

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК



ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Существуют 5 стадий хронической болезни почек (ХБП), которые определяют насколько функционируют Ваши почки.

Анализ, который называется СКФ (определение скорости клубочковой фильтрации), является анализом крови, с помощью которого можно определить почечную функцию. Иногда его называют процент нормальной почечной функции.

Если работа Ваших почек ухудшается - Ваш СКФ снижается.

Когда уровень опускается ниже 30% (стадия 4) Вы переходите в преддиализную стадию.

(См. “О Ваших почках”)

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ПРЕДДИАЛИЗНАЯ СТАДИЯ?

Это означает, что Ваши почки не могут фильтровать кровь и удалять избытки жидкости так же эффективно, как раньше.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Когда СКФ снижается до 15% (Стадия 5), Вам может понадобиться диализ, пересадка или поддерживающее лечение.

На этом этапе Вы будете посещать специалиста в нефрологической клинике.

ЧТО ВЫ БУДЕТ ЧУВСТВОВАТЬ, КОГДА ВАША ПОЧЕЧНАЯ ФУНКЦИЯ СНИЗИТСЯ ДО СТАДИИ 4-5?

Вы можете начать чувствовать общие симптомы, вызванные накоплением шлаков в крови, так как почки не способны фильтровать или эффективно 'очищать' от них Ваш организм.

В то время как некоторые люди будут чувствовать себя неплохо, другие будут испытывать симптомы, которые известны как 'уремия' и будут описаны ниже.

Некоторые симптомы могут быть вызваны анемией, так как Ваши почки не вырабатывают достаточное количество гормона, который называется эритропоэтин. Он поддерживает рост и развитие красных кровяных телец.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

КАКОВЫ СИМПТОМЫ УРЕМИИ?

Симптомы уремии могут включать:

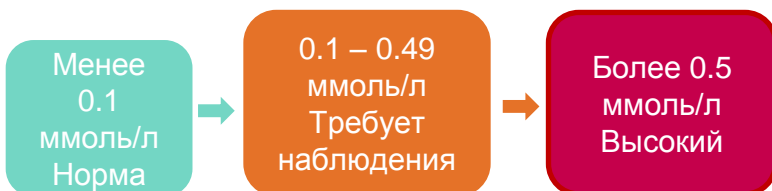
- Повышенное кровяное давление
- Усталость
- Проблемы с концентрацией
- Потерю аппетита и веса
- Тошнота и рвота
- Зуд
- Снижение сексуального интереса / эрекции
- Проблемы со сном
- одышку
- Отеки лодыжек, мешки под глазами.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ ВРАЧА/КЛИНИКИ?

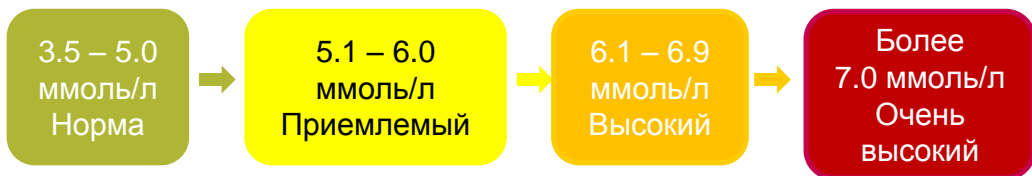
Для определения степени функции Ваших почек существуют 3 типа анализа крови:

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

КРЕАТИНИН: Это продукт распада мышечной массы, который выводится почками. Его уровень может изменяться в зависимости от возраста и пола. Этот анализ помогает врачу определить как функционируют Ваши почки и определить СКФ.



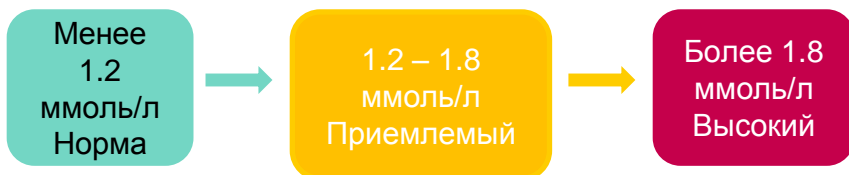
КАЛИЙ: Это природный химический элемент или электролит, который находится во многих продуктах питания. Почки регулируют уровень калия в организме. Очень высокий уровень калия может вызвать перебои в ритме работы сердца. Когда Ваша почечная функция снижается, Вам может быть предписано ограничение продуктов питания, содержащих калий.



ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

ФОСФОР: Это минерал в пищевых продуктах, который может накапливаться в организме при снижении почечной функции. Повышенный уровень фосфора может вызывать зуд, язвы, покраснение глаз. В дальнейшем повышенный уровень фосфора может привести к слабым и хрупким костям, болям в мышцах и суставах, а также к серьезным проблемам с сердцем в результате отложения кальция, поэтому своевременные рекомендации диетолога и медикаментозное лечение помогут поддерживать уровень фосфора в норме.

(См. “Стандартные медикаменты, используемые при ХБП”)



ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

КАК ВЫ МОЖЕТЕ СЕБЕ ПОМОЧЬ НА ДАННОМ ЭТАПЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

В то время, как у некоторых людей почечная функция может оставаться стабильной в течение нескольких лет, у других она может постоянно снижаться.

Если Ваша почечная функция на стадии 4 или 5, Вам необходимо изменить образ жизни, чтобы предотвратить дополнительные проблемы со здоровьем. Это включает:

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Снижение веса может помочь урегулировать кровяное давление и снизить риск развития проблем с сердцем и диабета. Ожирение может стать препятствием для пересадки почки.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

ДИАБЕТ

Если у Вас диабет - Вам необходимо контролировать уровень сахара в крови с помощью правильного питания или медикаментов.

КУРЕНИЕ

Вам нужна помощь чтобы бросить курить? Это поможет Вам предотвратить проблемы сердечно-сосудистой системы.

КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

При необходимости, лечащий медицинский персонал поможет Вам снизить кровяное давление. Физические упражнения способствуют снижению веса и нормализации кровяного давления.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

ЧТО ВАМ БУДЕТ РЕКОМЕНДОВАТЬ ЛЕЧАЩИЙ ПЕРСОНАЛ?

ПРИВИВКИ

На данном этапе заболевания Ваш лечащий врач или медсестра могут рекомендовать Вам делать ежегодную прививку против гриппа и каждые 5 лет против пневмокока.

Перед началом лечения диализом, Вам будут сделаны анализы на гепатит В и С, а затем будут делать их регулярно из-за риска распространения вирусов через кровь. Ваш врач порекомендует Вам сделать прививку против гепатита В.

Если в дальнейшем Вы планируете пройти пересадку, Вам также необходимо сдать анализ на Вирус Иммунодефицита Человека (ВИЧ).

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Когда почечная недостаточность будет прогрессировать, многие вещества, которые находятся в продуктах питания и выводятся при нормальной работе почек, будут накапливаться в организме. Это включает калий и фосфор.

Кроме того, продукты, которые содержат повышенное содержание соли будут не только вызывать жажду, но и накопление жидкости в организме.

Врач-диетолог может дать Вам совет о том, как предотвратить эти проблемы.

БАЛАНС ЖИДКОСТИ

Почки выводят избытки жидкости из организма.

Если Ваши почки не функционируют нормально, они перестают выполнять эту работу эффективно.

Это означает, что Вы должны следить за балансом жидкости и обеспечить чтобы количество жидкости, которое Вы потребляете соответствовало количеству, которое выводится из организма.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Вы можете этого добиться в результате ограничения потребления жидкости или, если Вам выписали, принимая лекарства под названием диуретики, которые помогают почкам вырабатывать больше мочевины.

Вас могут попросить регулярно взвешиваться, так как внезапный рост веса может означать, что в организме накапливается чрезмерное количество жидкости.

Другие признаки и симптомы избытка жидкости:

- Опухшие лодыжки
- Повышенное кровяное давление
- Мешки под глазами
- Одышка - особенно когда Вы пытаетесь лечь.

Очень важно помнить, что если Вам неожиданно стало трудно дышать, Вам следует немедленно обратиться за помощью к Вашему врачу или медицинской сестре, избыточная жидкость может накапливаться у Вас в легких.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

НУЖНО ЛИ ВАМ ПРИНИМАТЬ МЕДИКАМЕНТЫ?

Медикаменты могут помочь Вам справиться с разнообразными симптомами, которые вызваны заболеванием почек. Несмотря на то, что количество медикаментов, которые Вам назначены может неуклонно возрастать, важно принимать их все.

ВАЖНО:

- Некоторые медикаменты могут снижать почечную функцию, поэтому необходимо напоминать Вашему врачу и фармацевту, что Вы страдаете заболеванием почек.
- Не покупайте медицинские препараты без рецепта, не получив предварительно рекомендации. В частности, Вам следует избегать применения некоторых обезболивающих препаратов, известных как нестероидные противовоспалительные препараты.

Если врач выписал Вам новые лекарства, не бойтесь спросить для чего они необходимы. (См. Стандартные медикаменты, используемые при ХБП)

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

О ЧЕМ ЕЩЕ ВАМ НЕОБХОДИМО ПОДУМАТЬ?

Если у Вас прогрессирует заболевание почек, может прийти время, когда Вам может понадобиться другой вид лечения, в случае если Ваши почки отказали. Предварительное обсуждение плана лечения, позволит пациентам легче с ним справиться.

Варианты лечения включают (хотя и не все они доступны в некоторых странах):

Гемодиализ
Необходимо посещать отделение 3 раза в неделю

Домашний гемодиализ
Вас и одного из членов Вашей семьи научат делать процедуру в домашних условиях, если это возможно

Перитониальный диализ
Вы сможете делать самостоятельно но дома после обучения

Трансплантация
подходит не для всех, зависит от состояния здоровья и возраста

Без диализа
иногда предлагается людям в тяжелом состоянии, которым диализ не улучшит продолжительность их жизни

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Какой бы вариант диализа Вы ни выбрали, Вам необходимо иметь доступ к сосудам, чтобы иметь возможность подсоединиться к диализной машине.

Для **ГЕМОДИАЛИЗА**:

- Фистула. Необходима небольшая операция, которая позволит соединить вместе вену и артерию. Обычно она проводится на руке под местной анестезией. Она позволяет вене увеличиться в размере до такой степени, чтобы было возможно при начале каждого сеанса диализа ввести 2 диализные иглы, которые удаляют в конце процедуры. Операцию необходимо сделать за 4-6 недель до начала лечения.
- Центральный катетер. Вводится в крупные вены в области шеи (или иногда в паху) под местной анестезией. Позволяет начать лечение немедленно.
(См. Гемодиализ)

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Для **ПЕРИТОНИАЛЬНОГО ДИАЛИЗА** мягкая силиконовая трубка, которая называется катетер, будет введена в брюшную полость как минимум за 2 недели до начала лечения. На сегодняшний день существуют различные виды катетеров для хронического перитониального диализа. Все виды катетеров похожи, один конец будет находиться в брюшной полости, в то время как другой на поверхности кожи и будет являться выходящей стороной. Катетер все время остается в брюшной полости, но может быть спрятан под одеждой. (См. Перитониальный Диализ)

ТРАНСПЛАНТАЦИЯ это пересадка почки от донора в Ваш организм. Если трансплантация прошла успешно, трансплантат возьмет на себя функцию Ваших почек.

Существуют 2 вида трансплантации почек:

- От живого донора; если существует тканевая совместимость и согласие донора отдать Вам почку
- От мертвого донора; если человек согласился пожертвовать свою почку после своей смерти.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Не каждому можно сделать трансплантацию, так как Вы должны быть в состоянии справиться с операцией. Врач может назначить Вам серию анализов, чтобы проверить возможна ли трансплантация. Некоторым пациентам, страдающим диабетом, может быть предложена комбинированная трансплантация почка/поджелудочная железа.

Важно помнить, что не каждая пересаженная почка будет работать. В то время как для одних это может быть временная проблема, для других – постоянная.

(См. Пересадка Почки)

ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ДИАЛИЗА:

Иногда эту опцию выбирают те, у кого серьезные проблемы со здоровьем, помимо почечной недостаточности. В этом случае диализ может не улучшить качество и продолжительность жизни. После того, как пациенту объяснили преимущества и недостатки лечения диализом, он, вместе с членами его семьи, решит не начинать диализ.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Отсутствие лечения диализом в какой-то момент приведет к смертельному исходу, но Вам будет предложены лечение и поддержка со стороны специалистов-нефрологов; а лекарственные препараты помогут быть активным и независимым как можно дольше.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТОРОНЫ ЛЕЧЕНИЯ

После того, как Вам поставят диагноз хронической почечной недостаточности, вся Ваша жизнь кардинально изменится. Эта ситуация очень непростая. Она спровоцирует широкий спектр эмоций по мере того, как Вы начнете процесс приспособления к этой новой и драматической перемене в жизни. Поставленный диагноз может повлиять на семейную жизнь и отношения, социальную жизнь и работу. Люди могут испытывать похожие ощущения.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

КАКОВЫ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ?

Люди по-разному реагируют и используют разные слова, чтобы описать, что они чувствуют после того, как им сообщили, что их почки перестали работать. Независимо от того, какие слова используются для описания этого состояния, все они передают эмоциональную реакцию на диагноз. Механизмы психологической адаптации, или копинг-стратегии, используются для того, чтобы справиться с эмоциональным стрессом, вызванным диагнозом.

ШОК - Я НЕ МОГУ ПОВЕРИТЬ, ЧТО ЭТО ПРОИСХОДИТ СО МНОЙ.

Наиболее используемое слово 'шок', можно выразить фразой *'Я не могу поверить, что это происходит со мной'*. Люди могут находиться в оцепенении, быть не в состоянии сказать что-либо или описать, то, что они чувствуют. Этот этап должен пройти достаточно быстро.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

ОТРИЦАНИЕ - Я НЕ ХОЧУ ОБ ЭТОМ ДУМАТЬ.

Другая распространенная реакция - это отрицание. Отрицание обычно можно выразить фразой *'Я не хочу об этом думать'*. У отрицания есть некоторые преимущества и это действенная краткосрочная стратегия.

Ее опасность заключается в том, что она может носить долгосрочный характер и стать препятствием для участия пациента в процессе лечения.

ГНЕВ - ПОЧЕМУ Я?

Гнев - нормальное чувство, которое может возникать, когда Вы находитесь в безвыходном положении или испытываете большое напряжение.

Его можно выразить фразой *'Почему я?'* Гнев может быть позитивным и негативным.

Как положительная эмоция, он может помочь мобилизовать Вашу энергию, что позволит правильно реагировать на диагноз и лечение.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

В своей отрицательной форме он может стать разрушительным и, вместо того, чтобы привлечь людей, поддерживающих Вас, привести к изоляции и оттолкнуть тех, в ком Вы больше всего нуждаетесь.

СТРАХ - ЧТО ТЕПЕРЬ СО МНОЙ БУДЕТ?

Страх это обычная реакция на нечто неожиданное или неизвестное. Страх можно выразить фразами:

- *‘Что теперь со мной будет?’*
- *‘Я умру?’*

Страх может парализовать и стать препятствием тому, чтобы все обдумать и вовремя обратиться за поддержкой. Несмотря на то, что определенный уровень страха всегда будет присутствовать, этот период должен пройти достаточно быстро.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

ДЕПРЕССИЯ

Осознание того, что у Вас хроническое заболевание, требующее постоянного лечения, может быть подавляющим. Для некоторых людей наиболее простой способ это закрыться в себе, так они чувствуют себя в безопасности. Это отдаляет и изолирует человека, и приводит к тому, что члены семьи чувствуют беспомощность и не знают как ему помочь.

Если депрессия становится значительной, необходимо обратиться за поддержкой (медицинской или психологической).

ОБЛЕГЧЕНИЕ

Некоторые люди испытывают чувство облегчения, когда диагноз поставлен. Их успокаивает тот факт, что существует лечение для их заболевания.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

КАК ДОЛГО БУДУТ ПРОДОЛЖАТЬСЯ ТАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ?

Люди по-разному реагируют на ситуации, которые с ними происходят. Некоторые люди принимают позицию 'просто прими это', что мобилизует их эмоциональную энергию и позволяет быстро приспособиться.

Другие могут почувствовать себя в тупике и нуждаются в эмоциональной поддержке.

КАК ВЫ МОЖЕТЕ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Существуют несколько способов, которые помогут Вам свыкнуться с диагнозом и необходимым лечением.

Чтобы помочь Вам свыкнуться, обдумайте следующие вопросы:

- Определите, что означает этот диагноз для Вас и членов Вашей семьи.
- Примите Ваши мысли и чувства и начните над ними работать.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

- Существует несколько вариантов лечения, которые могут Вам подойти. Узнайте о каждом из них, обсудите это с членами Вашей семьи и примите решение.

ЧТО ЕЩЕ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СЕБЕ? СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ РЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ

Важно не дать диализу управлять Вашей жизнью. Если Вы ставите перед собой реальные цели, это даст Вам ощущение контроля и смысла, что позволит принять диагноз и лечение, как часть Вашей жизни. В те моменты, когда это будет наиболее тяжело, осознание целей поможет Вам преодолеть эти трудности.

Важно признать то, что Вы можете и не можете изменить. Вы не сможете изменить тот факт, что Ваши почки не работают, но Вы сами сможете управлять процессом Вашего лечения.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Специальная диета станет ключевой частью Вашего лечения. Это может быть непросто для некоторых людей, так как они находят ее жесткой, особенно если они не смогут потреблять свои любимые блюда.

Придерживаться диеты необходимо для Вашего благополучия. С помощью диетолога найдите разнообразные рецепты, чтобы расширить ассортимент продуктов, которые Вы можете использовать.

Также важны физические упражнения. Иногда из-за усталости физические упражнения могут быть последней вещью о которой Вы думаете или делаете. Но очень важно заниматься физическим упражнениями на регулярной основе и осознавать ограничения, которые повлекла за собой Ваша болезнь.

(См. “Физические упражнения”)

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

ОСТАВАЙТЕСЬ ВОВЛЕЧЕННЫМИ В СОЦИАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Всегда существует опасность, что из-за усталости и ограничений, установленных лечением, Вы откажетесь от общения и забросите свои увлечения.

Принимайте участие в семейных праздниках, продолжайте общаться с друзьями, сохраняйте интерес к хобби, все это поможет Вам не забывать что Вы активный человек, а не просто некто с хронической почечной болезнью.

НАЙДИТЕ ГРУППУ ПОДДЕРЖКИ

Персонал Вашего нефрологического отделения может помочь найти группу поддержки для Вас и членов Вашей семьи.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ?

Будут моменты, когда будет трудно и ход Ваших мыслей может принять негативное направление. Жизнь может рассматриваться исключительно с негативной точки зрения и иные позитивные перспективы теряются.

Осознание такого отрицательного мышления позволит Вам сбалансировать негативное и позитивное мышление.

ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ

Некоторым людям очень трудно смириться со своей болезнью. Если это случилось с Вами, обратитесь за поддержкой к консультанту, психологу или социальному работнику, которые смогут помочь Вам преодолеть испытываемые Вами трудности.

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

Вы можете обратиться за дополнительной информацией к персоналу Вашей поликлиники или больницы. Также информацию можно получить от организаций, которые поддерживают нефрологических пациентов и членов их семей.

Информация в интернете:

Будьте осторожны с информацией, публикуемой в интернете, не все сайты предоставляют достоверную информацию о здоровье:

- Сверьте информацию, найденную в интернете с полученной от медсестры/диетолога (будьте осторожны и не следуйте всему прочитанному, пока Вы не посоветуетесь с профессионалами в здравоохранении).

ПРЕДДИАЛИЗНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ НАДО ЗАПОМНИТЬ

- Если уровень СКФ опустился ниже 30% (Стадия 4), Вы перешли на преддиализную стадию почечной болезни.
- Когда Ваша почечная функция снизилась до стадии 4-5, Вы можете испытывать такой симптом, как уремия
- Если Ваши почки перестают функционировать, существуют различные способы лечения, которые могут быть Вам предложены.
- Вы не одиноки, помощь и поддержка доступны для Вас.
- Поддерживайте регулярную связь с Вашим медицинским персоналом, членами Вашей семьи и друзьями. Если они будут знать, что с Вами происходит, они смогут помочь и поддержать Вас.
- Если Ваши реакции Вас беспокоят, обратитесь за помощью (профессиональной или любой другой) и поддержкой.
- Думайте позитивно: 'Да, я могу сделать это'.
- Если Вы чего-то не знаете или в чем-то не уверены - не бойтесь спросить.

The Patient Education Document is sponsored by B. Braun Avitum AG.

Text: Lesley Bennett, RN, RM, BA, MSc – UK.

Mike Kelly, Psychotherapist, Co-ordinator of Counselling Services, Irish Kidney Association - Ireland.

Translation: Evgenia Golland, RN, BSc Nursing – Israel.

Review: Dana Brik, RN, MA – Israel.