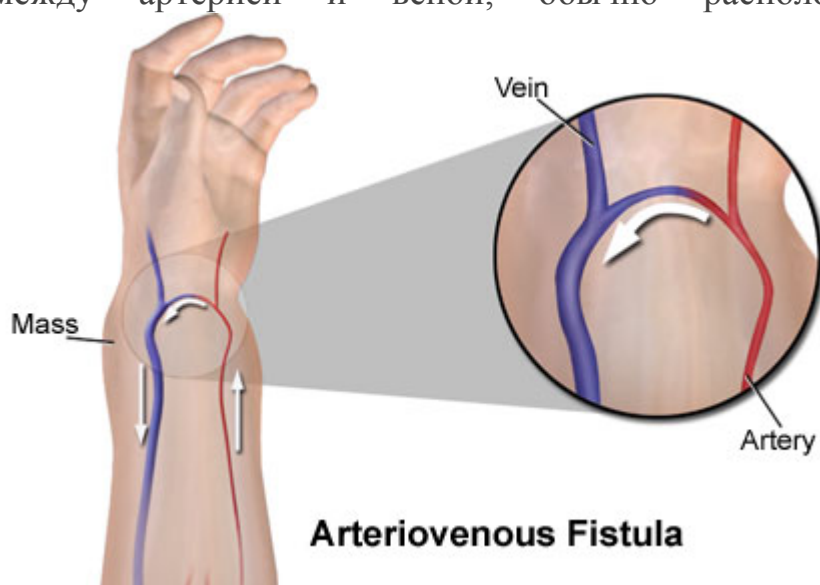


ПРАВИЛА

ухода за артериовенозной фистулой

Артериовенозная фистула (АВФ) является лучшим доступом для проведения гемодиализа. Она представляет собой хирургически созданный анастомоз между артерией и веной, обычно расположенный на предплечье.



Для того, чтобы фистула функционировала как можно дольше, необходимо знать и соблюдать ряд простых правил.

1. Необходимо мыть руки перед тем, как касаться фистулы.
2. Ежедневно следует слушать фистулу с помощью фонендоскопа. Если у Вас нет такой возможности, следует определять "трель" над анастомозом: своеобразное дрожание сосуда в такт ударам сердца, похожее на удары пульса, но гораздо сильнее. Если Вы не слышите пульсации фистулы, немедленно сообщите об этом медицинскому персоналу Вашего диализного центра.
3. Если Вы отмечаете повышение температуры кожи, уплотнение, покраснение, отделяемое или гной в области фистулы, исчезновение шума над фистулой, следует незамедлительно сообщить об этом медицинскому персоналу Вашего диализного центра.
4. Если после проведения гемодиализа дома Вы видите кровотечение из мест пункций, следует наложить марлевый тампон на место кровотечения, прижав его на 10-15 минут и наложить повязку, которую не следует снимать 4-5 часов. Если Вы только начали получать гемодиализ, не следует снимать повязку после процедуры в течение 24 часов. Тугое бинтование фистулы запрещено!

5. Не следует носить на руке, где сформирована фистула тугие браслеты (часы, украшения), а также туго застегивать манжеты одежды.
6. Не следует носить в руке, где сформирована фистула тяжести, максимальная нагрузка на руку - 3 кг.
7. Не следует спать на руке, где сформирована фистула.
8. Не используйте руку, где находится сосудистый доступ для измерения артериального давления.
9. Не используйте фистулу для инъекций и забора анализов в других медицинских учреждениях.

Все вышеперечисленные мероприятия также относятся к тем, у кого имплантирован синтетический сосудистый протез.

Берегите руку, на которую наложен сосудистый доступ, в повседневной жизни. Избегайте травм, которые можно получить, занимаясь экстремальными видами спорта, катаясь с детьми на ледяных горках или велосипедах, выполняя ремонтные работы по дому. На сосудистом доступе может негативно отразиться пребывание в бане или сауне (высокая температура окружающей среды), равно как охлаждение (закаливание с помощью холодной воды, моржевание, стирка белья в холодной воде).

Соблюдение правил питания для пациентов, получающих лечение гемодиализом, очень важно. Правильное питание позволит не только получить необходимые организму питательные вещества, но и предотвратить развитие таких серьезных и опасных осложнений, как гиперкалиемия, артериальная гипертензия/гипергидратация и вторичный гиперпаратиреоз.

Правила питания просты:

1. Ешьте пищу, богатую белками.
2. Исключите продукты, богатые солью, калием и фосфором.
3. Знайте, сколько Вы можете употребить жидкости (включая напитки) в сутки безопасно

Соль и натрий

- Готовьте без соли, не употребляйте приготовленную с солью пищу: это поможет Вам контролировать артериальное давление и снизить междуализное увеличение веса.
- Для улучшения вкуса пищи используйте сушеные травы и специи вместо соли.
- Избегайте заменители соли, сделанные на основе калия

Мясо и белок

Пациенты на диализе нуждаются в употреблении большого количества белка: 1,2-1,5 г на 1 кг веса тела. Белковая пища улучшит состояние здоровья, обеспечит оптимальный уровень альбумина крови. Включайте белковую пищу в Ваш **ежедневный** рацион. Пациент весом 70 кг должен съесть 100 г белка в сутки. А 100 г белка- это 2 больших свиных отбивные, или целая куриная грудка! Помните: в одном вареном яйце содержится всего 5 г белка.

Продукты растительного происхождения, богатые белком, такие как орехи, семечки, фасоль, горошек и чечевица- не рекомендуются, поскольку содержат много фосфора и калия.

Каши, макароны, хлеб

Если Вы не хотите снизить свой вес и не должны следить за количеством калорий, и если Вы не страдаете сахарным диабетом, и должны следить за количеством углеводов в Вашей пище, Вы можете употреблять эти продукты в разумном количестве. Каши, макаронные и мучные изделия - углеводы, которые являются источником энергии. Избегайте продуктов, богатых волокнами и цельнозерновых каш и хлеба: в них содержится большое количество фосфора. Ограничение фосфора защитит Ваши кости от разрушения, а сосуды от кальцификации. Рекомендуется белый хлеб из муки высшего сорта, несоленые крекеры, макароны, белый рис, манная крупа и пр.

Молоко, йогурты, сыры

Строго ограничьте употребление этих продуктов, поскольку в них содержится много фосфора. Вы можете позволить себе 1/2 чашки молока или 1/2 чашки йогурта, или 30 г сыра. Помните, что содержание фосфора одинаково и в цельном и в обезжиренном молоке. Если Вы употребляете пищу, богатую фосфором, не забывайте во время еды принимать фосфат-биндер.

Фрукты и овощи

Все фрукты и овощи содержат калий, некоторые содержат относительно небольшое количество калия, их употребление предпочтительно. Фрукты и овощи, богатые калием, должны быть исключены из рациона. Ограничивая калий, Вы спасаете свое сердце и свою жизнь.

Исключите сухофрукты, бананы, дыню, нектарины, киви, апельсины и апельсиновый сок, чернослив и сливовый сок, виноград.

Вы можете съесть 1 яблоко, или 1 маленький персик, или 10 вишен, или 1-2 сливы, или 1 маленький кусок арбуза, или 1 мандарин.

Из овощей предпочтительно употреблять капусту брокколи или цветную, кабачки, морковь, баклажаны, огурцы, чеснок, перец, редис, салат листовой, цуккини в количестве не более 200 г в день.

Необходимо исключить из рациона картофель, томаты, авокадо, тыкву, шпинат, свеклу и свекольную ботву.