Χρήσιμες πληροφορίες για το νεφροπαθή που κάνει τεχνητό νεφρό σχετικά με το νερό

Το νερό στη ζωή των αιμοκαθαιρόμενων ασθενών

Από τη στιγμή που δεν έχετε αρκετή νεφρική λειτουργία, ώστε αυτή να μπορεί να διαχειριστεί οτιδήποτε θα έπρεπε ο οργανισμός σας, όπως την αποβολή των υγρών που πλεονάζουν, θα ήταν καλό να μην πίνετε περισσότερο απ' όσο μπορούν οι νεφροί σας να αποβάλλουν. Και το ερώτημα που προκύπτει είναι «πόσο πρέπει»! Βασικά χρειαζόμαστε όλοι μας καθημερινά τόσα υγρά, όσα ήταν τα ούρα της προηγούμενης ημέρας συν μισό λίτρο. Επειδή όμως δεν είναι εύκολο να μετράει κανείς καθημερινά πόσα ούρα είχε, για να γνωρίζει πόσα υγρά θα καταναλώσει την επόμενη ημέρα, χρησιμοποιούμε τη δίψα ως κριτήριο για το πόσα υγρά θα χρειαστούμε.

Η δίψα είναι ένα αίσθημα αυτοσυντήρησης που διεγείρεται όταν αυξηθεί η ωσμωτικότητα του οργανισμού. Αυτή για να αυξηθεί πρέπει να μπει στον οργανισμό μία ουσία, χωρίς την αντίστοιχη ποσότητα νερού λ.χ. η **ζάχαρη** ή το **αλάτι**. Αυτές είναι οι δύο βασικές ουσίες που ευθύνονται για τη δίψα. Αν εσείς που είστε αιμοκαθαιρόμενος καταναλώσετε αλάτι ή αν φάτε κάτι γλυκό (είτε είστε διαβητικός/-ή, είτε όχι), θα αυξηθεί η ωσμωτικότητα του οργανισμού σας και θα διεγερθεί το αίσθημα της δίψας σας. Αυτό αν γίνει είναι αδύνατο να μη πιείτε νερό. Και φυσικά τότε θα πιείτε νερό, θα ξεδιψάσετε, όμως στη συνέχεια οι νεφροί σας δεν θα μπορέσουν να το αποβάλλουν, αφού δεν λειτουργούν. Αυτό σημαίνει ότι θα είναι υποχρεωμένος ο οργανισμός σας να κουβαλάει το επιπλέον νερό μέχρι την επόμενη αιμοκάθαρση και στο διάστημα αυτό όπως είναι φυσικά θα κουράζεται η καρδιά σας περισσότερο, διότι ένα μέρος από το νερό αυτό θα βρίσκεται μέσα στα αγγεία σας και θα είναι υποχρεωμένη να το κυκλοφορεί. Αν μάλιστα έχετε και αδύνατη καρδιακή λειτουργία (καρδιακή ανεπάρκεια), είναι προφανές ότι εκτός από το πρήξιμο στα πόδια (οιδήματα), μπορεί να πάθετε και πνευμονικό οίδημα, δηλαδή μία επικίνδυνη κατάσταση όπου **«νιώθετε σα να πνίγεστε στη θάλασσα»**, αφού τα πνευμόνια σας γεμίζουν με νερό και δεν μπορείτε να αναπνεύσετε. Αυτή η κατάσταση είναι πολύ σοβαρή, έχετε την **«αίσθηση ότι θα πεθάνετε»** και φυσικά μπορεί και να πεθάνετε, αφού η κατάσταση συνοδεύεται από υποξυγοναιμία και αρρυθμίες.

Και τι πρέπει να γίνεται για να αποφεύγεται το πρόβλημα αυτό; Βασικά να μη προκαλείτε το αίσθημα της δίψας σας. Να μην τρώτε καθόλου αλάτι (να μη βάζετε ούτε στο μαγείρεμα του φαγητού σας αλάτι), αλλά ούτε και να καταναλώνετε τροφές που έχουν αλάτι. Επίσης να αποφεύγετε τις γλυκές τροφές και μάλιστα αν είστε και διαβητικός/-ή, να

ρυθμίζετε πολύ καλά το ζάχαρό σας, διότι η κακή ρύθμιση του ζαχάρου είναι πολύ συχνά αιτία δίψας.

Ένα άλλο πράγμα που πρέπει να γνωρίζετε ως αιμοκαθαιρόμενοι είναι ότι κάθε φορά που φέρνετε από συνεδρία σε συνεδρία πολύ βάρος, δηλαδή πολύ νερό (η διαφορά βάρους σας από το τέλος της προηγούμενης συνεδρίας, με το βάρος πριν την επόμενη συνεδρία), κατά ένα ποσοστό αυτό κυκλοφορείται από την καρδιά σας για 44 ώρες. Στην αρχή αυτό το επιπλέον βάρος γίνεται εμφανές στα πιο κατώτερα σημεία του σώματος σαν οίδημα (λ.χ. στα πόδια σας αν περπατάτε ή στέκεστε όρθιοι ή στην πλάτη αν είστε κατάκοιτοι). Όσο αφορά την καρδιά και αυτή στην αρχή προσπαθεί να κυκλοφορήσει το επιπλέον νερό και συνήθως το καταφέρνει, όμως σιγά-σιγά υπετρέφεται (μεγαλώνει) και διαστέλλεται (ανοίγει), με αποτέλεσμα κάποια στιγμή να μη μπορεί να τα καταφέρει και τελικά ανεπαρκεί. Τότε θα εμφανιστούν συμπτώματα όπως δύσπνοια στην κούραση, όταν ανεβαίνετε σκαλιά, όταν περπατάτε λίγο γρήγορα, στον ύπνο όταν ξαπλώνετε κ.ά. Αν αυτό συνεχιστεί η καρδιά συχνά ανεπαρκεί μόνιμα (θα υπάρχει δηλαδή μόνιμα καρδιακή ανεπάρκεια), για την οποία λίγα πράγματα μπορούν να γίνουν θεραπευτικά. Αυτό σημαίνει ότι θα είστε καθηλωμένοι σε μία καρέκλα, θα έχετε δύσπνοια (δεν θα σας φτάνει το οξυγόνο) και θα ζείτε μία βασανιστική ζωή.

Το συμπέρασμα απ' όσα αναφέρθηκαν είναι ότι με αυτά που τρώτε δεν πρέπει να προκαλείτε διέγερση της δίψας σας (ούτε αλάτι, ούτε γλυκά επιτρέπονται στη δίαιτα), έτσι ώστε να μην διψάτε και να μην υπάρχει ανάγκη για παραπανήσιο νερό. Θεωρείται μάλιστα από πολλούς ότι στην αιμοκάθαρση ζουν περισσότερο αυτοί που φέρνουν από συνεδρία σε συνεδρία λίγο βάρος, δηλαδή αυτοί που προστατεύουν την καρδιά τους!

Οδηγίες για την κατανάλωση νερού

- Μην πίνετε από συνήθεια νερό. Εγκαταλείψτε την συνήθειά σας να πίνετε καφέ, τσάι και ελαφρά ποτά. Μην πίνεται γάλα, σούπες κ.ά που αποτελούν βέβαια και αυτά τροφές, όμως σας βάζουν σε μπελάδες
- Ένας άλλος λόγος που δεν πρέπει να καταναλώνεται πολλά υγρά είναι ότι αυτά μπορεί να περιέχουν και πολύ αλάτι, κάλιο, φώσφορο, λίπος και ζάχαρη
- Προσπαθήστε να παίρνετε τα υγρά που επιτρέπονται και ορισμένα φρούτα (λ.χ. ένα μικρό μήλο) ή λαχανικά όπως το αγγούρι σε κρύα μορφή (μεταξύ των γευμάτων)
- Να βρέχετε (ξεπλένετε) το στόμα σας με κρύο νερό (και να μην το καταπίνετε στο τέλος) όταν διψάτε. Να πλένετε τα δόντια σας συχνά

- Να παίρνετε τα φάρμακά σας κατά τη διάρκεια των γευμάτων, αν αυτό επιτρέπεται να γίνει, με όσο γίνεται λιγότερο νερό
- Να ζυγίζεστε κάθε πρωί και απόγευμα. Κανονίστε **να μην κερδίζετε περισσότερο από μισό κιλό κάθε 24ωρο**
- Να έχετε στο ψυγείο το δικό σας παγωμένο μπουκάλι με νερό. Να πίνετε κρύο και όχι ζεστό νερό
- Να χρησιμοποιείτε μικρά ποτήρια για τα διάφορα υγρά που πίνετε
- Όταν διψάτε να τρώτε κάτι σαν το ψωμί ή την μαργαρίνη πριν πιείτε νερό. Συχνά η αίσθηση της δίψας είναι απλά κάτι που σχετίζεται με το ξηρό στόμα και δεν είναι πραγματική δίψα. Η τροφή τότε μπορεί να μαλακώσει το ξηρό στόμα, όπως εξάλλου θα έκανε και το νερό
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε τον εαυτό σας δραστήριο
- Αν είστε διαβητικός/-ή, τα υψηλά επίπεδα ζαχάρου στο αίμα, θα αυξήσουν όπως ήδη αναφέρθηκε και την επιθυμία σας για νερό. Διότι όταν οι νεφροί σας δεν μπορούν να αποβάλλουν το επιπλέον νερό που ήπιατε, είναι προφανές ότι αυτό θα μείνει στον οργανισμό σας. Μιλήστε με το γιατρό σας για το διαιτολόγο και για το τι πρέπει να κάνετε
- **Όσο λιγότερο αλάτι τρώτε, τόσο λιγότερο διψάτε**. Το πολύ αλάτι κατακρατά νερό στον οργανισμό σας, ανεβάζει την πίεση και δυσκολεύει τη λειτουργία της καρδιάς σας, αφού οι νεφροί σας δεν μπορούν να αποβάλλουν το παραπανίσιο νερό. Τελικά πρέπει να γνωρίζετε ότι το αλάτι κάνει τον οργανισμό σας να κρατά πολύ νερό και μπορεί έτσι να προκαλέσει καρδιακή ανεπάρκεια και **πνευμονικό οίδημα**. Μην βάζετε λοιπόν κατά το μαγείρεμα στο φαγητό σας αλάτι και πέταξε την αλατιέρα από το τραπέζι σας. Ακόμη πρέπει να διαβάζετε τις ετικέτες των τροφών, για να ξέρετε πόσο αλάτι περιέχουν (οι τρεις πρώτες αναφορές στην ετικέτα είναι εκείνες που περιέχονται σε μεγαλύτερη ποσότητα)
- Η κατάχρηση του νερού είναι βλαπτική για την υγεία σας. Το παραπανίσιο νερό πρέπει να αφαιρεθεί με την αιμοκάθαρση, για να προστατευθεί η καρδιά σας. Πρέπει ακόμη να γνωρίζετε ότι όταν τα υγρά που πίνετε είναι πολλά, η αφαίρεσή τους την ημέρα της αιμοκάθαρσης συχνά προκαλεί κράμπες, υπόταση και άλλα δυσάρεστα συμπτώματα (ζάλη από μείωση της πίεσης, έντονη αδυναμία, ταχυκαρδία, εμέτους κ.ά)
- Τα πολλά υγρά που φέρνετε κάθε φορά πρέπει να ξέρετε ότι εκτός από τα παραπάνω κάνουν την αιμοκάθαρση λιγότερο αποδοτική

Τι είναι το ξηρό βάρος

Είναι το βάρος που έχετε μετά το τέλος μιας συνεδρίας αιμοκάθαρσης, το οποίο σας επιτρέπει να έρθετε στην επόμενη συνεδρία χωρίς να έχετε αυξημένη αρτηριακή πίεση (όχι >130/90 mmHg) και χωρίς να χρειάζεστε αντιυπερτασικά φάρμακα, ενώ παράλληλα δεν έχετε και συμπτώματα χαμηλής αρτηριακής πίεσης (ζάλη, αδυναμία, ταχυκαρδία). Η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης είναι πολύ σημαντικό πράγμα, αφού από αυτήν εξαρτάται το προσδόκιμο επιβίωσής σας. Η αίτια της αυξημένης πίεσης σε πολλούς από εσάς είναι η αύξηση του νερού του οργανισμού σας (που κατακρατείται εξαιτίας του ότι δεν έχετε ούρα για να το αποβάλετε)

Πρέπει να θυμάστε ότι το πραγματικό βάρος (ξηρό) δεν κερδίζεται και δεν χάνεται γρήγορα (εκτός κι αν δεν τρώτε, όπως αν έχετε κάποια λοίμωξη και φυσικά θα συμβεί μετά από ημέρες ανορεξίας και μειωμένης λήψης τροφής)

Να θυμάσαι όμως ότι ακόμη κι αν αυξηθεί από το νερό το βάρος σας κατά 7-10 κιλά, δεν είναι εύκολο να το καταλάβετε, μπορεί δε ακόμη στο διάστημα αυτό να μην ανέβει και η αρτηριακή σας πίεση