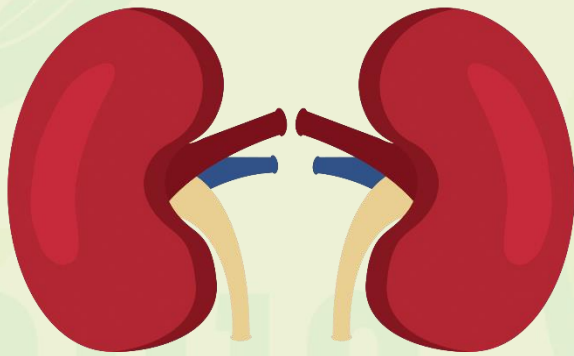


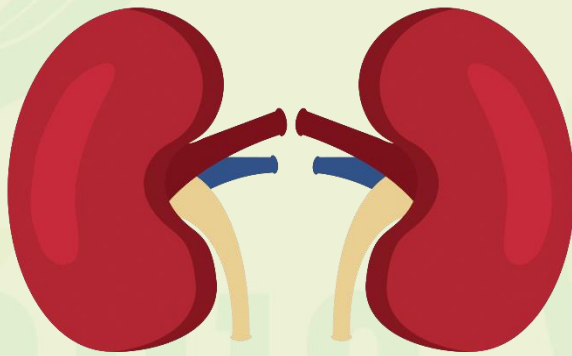
Ποιότητα ζωής σε ασθενείς με Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια

Ιωάννης Γ. Γριβέας, MD, PhD
Νεφρολόγος



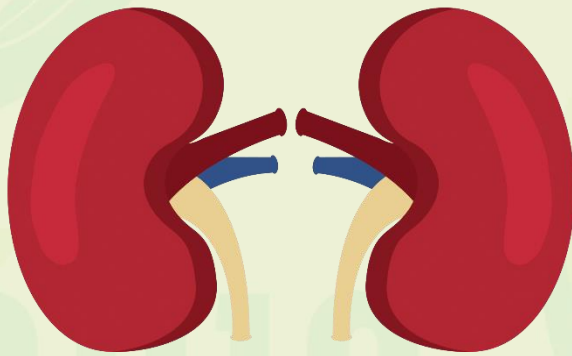
Ποιότητα ζωής των ασθενών με ΧΝΝ

- Η Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια ή πιο επικαιροποιημένα η Χρόνια Νεφρική Νόσος (ΧΝΝ) επηρεάζει βασικές παραμέτρους της ζωής των ασθενών.
 - Παραμέτρους σχετικές με την κατάσταση της υγείας τους κατά συστήματα.
 - Παραμέτρους που επηρεάζουν και επηρεάζονται από τη διατροφή, την άσκηση, την ψυχολογία και τη συναισθηματική τους διάθεση γενικότερα.



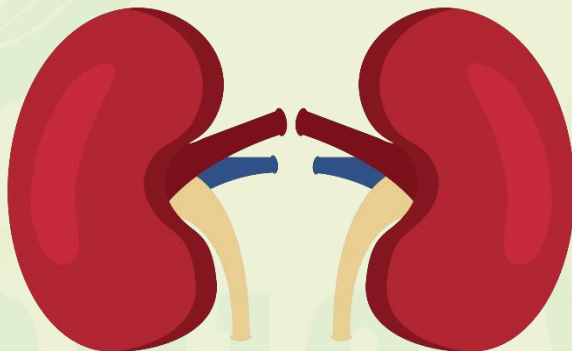
Αναιμία

- Η αναιμία είναι μια κατάσταση στην οποία ο οργανισμός δεν έχει αρκετά ερυθρά αιμοσφαίρια.
- Ως κύρια αποστολή τα ερυθρά αιμοσφαίρια μεταφέρουν οξυγόνο.
- Το οξυγόνο δρα ως καύσιμο για το σώμα, παρέχοντας ενέργεια για τους μύς και τα όργανα για να λειτουργήσουν.
- Είναι η έλλειψη οξυγόνου που προκαλεί κόπωση, κύριο σύμπτωμα της αναιμίας. Άλλα συμπτώματα είναι η ζάλη, οι πονοκέφαλοι, η αδυναμία συγκέντρωσης, η δύσπνοια, κλπ.
- Ο τρόπος με τον οποίο περιγράφεται το αίσθημα της κόπωσης εξαρτάται από τον τρόπο ζωής του ασθενούς και από τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζει η κόπωση την καθημερινότητα του. Για παράδειγμα, ένας απλός περίπατος μπορεί να φαίνεται σαν 10χλμ δρόμος.



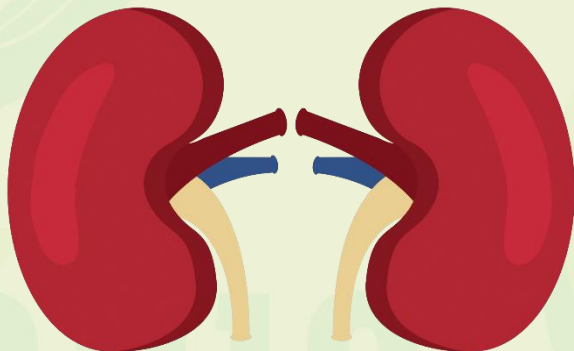
Τι μπορεί να γίνει για την πρόληψη ή τον έλεγχο της αναιμίας;

- Ασθενής με ΧΝΝ μπορεί να μην παράγει αρκετή ερυθροποιητίνη οπότε μία θεραπευτική επιλογή είναι η συνταγογράφηση μίας ανθρωπογενούς μορφής ερυθροποιητίνης που ονομάζεται ερυθροποιητικός παράγοντας ή απλά ερυθροποιητίνη (ESA) .
- Η λήψη σιδήρου από το στόμα είναι σημαντική κατά τη διάρκεια της χορήγησης ESA. Καθώς σχηματίζονται νέα ερυθρά αιμοσφαίρια, χρειάζονται σίδηρο για να στηρίξουν την ανάπτυξή τους και για'αυτό απαιτείται ο σίδηρος από το στόμα. Μερικοί ασθενείς που λαμβάνουν ESA μπορεί να απαιτείται να λαμβάνουν σίδηρο ενδοφλεβίως.



Πώς μπορεί να παρακολουθήσει ένας ασθενής με ΧΝΝ τα επίπεδα ενέργειας του οργανισμού του;

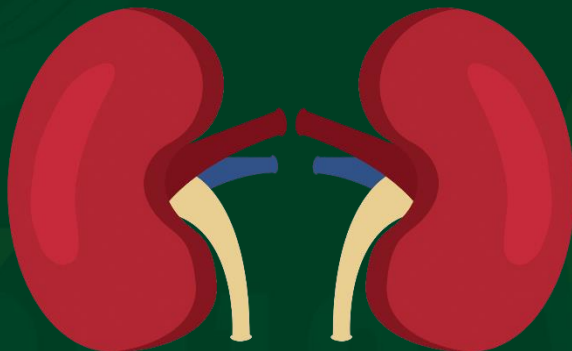
- Ο παρακάτω πίνακας θα είναι μια εξαιρετική αναφορά τόσο για το θεράποντα ιατρό όσο και για τον ασθενή για την παρακολούθηση της καθημερινής δραστηριότητας σε συνδυασμό με το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης του.
- Για να χρησιμοποιήσει αυτό το γράφημα ο ασθενής, καταγράφει την ημερομηνία και το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης και στη συνέχεια, τοποθετεί το "X" στο κουτί που αντιστοιχεί καλύτερα στο ενεργειακό του επίπεδο.



Παρακολουθήστε την Αιμοσφαιρίνη σας σε σχέση με τη δραστηριότητά σας

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ						
Επίπεδο Αιμοσφαιρίνης						
5 – Μπορώ να κάνω τις περισσότερες συνήθειες δραστηριότητες						
4 - Μπορώ να κάνω λιγότερες από τις συνήθειες δραστηριότητες						
3 - Μπορώ να κάνω κάποιες από τις συνήθειες δραστηριότητες						
2 - Μπορώ να κάνω ελάχιστες από τις συνήθειες δραστηριότητες						
1 – Δεν κάνω καμία από τις συνήθειες δραστηριότητες						

Η κατάσταση της αιμοσφαιρίνης μου



Μέτρα για Υγιή Καρδιά όντας σε Αιμοκάθαρση

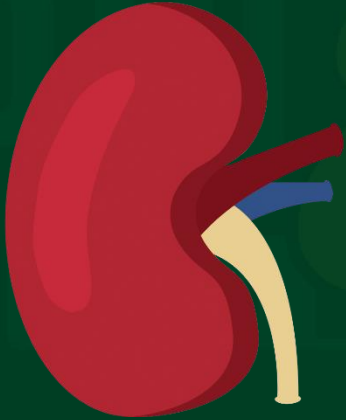
Τι είναι η καρδιαγγειακή νόσος;

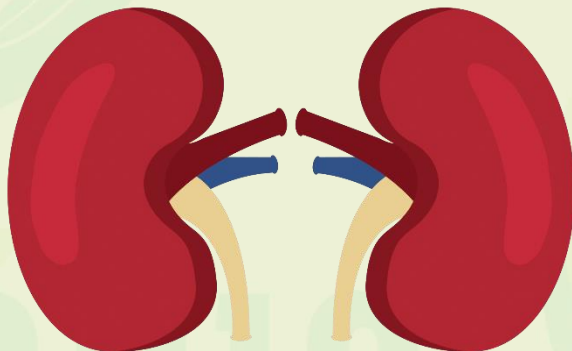
- Καρδιαγγειακή νόσος σημαίνει την ύπαρξη προβλημάτων με την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία σε όλο το σώμα , συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου, των πνευμόνων και των ποδιών.
- Καρδιά και νόσος των αιμοφόρων αγγείων είναι συχνή σε άτομα με χρόνια νεφρική νόσο (ΧΝΝ). Με την πάροδο του χρόνου, τα αιμοφόρα αγγεία που μεταφέρουν το αίμα προς την καρδιά και τον εγκέφαλο μπορεί να αποφραχθούν από συσσώρευση κυττάρων, λίπους και χοληστερόλης. Αυτό μειώνει τη ροή του αίματος προς την καρδιά και τον εγκέφαλο και μπορεί να προκαλέσει καρδιακά συμβάματα και εγκεφαλικά επεισόδια.

Μέτρα για Υγιή Καρδιά όντας σε Αιμοκάθαρση

Υπάρχουν διάφορες μορφές καρδιαγγειακής νόσου:

- Η στεφανιαία νόσος, η πιο κοινή μορφή της καρδιακής νόσου. Επηρεάζει τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς και προκαλώντας στηθάγχη (πόνος στο στήθος) και καρδιακή προσβολή.
- Υπερτροφία της αριστερής κοιλίας - Ο μυς στην αριστερή πλευρά της καρδιάς γίνεται παχύτερος και δεν λειτουργεί τόσο καλά.
- Καρδιακή ανεπάρκεια - Η καρδιά δεν είναι σε θέση να αντλεί το αίμα σε όλο το σώμα, καθώς θα έπρεπε. Η καρδιακή ανεπάρκεια εξελίσσεται αργά με την πάροδο του χρόνου. Μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο στην ικανότητά του να εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες.
- Εγκεφαλικό επεισόδιο - Έλλειψη της ροής του αίματος προς τον εγκέφαλο. Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να προκληθεί από ένα θρόμβο αίματος ή αιμορραγία στον εγκέφαλο από ένα σπασμένο αιμοφόρο αγγείο.
- Οι ασθενείς σε αιμοκάθαρση έχουν αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακή νόσο. Αυτός ο αυξημένος κίνδυνος σχετίζεται με τη νεφρική νόσο και με άλλα προβλήματα υγείας, όπως ο διαβήτης και η υψηλή πίεση του αίματος. Για το λόγο αυτό, είναι πολύ σημαντικό για τους ασθενείς σε αιμοκάθαρση να ακολουθούν βήματα για την πρόληψη καρδιαγγειακών προβλημάτων. Αν παρόλα αυτά εγκατασταθεί καρδιαγγειακή νόσος, οι ασθενείς θα πρέπει να ακολουθήσουν τη θεραπευτική αγωγή τους προσεκτικά για να αποφευχθούν επιπλοκές, όπως καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικά επεισόδια.

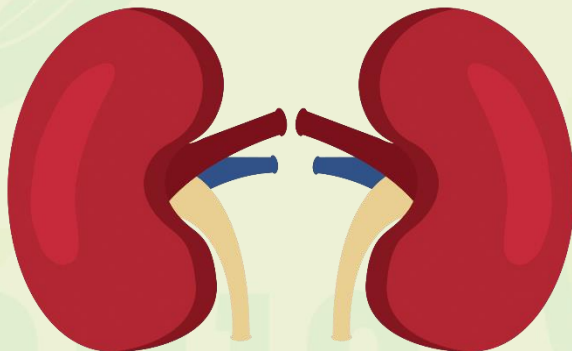




Μέτρα για Υγιή Καρδιά όντας σε Αιμοκάθαρση

Πρόληψη

Οι ασθενείς σε αιμοκάθαρση μπορούν να βοηθήσουν τους εαυτούς τους για την πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου. Αρχικά είναι αναγκαίο να ληφθούν μέτρα για τον έλεγχο των προβλημάτων υγείας που μπορεί να οδηγήσουν σε καρδιαγγειακή νόσο, ιδιαίτερα ο διαβήτης και η υψηλή αρτηριακή πίεση. Απαραίτητο είναι να ακολουθηθεί ένας υγιεινός τρόπος ζωής, οι ασθενείς να τρώνε τα σωστά τρόφιμα, να ασκούνται τακτικά και να σταματήσουν το κάπνισμα.

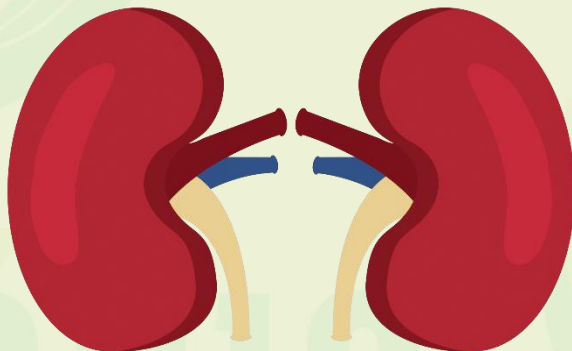


Μέτρα για Υγιή Καρδιά όντας σε Αιμοκάθαρση

Ρύθμιση αρτηριακής πίεσης

Η φαρμακευτική αγωγή που συνήθως προτιμάται για τα άτομα με ΧΝΝ ονομάζονται αναστολείς του μετατρεπτικού ενζύμου της αγγειοτενσίνης (αΜΕΑ) ή αναστολείς των υποδοχέων της αγγειοτενσίνης (ARBs). Βοηθούν στην προστασία της καρδιάς. Η αρτηριακή πίεση στόχος για ασθενείς σε αιμοκάθαρση πριν την συνεδρία είναι ίση ή μικρότερη από 140/90 και μετά από αυτήν 130/80. Παράλληλα η μείωση των υψηλών επιπέδων χοληστερόλης κρίνεται απαραίτητη.

- Υψηλά επίπεδα στο αίμα λιπιδίων, όπως η χοληστερόλη αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου. Αν τα επίπεδα λιπιδίων είναι πολύ υψηλά, μπορεί να χρειαστεί να ακολουθηθεί μια διατροφή χαμηλή σε λιπαρά και αυξηθεί ο χρόνος της άσκησης. Μερικοί ασθενείς μπορεί να χρειαστεί να λάβουν χάπια (στατίνη) για να βοηθήσουν στη μείωση της χοληστερόλης.



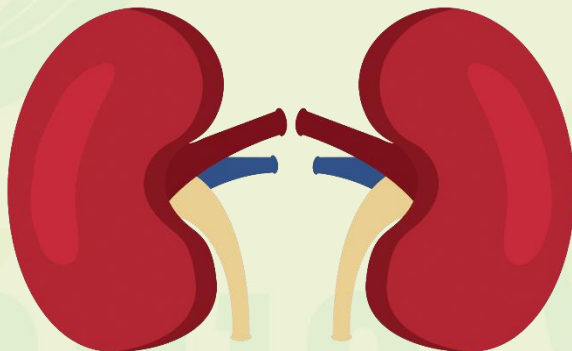
Μέτρα για Υγιή Καρδιά όντας σε Αιμοκάθαρση

Διατροφή-Άσκηση

Γενικά πρέπει να ακολουθηθεί μία διατροφή καρδιοπροστατευτική. Η διατροφή αυτή πρέπει να έχει τη σωστή ποσότητα πρωτεϊνών και θερμίδων για να κρατήσει τον οργανισμό σε ένα υγιές βάρος. Βασικές οδηγίες είναι η μείωση τροφίμων που είναι πλούσια σε κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη, όπως τα αυγά, το πλήρες γάλα, το τυρί και τα τηγανητά και η αύξηση αυτών που είναι πλούσια σε καρδιοπροστατευτικά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Αυτά περιλαμβάνουν ψάρια όπως ο σολομός, τόνος, πέστροφα λίμνης και οι σαρδέλες, και άλλα τρόφιμα, όπως το λινέλαιο, το ελαιόλαδο και τα καρύδια.

Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας:

- Μειώνει τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης
- Ελέγχει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, αν κάποιος έχει σακχαρώδη διαβήτη
- Μειώνει την αρτηριακή υπέρταση
- Βελτιώνει την φυσική κατάσταση της καρδιάς και των πνευμόνων.
- Αυξάνει το επίπεδο ενέργειας του οργανισμού
- Βελτιώνει την συναισθηματική ευεξία.



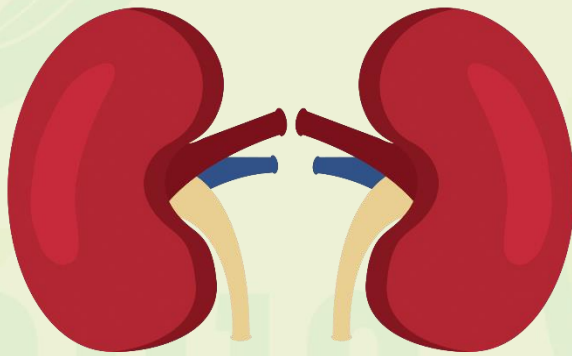
Μέτρα για Υγιή Καρδιά όντας σε Αιμοκάθαρση

Ρύθμιση Ασβεστίου-Φωσφόρου, Ρόλος της Βιταμίνης D

Το ασβέστιο και ο φώσφορος πρέπει να κρατιούνται σε ισορροπία σε ασθενείς με ΧΝΝ. Και αυτό γιατί τα οστά χάνουν ασβέστιο και εξασθενίζουν με την πάροδο του χρόνου. Κάποια ποσότητα ασβεστίου μπορεί να καταλήξει σε μέρη του σώματος, όπου δεν ανήκει, όπως την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία. Αυτό κάνει τα αιμοφόρα αγγεία πιο σκληρά, λιγότερο ευένδοτα και με πιο στενό αυλό. Όταν συμβεί αυτό, θα είναι πιο πιθανό να έχουμε καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

Μπορεί να χρειαστεί να:

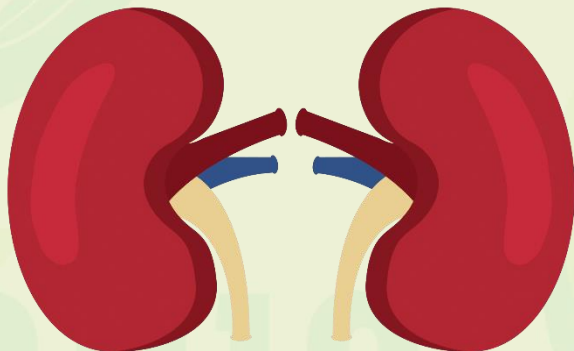
- Ακολουθηθεί μια διατροφή που είναι χαμηλή σε υψηλής περιεκτικότητας σε φώσφορο τρόφιμα όπως τα ποτά τύπου cola, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα ξερά φασόλια, τα μπιζέλια, τα καρύδια και οι σπόροι.
- Να ληφθούν δεσμευτικά του φωσφόρου και/ή μια ενεργή μορφή της βιταμίνης D, που αναφέρεται να έχει και καρδιοπροστατευτικά χαρακτηριστικά μεταξύ των πλειοτρόπων δράσεων της.



Μέτρα για Υγιή Καρδιά όντας σε Αιμοκάθαρση

Διατήρηση συναισθηματικής ευεξίας

Μερικές φορές, οι ασθενείς που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ενδέχεται να αισθάνονται κατάθλιψη, θυμό ή κάποιας μορφής αναστάτωση. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να κάνουν πιο δύσκολη την καθημερινότητα στην αιμοκάθαρση. Μπορούν επίσης να αυξήσουν την πιθανότητα εμφάνισης καρδιακών παθήσεων. Είναι σημαντικό να αναζητηθεί ιατρική βοήθεια για την επίλυση τους.



Η καλή ποιότητα της ζωής των ασθενών με ΧΝΝ είναι συνδυασμός ικανοποιητικής κλινικοεργαστηριακής εικόνας , τήρησης μέτρων πρόληψης συνοδευόμενα από ισορροπημένη διατροφή και φυσική δραστηριότητα.

Όταν τηρούνται οι παραπάνω προϋποθέσεις ευνοείται η συναισθηματική ευεξία, η διατήρηση στόχων και η διαχείριση έκτακτων συμβαμάτων είναι αποτελεσματικότερη

