, čeprav bo vsebovala manj soli



ZVIŠAN KRVNI TLAK

- lahko povzroči okvaro ledvic
- lahko je posledica ledvične bolezni
- okvari žile in srčno mišico, zato lahko nastane srčno popuščanje, možganska kap ali srčni infarkt

kako vzdržujemo normalen krvni tlak

- jejte manj slano hrano
- redno bodite telesno aktivni (sprehod eno uro dnevno)
- redno jemljite predpisana zdravila



ZVIŠAN KALIJ - HIPERKALIEMIJA

- ko ledvice slabo delujejo, se zmanjša izločanje kalija iz telesa
- količina seča se zmanjšuje in s tem tudi izločanje kalija
- prevelika kislost krvi lahko povzroči zvišan kalij v krvi
- lahko je posledica nesteroidnih protibolečinskih zdravil
- včasih je posledica zdravil, s katerimi se zdravi krvni tlak in zmanjšuje izločanje beljakovin v seču

kako vzdržujemo normalen kalij v krvi

- ne uživajte nesteroidnih protibolečinskih zdravil
- z zdravili povečamo izločanje kalija s sečem(diuretiki)
- normaliziramo preveliko kislost krvi
- zmanjšajte vnos živil, ki vsebujejo veliko kalija
- nefrolog presodi, ali je treba ukiniti določena zdravila

PREVELIKA KISLOST KRVI - ACIDOZA

- nastane zato, ker ledvice ne morejo več izločati kislin iz telesa
- povzroča okvaro kosti in slabo vpliva na srce
- povzroči hitrejše slabšanje ledvičnega delovanja

kako povišamo bikarbonat v krvi nad 22 mmol/L

- predpiše se soda bikarbona v obliko praška, tablet ali kapsul, ki nevtralizira kisline v krvi

ZVIŠANI FOSFATI - HIPERFOSFATEMIJA

- nivo fosfatov v krvi se zviša, ker jih ledvice ne morejo več v zadostni meri izločati
- zaradi tega se zniža nivo kalcija in zviša nivo parathormona
- fosfate je treba znižati, da se ohrani zdrave kosti in žile in prepreči srbenje kože

kako znižamo nivo fosfatov v krvi pod 1,6 mmol/L

- s spremembo prehrane (manj mleka, mlečnih izdelkov, mesa...)
- z vezalci fosfatov (jemljejo se s hrano pri vseh obrokih), ki vežejo fosfate, da se ne vsrkajo iz črevesja

kako normaliziramo nivo kalcija in parathormona v krvi

- ko uredimo fosfat, predpišemo neaktivni in aktivni vitamin D

SLABOKRVNOST - ANEMIJA

- nastane zaradi manjše tvorbe hormona eritropoetina v ledvicah, ki spodbuja dozorevanje rdečih krvničk

kako popravimo anemijo in vzdržujemo hemoglobin 100 – 120 g/l

- izključimo krvavitev iz prebavil
- zapolnimo zaloge železa s tabletami ali infuzijo železa in nadomestimo vitamin B12 in folno kislino, če je nivo prenizek
- hormon nadomestimo z injekcijami epoetina
 - injekcije si daje bolnik sam, eden od svojcev ali medicinska sestra
 - dajejo se enkrat na 1 do 4 tedne pod kožo
 - dajanje je enostavno in varno, učinek redno spremljamo z izvidi krvi

PREPREČEVANJE IN LAJŠANJE SIMPTOMOV

- slab apetit, slabost, bruhanje, driska
 - dušenje
 - bolečine v prsih
 - srbenje kože
 - glavobol
 - zaspanost ali zmedenost
 - motnje koncentracije
 - nespečnost
-
- redne ambulantne kontrole
 - zdravljenje z zdravili
 - oskrba na domu
 - po potrebi sprejem v bolnišnico



KAKO IZBRATI ZDRAVLJENJE

- **poučite se** o vsakem zdravljenju, ki vam je na voljo
- **upoštevajte** vaše druge bolezni in predvsem način življenja
- **pogovorite se** o različnih opcijah za vas z zdravstvenimi delavci in vašo družino
- zdravljenje se lahko spremeni, če je to potrebno



Za dobro ledvic



Pripravila: Jelka Lindič, Damjan Kovač

v okviru Delovne skupine za kronično ledvično bolezen Slovenskega nefrološkega društva-SZD



Slovensko nefrološko društvo - Slovensko zdravniško društvo in SB Celje, SB Izola, SB Jesenice, UKC Ljubljana, UKC Maribor, SB Murska Sobota, SB Nova Gorica, SB Novo mesto, SB Ptuj, SB Slovenj Gradec, SB Trbovlje

[Dostopno na: http://www.nephro-slovenia.si](http://www.nephro-slovenia.si)