Δίαιτα αιμοκαθαιρόμενων ασθενών (Ξηρό βάρος-Νερό)

- Η λέξη δίαιτα δεν είναι συνώνυμο της λέξης περιορισμός,
- οι νεφροί που ανεπαρκούν δεν παίζουν πλέον τον ρόλο τους, ως όργανα που είναι υπεύθυνα για την αποβολή όλων των άχρηστων ουσιών του μεταβολισμού σας. Έτσι αφού αυτοί δεν είναι ικανοί να αποβάλλουν τις άχρηστες και τοξικές ουσίες, πολλοί από σας εμφανίζετε κακή γεύση στο στόμα σας (αναφέρεται ως γεύση ουραιμίας ή αμμωνίας). Είναι δύσκολο να προληφθεί η εμφάνιση αυτής της εκδήλωσης, ωστόσο η καλή κάθαρση και η σωστή δίαιτα μπορεί να τροποποιήσουν και να βελτιώσουν αυτό το ενοχλητικό πρόβλημα,
- το νάτριο είναι μέρος του αλατιού. Το επιπλέον νάτριο του οργανισμού σας κάνει να διψάτε και έτσι οδηγείστε σε λήψη νερού. Αυτό οδηγεί σε κατακράτηση του νερού, αφού οι νεφροί σας δεν μπορούν να το αποβάλλουν και σιγά-σιγά εμφανίζονται οιδήματα στα κατωφερέστερα μέρη του σώματός σας (αστραγάλους σε περιπατητικούς και πλάτη σε ξαπλωμένους). Ακόμη αν η περίσσεια του νερού είναι μεγαλύτερη, μπορεί να εμφανιστεί και καρδιακή ανεπάρκεια, δηλαδή πνευμονικό οίδημα (καταλαβαίνετε ότι έχετε δύσπνοια, ορθόπνοια, ταχύπνοια και γενικά έχετε την αίσθηση ότι δεν σας φθάνει ο αέρας),
- αφού πρέπει να αποφεύγετε το αλάτι, καλό είναι να γνωρίζετε πως θα δίνετε γεύσεις στις τροφές που παρασκευάζετε. Έτσι για το ψητό μοσχάρι και το βραστό χοιρινό, καλό καρύκευμα είναι το δενδρολίβανο, το θυμάρι είναι καλό για το κοτόπουλο και ο άνηθος για τα ψάρια και
- δεν υπάρχει λόγος να σας δώσει κανείς συμβουλές να μη πίνετε νερό όταν διψάτε και να περιορίζετε έτσι το προσλαμβανόμενο νερό μεταξύ των συνεδριών αιμοκάθαρσης, διότι το επιπλέον αλάτι που φάγατε είναι αυτό που ευθύνεται για τη δίψα σας και αυτό θα έπρεπε να μειωθεί για να μην υπάρχει η δίψα και να μην είναι πολύ το κέρδος βάρους μεταξύ των αιμοκαθάρσεων**.** Για κάθε 9 γραμμάρια αλατιού η ωσμωτικότητά σας

αυξάνει και διεγείρεται έτσι η δίψα σας, τόσο ώστε να προκαλεί την πρόσληψη 1 λίτρου νερού.

Η χαμηλή σε αλάτι δίαιτα είναι το σημαντικότερο εργαλείο που πετυχαίνει την ελάχιστη αύξηση του σωματικού βάρους σας μεταξύ των αιμοκαθάρσεων.

- η κατάσταση του βάρους (ενυδάτωσης) σας δείχνει το ιστορικό (είχατε διάρροιες, εμέτους αναμένεται αφυδάτωση, είχατε υπερβολική πρόσληψη αναμένεται να υπάρχει υπερυδάτωση). Ο κύριος ρυθμιστής της αρτηριακής πίεσης είναι ο εξωκυττάριος όγκος υγρών (μία αύξηση της αρτηριακής πίεσης πριν την αιμοκάθαρση, σημαίνει συνήθως υπερογκαιμία, ενώ χαμηλή πίεση μετά την κάθαρση ή και ορθοστατική υπόταση σημαίνει υπογκαιμία. Τέλος η μεταβολή του σωματικού βάρους μέσα σε μικρό διάστημα, σημαίνει μεταβολή του νερού του οργανισμού. Εξέταση των σφαγίτιδων σε ύπτια θέση δίνει εικόνα αφυδάτωσης ή υπερυδάτωσης, όπως και η παρουσία οιδήματος υποδηλώνει την ύπαρξη υπερυδάτωσης. Η αύξηση του καρδιοθωρακικού δείκτη, οι μεταβολές του αιματοκρίτη και της λευκωματίνης του ορού, επίσης δείχνουν μεταβολές του ισοζυγίου του νερού,
- ξηρό βάρος είναι αυτό που διαπιστώνεται στο τέλος της συνεδρίας κάθαρσης, με το οποίο ο ασθενής είναι νορμοτασικός μέχρι την επόμενη συνεδρία, χωρίς να χρειάζεται αντιυπερτασικά φάρμακα και εκείνο με το οποίο αισθάνεστε καλά,
- το νερό και το νάτριο που αφαιρείται από το πλάσμα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας κάθαρσης δημιουργεί μία κατάσταση ανισορροπίας μεταξύ πλάσματος και διάμεσου χώρου. Στο τέλος της συνεδρίας ο όγκος του πλάσματος φθάνει στο κατώτερό του επίπεδο. Το ξαναγέμισμα του αγγειακού χώρου από τον διάμεσο και διακυτταρικό χώρο έχει αρχίσει, όμως δεν έχει ολοκληρωθεί (χρειάζονται 4 ώρες για να γίνει αυτό). Κατά τη στιγμή της αποσύνδεσής σας είστε υπογκαιμικός ή ξηρός και μπορεί να έχετε ορθοστατική υπόταση, η οποία εξαφανίζεται μέσα σε μερικές ώρες και

- η διατήρηση του όγκου του πλάσματος κατά τη διάρκεια της υπερδιήθησης συνδέεται αρχικά με την κατάσταση του όγκου του διάμεσου χώρου. Όσο μεγαλύτερος είναι αυτός, τόσο πιο γρήγορα γεμίζει ο αγγειακός χώρος. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας όσο ο όγκος σας μειώνεται, η ικανότητα ξαναγεμίσματος προοδευτικά μειώνεται και ο κίνδυνος υπότασης αυξάνεται. Η αρτηριακή πίεση συνήθως παραμένει σταθερή κατά τα πρώτα 2/3 της συνεδρίας.

Φυσιολογική αρτηριακή πίεση μπορεί να επιτευχθεί στο 90% από σας με τον έλεγχο του εξωκυττάριου όγκου υγρών, χωρίς αντιυπερτασικά φάρμακα, χρησιμοποιώντας μόνο την αιμοκάθαρση (3 φορές την εβδομάδα από 4 ώρες κάθε φορά).

- το ξηρό σωματικό βάρος αλλάζει. Έτσι όταν αυξήσετε την ποσότητα προσλαμβανόμενης τροφής, το ξηρό σας βάρος και το λίπος αυξάνονται και συχνά αυτό δεν γίνεται αντιληπτό από το γιατρό σας, φαίνεται δηλαδή σαν φυσιολογικό. Γι’ αυτό η κατάσταση της όρεξης και η προσλαμβανόμενη τροφή καθημερινά και συστηματικά πρέπει να εκτιμώνται,
- σε πολλές περιπτώσεις μελετών αναφέρεται ότι μεγάλο ποσοστό από σας έχετε αρτηριακή υπέρταση, παρά το ότι έχετε πετύχει το ξηρό σας βάρος. Αυτό σχεδόν σ’ όλες τις περιπτώσεις οφείλεται, είτε σε λάθος εκτίμησης του ξηρού βάρους (υπερεκτίμηση) ή στο ότι ακόμη δεν επιτεύχθηκε αυτό,
- προβλήματα στην εκτίμηση του ξηρού βάρους μπορεί να προκύψουν σε 4 κυρίως περιπτώσεις: α) το ξηρό βάρος αλλάζει (μεταβολές όρεξης, λήψης τροφής κ.ά), β) υπάρχουν κλινικά συμπτώματα που μπερδεύουν το γιατρό (η υπόταση και οι κράμπες κατά τη συνεδρία, ειδικά όταν η διάρκεια της κάθαρσης είναι μικρή, δείχνουν ότι πρέπει να επανεκτιμηθεί το ξηρό βάρος, διότι αυτά μπορεί να οφείλονται και στην απότομη αφαίρεση των υγρών και μόνο, γ) χρειάζεται να περάσει κάποιο διάστημα εβδομάδων μετά την επίτευξη του ξηρού βάρους για να ρυθμιστεί η αρτηριακή πίεση και δ) η σύγχυση μεταξύ ξηρού βάρους (αυτό όπου η πίεση είναι μεταξύ των συνεδριών κάθαρσης φυσιολογική) και του κέρδους βάρους μεταξύ των

συνεδριών (μεταβλητή παράμετρος που συνιστά το βάρος που κερδίζεται μεταξύ των συνεδριών),

- εάν είστε νορμοτασικός και έχετε οίδημα έχετε υπερυδάτωση. Αν είστε νορμοτασικός και έχετε ταχύπνοια ή υψηλή φλεβική πίεση (γεμάτες σφαγίτιδες) ή αν έχετε αύξηση του μεγέθους της καρδιάς σας στην ακτινογραφία είστε υπερυδατωμένος,
- η αντιυπερτασική αγωγή είναι η κύρια αιτία που δεν μπορεί να επιτευχθεί το ξηρό σας βάρος, επειδή δεν το επιτρέπει η χαμηλή αρτηριακή πίεση που επιτυγχάνεται τεχνητά με τα φάρμακα, ακόμη κι όταν δεν έχετε πετύχει το ξηρό σας βάρος (αποτελεί μεγάλο εμπόδιο για να επιτευχθεί η αφαίρεση του υπερδιηθήματος που στοχεύουμε) και
- υπάρχουν μορφές υπέρτασης που ανθίστανται στην αιμοκάθαρση; Η απάντηση είναι ότι η αυξημένη αρτηριακή πίεση που παρατηρείται κατά το τέλος της συνεδρίας κάθαρσης έχει αποδοθεί στη διέγερση του συστήματος ρενίνης, όμως κάτι τέτοιο δεν έχει αποδειχτεί. Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η αποκαλούμενη ανθιστάμενη στην αιμοκάθαρση υπέρταση στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλεται σε υπερυδάτωση.

Περί νερού

Γενικά ο έλεγχος των **υγρών** που παίρνετε καθημερινά, έχει πολύ μεγάλη σημασία, όταν κάνετε αιμοκάθαρση. Όταν οι νεφροί σας δεν μπορούν να παράγουν ούρα, η ποσότητα των υγρών που κερδίζετε καθημερινά πρέπει να μειωθεί. Βέβαια θα πρέπει να τονιστεί ιδιαίτερα ότι **όταν τρώτε ελάχιστο ή καθόλου αλάτι, σχεδόν δεν διψάτε καθόλου και φυσικά δεν κερδίζετε πολύ βάρος** από συνεδρία σε συνεδρία αιμοκάθαρσης.

Όταν λοιπόν οι νεφροί σας δεν λειτουργούν, είναι φυσικό να μη μπορούν να σας απαλλάξουν από το επί πλέον νερό και νάτριο (αλάτι) που έχετε πάρει. Για το λόγο αυτό κερδίζοντας περισσότερο βάρος από αιμοκάθαρση σε αιμοκάθαρση, σιγά-σιγά δημιουργείται **οίδημα (πρήξιμο)**, το οποίο εμφανίζεται χαμηλά στα πόδια

(στους αστραγάλους), στο πρόσωπο και βέβαια στην πλάτη, αν το νερό που έχει κατακρατήσει ο οργανισμός σας είναι πολύ.

Επειδή η ποσότητα του νερού που σας επιτρέπετε να πίνετε καθημερινά είναι συγκεκριμένη και κανείς δεν πρέπει να σας την αυξήσει, **πρέπει να γνωρίζετε ότι είναι λάθος κάποιος γιατρός να σας κάνει τον καλό**, επιτρέποντάς σας να πίνετε αρκετό νερό. Αυτό κάνει μεγάλο **κακό στην καρδιά σας** και φυσικά κάποια ημέρα θα το καταλάβετε και εσείς. Βέβαια όταν αντιληφθείτε το μέγεθος της καταστροφής που προκαλέσατε με το να πίνετε πολύ νερό και να κερδίζετε αρκετό βάρος από αιμοκάθαρση σε αιμοκάθαρση, θα είναι πλέον αργά **και κανένας δε θα μπορεί να σας βοηθήσει**.

Η ακριβής ποσότητα νερού που μπορεί να παίρνετε όταν κάνετε τεχνητό νεφρό είναι **500 ml (δύο ποτήρια) + ο όγκος των ούρων της προηγούμενης ημέρας** ή με άλλα λόγια πρέπει το νερό που σας επιτρέπετε να παίρνετε από αιμοκάθαρση σε αιμοκάθαρση, **να μην αυξάνει το βάρος σας πάνω από ένα έως ενάμιση κιλό.** Το καλοκαίρι όταν ιδρώνετε αρκετά, μπορείτε φυσικά να πίνετε λίγο περισσότερο νερό, ανάλογα με το πόσο ιδρώνετε και διψάτε. Πρέπει ακόμη να γνωρίζετε ότι η ποσότητα του νερού που υπάρχει σε ένα καθημερινό διαιτολόγιο είναι περίπου 1 λίτρο (νερό των τροφών), χωρίς να περιλαμβάνονται σ' αυτή τα υγρά που πίνετε υπό μορφή νερού ή ποτών.

Από τα διάφορα ποτά και υγρά **απαγορεύονται οι χυμοί των φρούτων** (πορτοκαλάδες, λεμονάδες), **η μπύρα, το κακάο, η σοκολάτα, η κόκα κόλα και ο νες καφέ, γιατί περιέχουν κάλιο**. Τα πυκνά οινοπνευματώδη ποτά όπως το ουίσκι, το κονιάκ, το ούζο, η βότκα, το τζιν, η ρακί, κ.ά επιτρέπονται σε μικρές ποσότητες, δηλαδή 1-2 ποτά την ημέρα (Προσοχή!! Προκαλούν δίψα).

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- να πλένετε τα δόντια σας 3-4 φορές την ημέρα (αυτό εμποδίζει να στεγνώσει το στόμα σας),

- όταν διψάτε να τρώτε κάτι σαν το ψωμί ή τη μαργαρίνη πριν πιείτε νερό (συχνά η αίσθηση της δίψας είναι απλά κάτι που σχετίζεται με το ξερό στόμα και δεν είναι πραγματική δίψα),
- τον χειμώνα βάλτε πάνω στη φωτιά μία κατσαρόλα με νερό, έτσι ώστε να παράγονται υδρατμοί, με σκοπό να βοηθήσετε το ξερό σας στόμα,
- κανονίστε να είστε δροσεροί τις ζεστές ημέρες,
- να μασάτε μαστίχα χωρίς ζάχαρη ή δυόσμο,
- μην πίνετε από συνήθεια νερό,
- να παίρνετε τα φάρμακά σας με λίγο νερό,
- κάθε πρωί να γεμίζετε μία κανάτα ή ένα μπουκάλι με νερό και να πίνετε μόνο από αυτό. Έτσι θα ξέρετε καθημερινά πόσο νερό πίνετε
- κολλήστε στην πόρτα του ψυγείου σας ένα χαρτί όπου θα γράφετε κάθε φορά την ποσότητα του νερού που ήπιατε,
- πίνετε πάντοτε νερό με μικρό ποτήρι και στο τέλος να το αναποδογυρίζετε,
- να αποφεύγετε τροφές με αλάτι ή τις γλυκές στη γεύση, γιατί έτσι θα μειώσετε τη δίψα σας (αν τις φάτε και διψάσετε, είναι αδύνατο να μην πιείτε νερό),
- στα μεταξύ των γευμάτων διαστήματα να τρώτε φρούτα (όσα επιτρέπονται σε κρύα μορφή),
- όταν διψάτε και θέλετε να πιείτε νερό, να υγραίνετε το στόμα σας με φέτες λεμονιού,
- να παίρνετε τα φάρμακα με το νερό των γευμάτων σας,
- προσπαθήστε να διατηρήσετε τον εαυτό σας όσο γίνεται πιο ενεργητικό και δραστήριο,
- να ξεπλένετε το στόμα σας με νερό, αλλά να θυμάστε στο τέλος να το πετάτε και να μη το καταπίνετε και
- μείνετε μακριά από χώρους που θεωρείτε ότι σας κάνουν να πίνετε **μεγάλες ποσότητες υγρών (λ.χ. κουζίνα, λουτρό)**