

PRESIDIO DIALISI AMBULATORIALE CASILINO

DIALISI PERITONEALE: PROGRAMMA EDUCATIVO PER IL PAZIENTE E LA FAMIGLIA

Presidio dialisi ambulatoriale Casilino

Via Casilina, 1042 - 00169 Roma - tel. 23 188 275
dialisiambulatorialecasilino@policlinicocasilino.it

INTRODUZIONE ALLA DIALISI PERITONEALE

Probabilmente hai imparato molto da quando hai l'insufficienza renale. Il peggioramento della malattia renale è graduale e cambia nel tempo.

I tuoi reni, che stanno smettendo di lavorare, non sono più in grado di filtrare dal sangue le scorie e l'acqua in eccesso che introduci con l'alimentazione.

Non controllano più il bilancio di alcune sostanze minerali come il sodio, il potassio, il calcio e il fosforo.

Non controllano più la pressione del sangue.

Non aiutano più a produrre i globuli rossi e la vitamina D, importante per la salute delle ossa.

Più scorie e liquidi rimangono nel sangue più vi è il rischio di sentirsi male. Probabilmente avrai qualcuno di questi sintomi:

- stanchezza e debolezza
- gonfiore alle caviglie, ai piedi, alle mani o intorno agli occhi
- mancanza di fiato e/o respiro affannoso
- poco appetito e cattivo sapore in bocca, nausea e perdita di peso
- difficoltà a dormire bene
- crampi alle gambe, specialmente di notte

Questi sintomi non passano e possono peggiorare se non si inizia la dialisi.

Cos'è la dialisi?

È una terapia che permette di togliere le sostanze tossiche, che si accumulano nell'organismo, attraverso una membrana e un liquido speciale.

Le caratteristiche della dialisi peritoneale sono:

- terapia che si esegue a casa
- non è difficile
- si può fare di giorno oppure di notte mentre si dorme
- Per poter eseguire la dialisi peritoneale si utilizza la membrana peritoneale e sono necessari il catetere peritoneale e il liquido di dialisi.

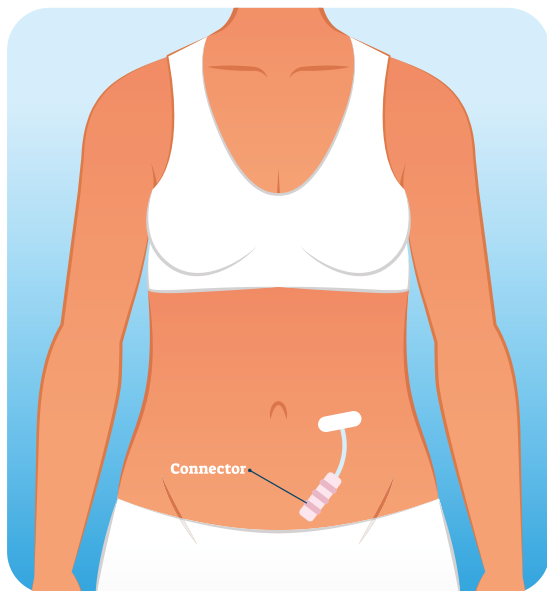
La membrana peritoneale o peritoneo

È una sottile membrana che avvolge l'intestino, ricopre gran parte degli organi contenuti nell'addome, come fegato, pancreas, milza, reni, vescica, si piega su se stessa e va a rivestire internamente la parete addominale (pancia) e il diaframma. Si forma così, all'interno dell'addome, una cavità chiusa, detta "cavità peritoneale", che normalmente è vuota e viene riempita di liquido di dialisi.

La dialisi peritoneale sfrutta la proprietà filtrante del peritoneo, che è una membrana con pori che permettono il passaggio di alcune sostanze. Le sostanze presenti nel sangue migrano attraverso la membrana peritoneale fino alla soluzione di dialisi; quando la soluzione è carica di sostanze (dopo un periodo di contatto di quattro, sei ore) essa viene rimossa; il processo di rinnovo della soluzione dializzante, che prende il nome di scambio, viene ripetuto dalle quattro alle sei volte nell'arco delle 24 ore.

Attraverso l'introduzione e la sosta del liquido di dialisi nella cavità peritoneale si verificano i fenomeni di seguito elencati:

- **Depurazione (pulizia del sangue):** le sostanze tossiche passano attraverso il peritoneo dal sangue al liquido di dialisi. Quando il liquido è "pieno" di sostanze tossiche non riesce più a richiamarne delle altre, deve essere sostituito con del liquido "nuovo" per ricominciare la depurazione.
- **Equilibrio (guadagno o perdita di alcuni elettroliti):** il liquido di dialisi contiene degli elettroliti (calcio, sodio, cloro e magnesio) che, attraverso il peritoneo, verranno dati o tolti al sangue in base alla terapia.
- **Ultrafiltrazione (eliminazione dell'acqua corporea):** il liquido di dialisi contiene acqua e zucchero (glucosio). È proprio grazie ad esso che l'acqua corporea è richiamata dal sangue al liquido di dialisi. Più alta è la quantità di glucosio presente nel liquido di dialisi maggiore sarà la quantità di acqua eliminata.



Il catetere

Per poter fare gli scambi con la soluzione di dialisi c'è bisogno di un collegamento con la cavità peritoneale, che sia permanente e di facile uso.

Per questo motivo viene inserito, in addome, un catetere (un piccolo tubo flessibile di plastica morbida) che viene fissato alla parte esterna attraverso un raccordo (di plastica o in lega di titanio) chiamato "set di trasferimento" che verrà collegato alle sacche durante la dialisi e proteggerà il catetere nelle ripetute manovre.

Il set verrà sostituito periodicamente in ospedale in modo da garantirne sempre la perfetta tenuta.

Il liquido di dialisi

Per effettuare la dialisi occorre introdurre il liquido di dialisi nella cavità peritoneale e cambiarlo periodicamente.

Le sostanze contenute in questo particolare liquido sterile servono a depurare il sangue e mantenere l'equilibrio dell'acqua corporea e degli elettroliti.

Con la depurazione si eliminano non solo le sostanze tossiche (urea, creatinina, fosforo) e l'acqua in eccesso, ma anche le sostanze "buone", necessarie al nostro organismo (sodio, calcio, magnesio). Nel liquido di dialisi troveremo alcune sostanze:

- sodio, cloro, calcio e magnesio
- lattato e bicarbonato (per il mantenimento dell'equilibrio nel sangue)
- glucosio per richiamare l'acqua dal corpo e quindi eliminarla attraverso lo scambio
 - Il glucosio è presente in diverse concentrazioni, a seconda della necessità di eliminare più o meno acqua e con essa le sostanze tossiche:
 - glucosio 1,36 % (bassa concentrazione)
 - glucosio 2,27 % (media concentrazione)
 - glucosio 3,86 % (alta concentrazione)

Il liquido di dialisi è contenuto in sacche di plastica morbida, trasparente e di volume variabile, da 1,5 a 5 litri. Ciascuna sacca è dotata di un involucro esterno, che protegge e sigilla la sacca mantenendola sterile (senza germi).

Le sacche sono dotate di un peduncolo (piccolo tubicino) perforabile per l'introduzione di eventuali farmaci e di un sistema di connessione al set di trasferimento.

La linea della sacca è protetta da un anello di colore diverso a seconda della concentrazione:

anello giallo concentrazione 1,36 %

anello verde concentrazione 2,27 %

anello arancione concentrazione 3,86 %

anello viola concentrazione lunga sosta

Il carico di liquido di dialisi freddo può causare forte fastidio o addirittura dolore. Per questo motivo è bene riscaldare la sacca. Esistono appositi scaldasacca dotati di un termostato automatico grazie al quale la temperatura viene mantenuta a livello costante (36°C-37°C). La sacca va posizionata sullo scaldasacca protetta dall'involucro esterno.

ATTENZIONE!

Non immergere la sacca in acqua calda.

Non utilizzare il microonde per riscaldare la sacca

Le sacche di dialisi sono sterili. Seguire sempre le indicazioni per mantenere la loro sterilità. Non utilizzare mai sacche la cui integrità è dubbia e, in caso, fare segnalazione al Centro Dialisi.

Le sacche sono fornite direttamente a domicilio una volta al mese. Verrai avvisato telefonicamente dell'arrivo del fornitore.

La dialisi manuale e la dialisi con la macchina

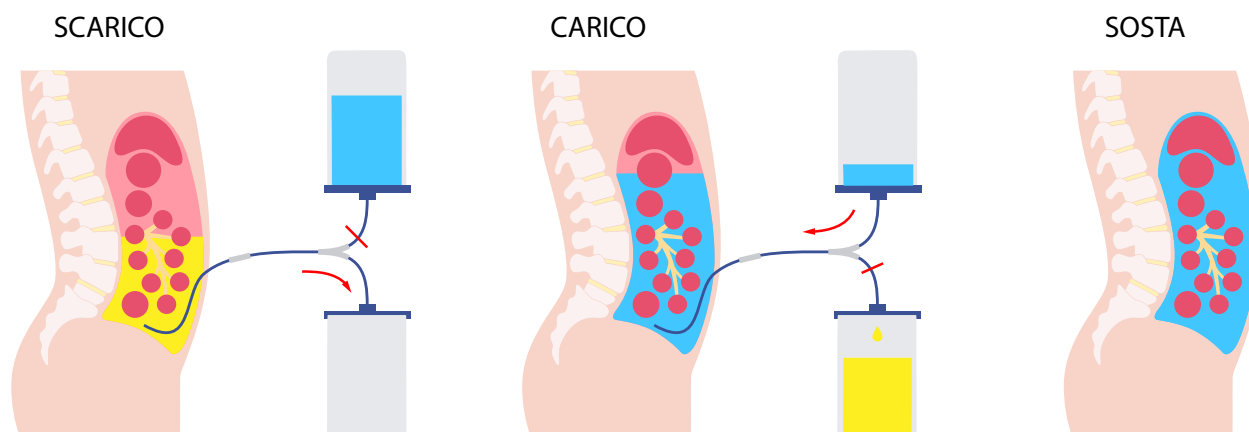
Lo scambio del liquido di dialisi può essere fatto in due modi diversi:

- Manuale conosciuto come CAPD (Dialisi Peritoneale Continua): comporta l'esecuzione di 3-4 scambi al giorno, ciascuno della durata di circa 20-30 minuti, distribuiti nell'arco della giornata in modo da non intralciare le abitudini di vita e l'attività lavorativa. Non esistono orari rigidi, a patto di rispettare un intervallo minimo tra gli scambi di almeno 4-5 ore. Il medico ti darà tutte le informazioni degli orari di scambio.
- Con la macchina (APD): lo scambio di dialisi viene effettuato automaticamente da una macchina alla quale ci si collega la sera, prima di andare a dormire e ci si scollega al mattino. I dati della terapia che comprendono la durata della dialisi, il numero degli scambi, la quantità e la concentrazione del glucosio saranno stabiliti dal medico secondo i tuoi bisogni clinici per la cura.

Lo scambio

L'operazione di rinnovo/sostituzione del liquido di dialisi si chiama "scambio". Nello scambio si ha in successione:

- Lo scarico: il liquido "vecchio" di dialisi esce dalla pancia. Qui troviamo le scorie come



l'urea, la creatinina, il fosforo.

- Il carico: il liquido di dialisi “nuovo” entra in pancia. È sterile, non contiene tossine, contiene glucosio che richiamerà con l'acqua le sostanze tossiche da eliminare.
- La sosta: è il periodo durante il quale avvengono i passaggi di acqua e sostanze disciolte (urea, creatinina, potassio, fosforo, glucosio...) attraverso il peritoneo. È il vero momento di dialisi, ossia quando avviene la depurazione del sangue.

Durante lo scambio occorrerà rispettare scrupolosamente le norme igieniche: l'uso della mascherina, il lavaggio delle mani e la pulizia dell'ambiente.

I 5 controlli della sacca

Esistono tre tipi di accesso vascolare per l'emodialisi:

- concentrazione: verificare la percentuale di glucosio scritta sulla sacca e il codice colore
- scadenza: controllare la data
- integrità: premere la sacca, non devono esserci perdite di liquido
- limpidezza: controllare controllando la sacca, deve essere perfettamente limpida
- condensa: verificare l'involucro esterno della sacca

Le sacche sono confezionate in scatole di cartone rigido, in numero variabile in base al loro volume, in modo che il peso finale della confezione non sia eccessivo. Al loro esterno strisce colorate indicano le diverse concentrazioni di glucosio.

Sono fornite direttamente a domicilio, nella quantità e del tipo indicato dal centro. Verrai avvisato telefonicamente dell'arrivo della fornitura

Conservazione delle sacche

Per non danneggiare la confezione e con essa la sacca di dialisi, è importante:

- disporre le sacche in ordine di scadenza
- accatastarle in file basse, per evitare carichi eccessivi
- conservarle in luoghi asciutti e a temperature moderate

Dove farà la dialisi?

Il luogo: a casa, in camera da letto per la dialisi con la macchina; una stanza dedicata o ancora la stessa camera da letto per la dialisi manuale.

L'arredo: la zona destinata alla dialisi deve essere priva di tende, moquette e tappeti. La macchina per dialisi o il tavolino per la manuale devono essere lontani da caloriferi o condizionatori d'aria.

Tutte le superfici utilizzate devono essere facilmente lavabili e disinfettabili.

Far sempre in modo che l'angolo della stanza dove si esegue la dialisi sia ben illuminato.

Pulizia e disinfezione: non è possibile rendere la stanza "sterile", ma è necessario mantenerla "pulita". Per questo è importante la pulizia quotidiana. Occorre evitare che si formi la polvere, quindi è buona pratica coprire con un telo il piano di lavoro utilizzato per la dialisi.

Arieggiare bene la stanza quando non è utilizzata.

NOTA

Qui finisce il primo modulo e molti sono stati gli argomenti di cui si è parlato.

Non pretendere di aver compreso tutto già da questo incontro, chiedi e discuti con il medico e l'infermiere.

Nei moduli successivi verranno fatti ulteriori approfondimenti, tutti avranno come obiettivo principale quello di garantirti una dialisi peritoneale in completa sicurezza e la cura migliore.

Non lasciare spazio a dubbi, vicino a te ci sono persone competenti che ti possono aiutare.

L'IGENE COME CURA

Regole pratiche per prevenire le infezioni

È sempre importante ricordare quanto è stato appreso dal personale esperto e seguire i consigli che vengono dati durante i controlli ambulatoriali o le visite a domicilio.

Cosa puoi fare tu?

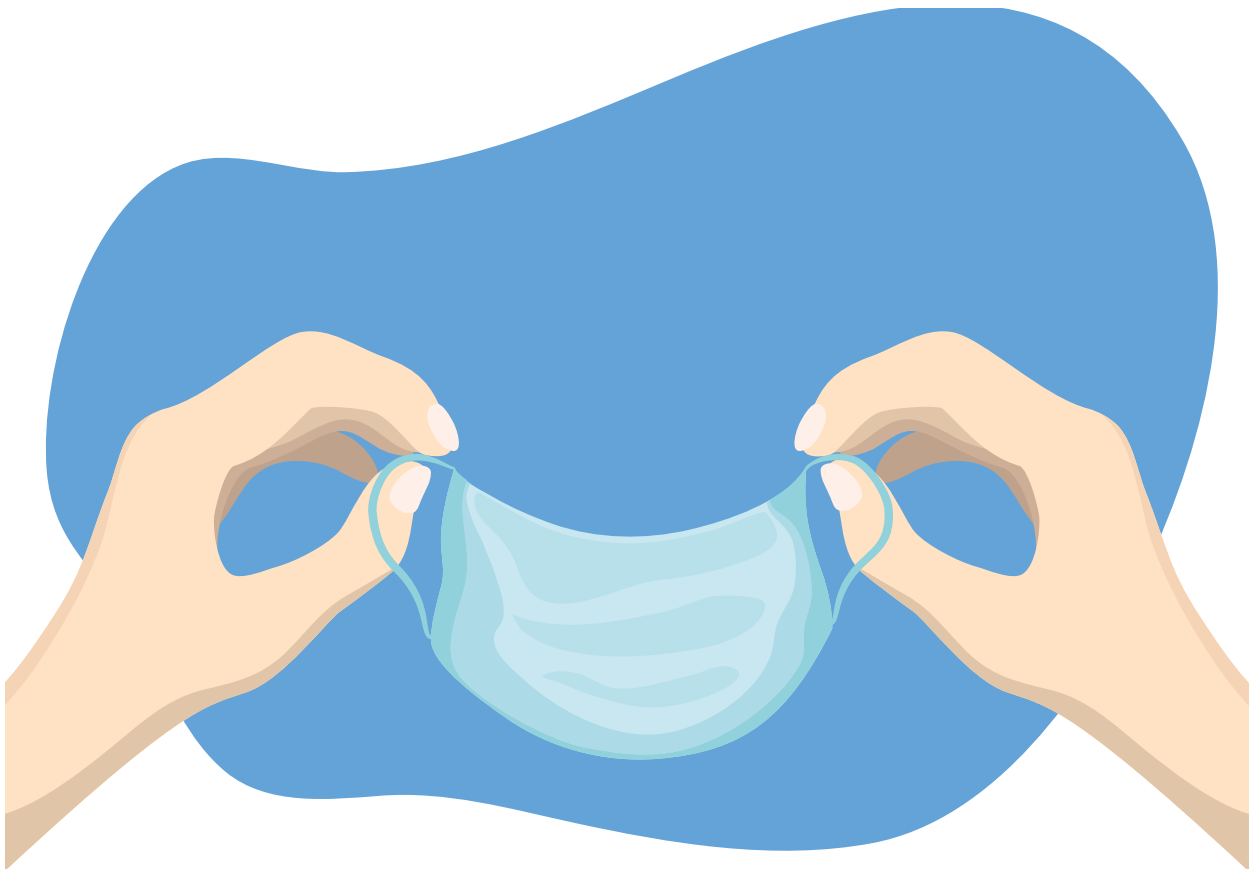
Esegui la dialisi con precisione, senza cambiare i passaggi. Ricorda quanto ti è stato insegnato. Segnala al personale sanitario ogni dubbio e difficoltà.

Il lavaggio delle mani resta il passo fondamentale nella prevenzione delle infezioni perché diminuisce il rischio di contaminazione del liquido di dialisi.

In questo modulo verranno date le corrette indicazioni su come lavare le mani e come aver cura del tuo catetere.

RICORDA

Quando esegui queste manovre occorre sempre indossare la mascherina. La mascherina deve sempre coprire sia il naso che la bocca, per evitare che i germi raggiungano la cavità peritoneale.





Lavare bene le mani

1. Rimbecca le maniche
2. Togli anelli, bracciali e orologi
3. Bagna le mani
4. Distribuisci una dose di sapone liquido
5. Lava con cura gli spazi tra le dita e le unghie
6. Lava per almeno due minuti
7. Risciacqua in modo accurato
8. Asciuga con una salvietta monouso
9. Chiudi il rubinetto con l'ultima salvietta utilizzata

Gli errori da evitare

- Mi gratto da qualche parte perché ho un attacco di prurito
- Mi soffio il naso
- Sposto la sedia
- Chiudo la porta toccando la maniglia
- Infilo la mano nel cestino per spingerci l'involucro della sacca o altri rifiuti
- Sento le mani umide e finisco di asciugarle sui vestiti o sul telino
- Mi sistemo i vestiti perché non ho preparato il set
- Mi lavo in fretta... tanto poi uso il disinfettante che ho sul tavolo

RICORDA

Gli errori sopra elencati rendono inutile il lavaggio delle mani.



L'uso del sapone

Usare sapone liquido, non serve che sia disinfettante.

Quando è finita una confezione di sapone cambiarla con un'altra munita di nuovo dispensatore, non ricaricare il vecchio contenitore perché le manovre di "travaso" possono inquinare il sapone stesso.

Usare confezioni piccole che utilizzate per minor tempo danno una maggiore garanzia di igiene.

L'uso del disinfettante

I disinfettanti sono sostanze che hanno la funzione di ridurre il numero di germi o diminuire la loro attività.

Se vogliamo che il disinfettante sia efficace dobbiamo usarlo e conservarlo in modo corretto.

Il disinfettante:

- non può agire se lo uso su una superficie sporca
- può venire inattivato da fattori quali luce, temperatura, contatto con l'aria
- può essere contaminato da germi se non viene correttamente conservato

Disinfettante per le mani

- Usare dopo un accurato lavaggio delle mani o in alternativa al lavaggio quando non è possibile fare altrimenti (es. prima dello stacco della sacca o della macchina)
- Usalo frizionando le mani per circa 30 secondi
- Usare la confezione originale senza "travasarlo" in altri contenitori
- Usare entro due mesi dall'apertura della confezione
- Non tenere più confezioni aperte
- Quando non si usa, tenerlo ben chiuso

La cura del catetere

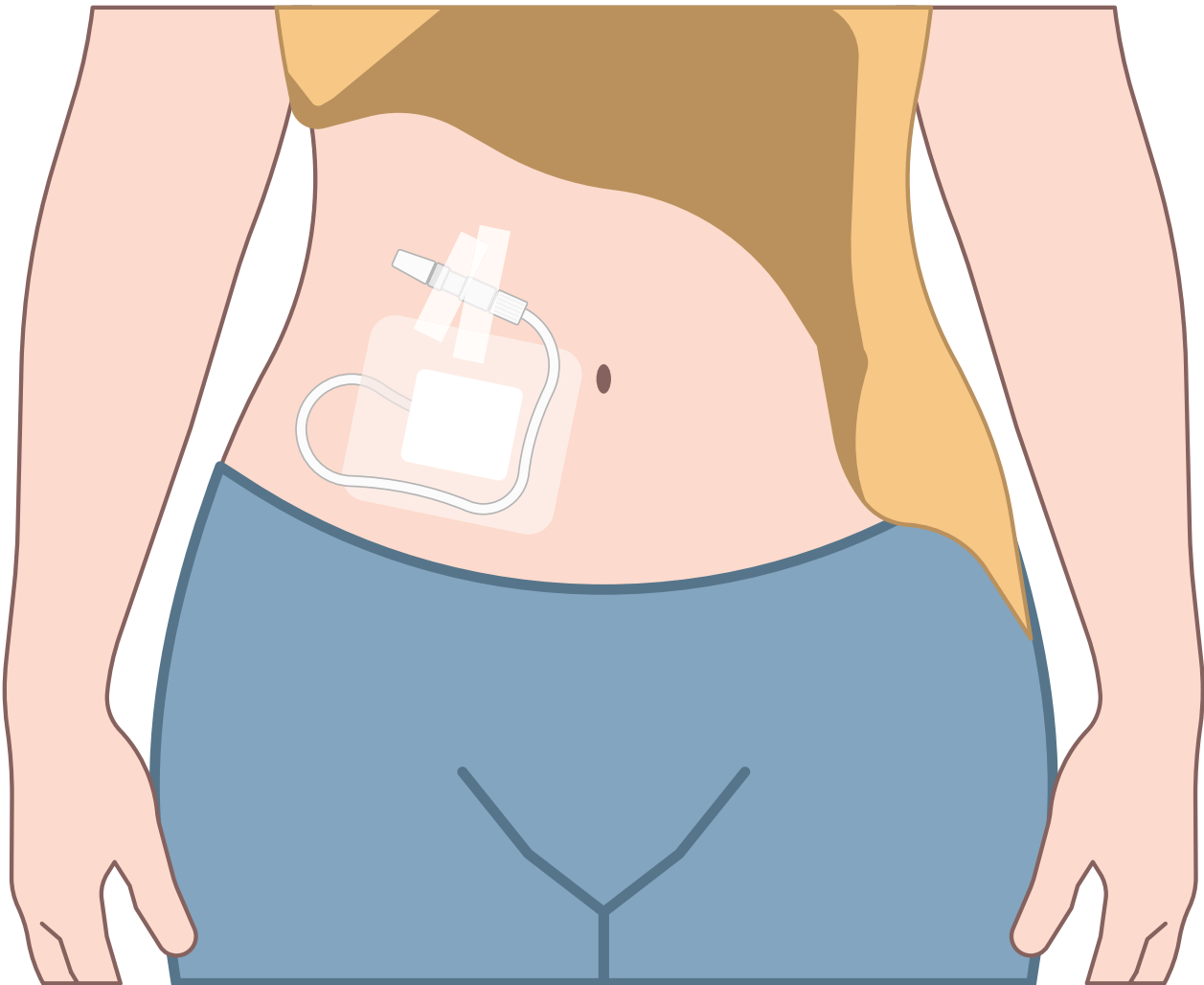
Per eseguire la dialisi è necessario il catetere peritoneale, un tubo di plastica morbida inserito in addome. La parte di catetere posizionata all'interno della cavità peritoneale è dotata di un foro-terminale e di numerosi fori laterali che permettono l'entrata e l'uscita del liquido.

La parte del catetere che rimane esterna al peritoneo e viene fatta passare nel sottocute per uscire a lato dell'ombelico è detta "tunnel". L'ultima parte del catetere che emerge dalla cute è chiamata "emergenza cutanea".

In condizioni normali l'emergenza cutanea è asciutta, pulita, non arrossata, senza croste, non fa male. Il catetere è palpabile, con maggiore o minore facilità a seconda della quantità di grasso, non fa male, non dà fastidio e il colore della pelle circostante non cambia.

L'emergenza cutanea rappresenta un punto di rischio per l'entrata dei germi che provocano infezioni.

Per prevenire l'infezione sono indispensabili: una buona igiene personale, la pulizia e l'uso di biancheria pulita.



Fare bene la medicazione

1. Indossare la mascherina e lavare le mani
2. Togliere la vecchia garza bloccando con una mano il catetere
3. Controllare visivamente la presenza di secrezioni e palpare il tragitto sottocutaneo del catetere (tunnel)
4. Lavare un'altra volta le mani
5. Bagnare le garze con il disinfettante. Pulire il foro del catetere facendo movimenti circolari dal punto di uscita verso la parte esterna. Solo il movimento circolare porta i germi lontano dal foro. Cambiare garza e disinfettare il catetere fino al raccordo al titanio
6. Asciugare con una nuova garza
7. Mettere una garza tagliata attorno al catetere ed un'altra intera sopra. Coprire tutto con un cerotto. Tra una medicazione e l'altra, cambiare la posizione del cerotto. Questo permette di ridurre le irritazioni della pelle
8. Fissare il catetere

Cura del catetere

Eseguire la medicazione con precisione senza cambiare i passaggi.

Fissare sempre il catetere con un cerotto.

Ruotare giornalmente la posizione del cerotto di fissaggio e della garza di copertura in modo da evitare irritazioni della pelle.

Fare attenzione a:

- non traumatizzare l'emergenza con elastici, cinture e abiti molto stretti
- non stratonare il catetere mentre ci si veste, durante lo scambio o la dialisi notturna
- non appoggiare la pancia su superfici dure: mentre si prepara da mangiare, al bancone del bar o del supermercato
- non usare la pancia come appoggio: prendendo in braccio un bambino o contenitori pesanti.

Fare la doccia

È consigliato fare la doccia una volta al giorno, con la doccia l'acqua scorre portando via lo sporco.

- Usare sempre la cuffia per i capelli
- Rimuovere la vecchia medicazione

- Utilizzare un bagnoschiuma neutro
- Risciacquare l'emergenza con un getto delicato
- Non stratonare il catetere mentre ci si lava
- Asciugarsi con un asciugamano pulito di cotone
- Per l'emergenza usare le garze, tamponando delicatamente finché la pelle non è asciutta
- Ricoprire l'emergenza cutanea

Il bagno al mare

Proteggi l'emergenza cutanea: il cerotto e le garze usate non sono impermeabili. Meglio utilizzare cerotti impermeabili o sacchetti da colonstomia. Dopo il bagno l'emergenza cutanea deve essere medicata e coperta.

Al mare è pericolosa soprattutto la sabbia che nelle sue polveri contiene molti germi.

RICORDA:

Lavati sempre accuratamente le mani prima di ogni scambio o quando fai la medicazione

Quando fai lo scambio e la medicazione usa sempre la mascherina. La mascherina deve essere sostituita ad ogni scambio e dopo ogni medicazione

Pulisci ogni giorno l'ambiente dove esegui la dialisi

Pulisci con una soluzione detergente la superficie di lavoro all'inizio di ogni scambio o trattamento notturno

Allontana il materiale di rifiuto dall'angolo della dialisi

Se usi per lo scambio pinze o clamp ricordati di lavarle periodicamente con acqua e sapone

Lava e disinfetta la tanica dopo ogni trattamento notturno (versa all'interno un bicchiere di varechina o candeggina da risciacquare la sera)

Hai dei dubbi? Chiedi sempre e subito al personale esperto del tuo centro di dialisi peritoneale

RICONOSCERE LE INFEZIONI

La dialisi peritoneale è un trattamento che si esegue a casa e affinché possa dare buoni risultati nel tempo, ha bisogno di conoscenze corrette e di una buona gestione.

Nonostante l'impegno e l'attenzione possono verificarsi delle complicanze di tipo infettivo.

Per questo è importante parlarne e riconoscere i segni e sintomi ad esse associate; l'intervento sarà così precoce e la terapia adeguata.

Cosa sono i germi

Detti anche microbi, sono esseri viventi non visibili ad occhio nudo molto diffusi nell'ambiente che ci circonda, sono presenti normalmente nel nostro organismo: sulla pelle, nella bocca, nel naso, nell'intestino.

Tra questi germi e le difese dell'organismo esiste un equilibrio che ne mantiene sotto controllo il numero e l'attività.

L'infezione si determina quando, per l'arrivo di germi più aggressivi dall'esterno o per diminuzioni delle difese dell'organismo, l'equilibrio si rompe. I germi penetrano nell'organismo, si moltiplicano attivamente e crescono di numero.

Le infezioni a cui puoi andare incontro sono:

- infezione dell'emergenza cutanea
- peritonite

L'emergenza cutanea

Il catetere entra nell'addome attraverso un "foro", detto emergenza cutanea, quindi percorrere un tragitto sottocutaneo, detto "tunnel". In questo tratto il catetere ha due "anelli spugnosi" che lo fissano ai tessuti prima di entrare nella cavità addominale. Con le dita è possibile sentire il catetere sotto la pelle senza provare dolore.

In condizioni normali, la cute attorno al catetere ha le stesse caratteristiche di quella circostante. A volte può essere leggermente più scura.

Infezione dell'emergenza cutanea

Quando i germi riescono ad annidarsi in questo "foro" o penetrano attraverso il "tunnel" si ha un'infezione dell'emergenza cutanea del catetere peritoneale. Attraverso questa via i germi possono raggiungere il peritoneo provocando una peritonite.

Come si previene

Osservare scrupolosamente una buona igiene personale e ambientale.

Fare attenzione a non "strattonare" il catetere, i traumi della cute attorno all'emergenza possono creare le condizioni ottimali all'annidamento dei germi

Come si manifesta

- Rossore
- Dolore
- Secrezione

È importante riconoscere e comunicare la presenza anche di uno solo dei segni sopra indicati al centro dialisi.

La valutazione da parte del personale consentirà di accertare o escludere la presenza dell'infezione.

Cosa puoi fare

Lavati sempre accuratamente le mani prima di ogni manovra di scambio o medicazione

Usa sempre la mascherina

Esegui la medicazione con precisione ed attenzione

Osserva scrupolosamente una buona igiene personale e ambientale

Fissa sempre il catetere.

Peritonite

È l'infezione dovuta all'ingresso nel peritoneo dei germi presenti nell'ambiente, nel naso, nella bocca e soprattutto sulle mani, queste ultime svolgono la funzione di veicolo: toccando le cose, i vestiti e parti del corpo, e poi eseguendo le manovre di scambio, si trasportano i germi dall'esterno al catetere e quindi al peritoneo.

Come si previene

Osservando scrupolosamente una buona igiene personale e ambientale.

Come si manifesta

- Liquido torbido
- Dolore addominale
- Febbre
- Nausea e vomito

Cosa puoi fare

Quando vedi o senti anche uno solo di questi sintomi avverti il Centro Dialisi. In qualsiasi momento della giornata e in qualsiasi giorno della settimana.



Il personale può verificare subito le caratteristiche del liquido ed eseguire un esame che in pochi minuti indica o esclude la presenza di peritonite.

Gli errori da evitare

Vado a letto sperando che mi passi.

Penso di aver mangiato qualcosa di pesante.

Aspetto a chiamare il medico di base.

Come si cura

La peritonite si cura usando farmaci contro i germi: gli antibiotici, che vengono di solito somministrati attraverso le sacche di dialisi.

Altri possibili imprevisti:

Difficoltà di scarico

Si manifesta con uno scarico lento e a volte intermittente che può migliorare quando cambi posizione. Sarà necessario prolungare il tempo dello scarico.

Generalmente questo imprevisto si manifesta in maniera transitoria. Ricordati che per un buon funzionamento del catetere l'intestino deve essere pulito.

Difficoltà di scarico e carico

È generalmente determinata da un'ostruzione delle linee che ostacola il passaggio del liquido di dialisi sia durante il carico che lo scarico. Tale ostruzione può essere interna alle linee, come nel caso di fibrina o piccoli coaguli, oppure esterna: linee piegate o chiuse. In questo caso occorre controllare che le linee ed il set siano aperti; mentre la fibrina è evidenziata dalla presenza di piccoli grumi di materiale biancastro nelle linee e nel liquido già scaricato. Contatta subito il centro per la risoluzione.

Sconnessioni o rotture

Sia a livello del catetere che del set si possono verificare sconessioni o rotture. E' fondamentale non utilizzare oggetti taglienti o appuntiti (come le forbici) durante lo scambio e la medicazione; e fare molta attenzione ad evitare traumi da trazione. In caso si verificasse una rottura occorre chiudere immediatamente con una pinza il catetere al di sopra della perdita ed avvisare immediatamente il centro.

Dolore durante il carico o ad addome vuoto

All'inizio della fase di carico si può avvertire un dolore che si attenua man mano che la fase procede. Questo disturbo si osserva generalmente solo nel primo periodo del trattamento e poi scompare spontaneamente. Per ridurre il dolore è sufficiente ridurre la velocità del carico. Un dolore simile può essere avvertito al termine dello scarico o a pancia vuota. Questo

è dovuto all'urto del catetere con zone sensibili nella pancia. Comunica sempre al centro la tua sensazione di disagio.

Liquido di scarico rosato

Talvolta nel liquido di scarico vi può essere la presenza di sangue che conferisce al liquido un colorito rosato. Questo può essere un fenomeno normale nei giorni immediatamente successivi all'intervento per mettere il catetere, per lievi traumi alla pancia o, nelle donne, nel periodo delle mestruazioni. Il liquido generalmente torna del normale colorito spontaneamente. E' comunque buona abitudine avvisare il centro.

LE MEDICINE E I CONTROLLO

In questo modulo vedremo come e quanto sono importanti i farmaci che ti vengono prescritti e che ogni giorno sei tenuto a prendere da quando i tuoi reni si sono ammalati e da quando fai dialisi.

Oltre alla funzione depurativa, i reni sani producono direttamente o partecipano alla produzione di particolari sostanze: ormoni. Questi agiscono su altri organi del nostro corpo, vediamo come:

- **Renina:** è un ormone che interviene nella regolazione della pressione arteriosa. Nella malattia renale, talvolta, viene a mancare la funzione di regolazione della renina e questo può portare ad un'alterazione della pressione arteriosa.
- **Vitamina D:** è un ormone che non viene prodotto direttamente dal rene, ma i reni provvedono ad attivarla in modo che possa svolgere la propria azione nel corpo. L'azione della vitamina D è quella di mantenere un'adeguata quantità di calcio nell'organismo ed in particolare a livello dell'osso. Una carenza di vitamina D comporta una riduzione del calcio e di conseguenza un danno alle ossa.
- **Eritropoietina:** è un ormone in grado di aumentare il numero dei globuli rossi nel sangue stimolando il midollo osseo alla produzione di queste cellule. Quando il rene si ammala diminuisce la produzione di eritropoietina e si ha quindi un minor numero di globuli rossi nel sangue (anemia).

I reni svolgono due funzioni principali:

- Funzione depurativa
- Funzione ormonale

Quando i reni si ammalano la funzione depurativa viene sostituita, in parte, dalla dialisi che elimina le scorie e l'acqua in eccesso. Tuttavia alcune sostanze (fosforo, potassio...) possono non essere eliminate in modo sufficiente, quindi bisogna intervenire dall'esterno: con la dieta e con i farmaci.

I farmaci

Farmaci antipertensivi: sono farmaci che servono ad abbassare i livelli di pressione arteriosa.

Ma quali sono i valori normali in un paziente in dialisi?

La pressione massima non dovrebbe mai superare i 130 mmHg, ma è soprattutto la pressione minima che non dovrebbe superare gli 80 mmHg.

Se la pressione è alta il cuore si affatica e le arterie si irrigidiscono portando meno sangue ai vari organi. Tutto l'organismo soffre.

Importante: seguire gli orari e la prescrizione del medico senza sospendere mai il farmaco anche se la pressione è normale.

Diuretici: sono farmaci che servono a stimolare la produzione di urina e quindi aiutano ad eliminare una parte di acqua dall'organismo e con essa una minima quantità di scorie.

Perché va stimolata?

Con il progredire della malattia renale la produzione di urina (diuresi residua) si riduce e in alcuni casi cessa completamente; continuare a stimolare la diuresi aiuta a mantenere un bilancio dei liquidi migliore, a prevenire gonfiori alle gambe e a controllare meglio la pressione arteriosa.

Farmaci per diminuire il fosforo sono sostanze che, a livello dell'intestino, si comportano come delle spugne: assorbono il fosforo presente negli alimenti che introduciamo e ne diminuiscono il passaggio nel sangue.

Per ottenere quindi il massimo rendimento devono essere presi subito prima, durante o subito dopo i pasti.

Come posso ridurre il gusto sgradevole di questi farmaci a fine pasto?

- Assumere i farmaci prima dell'ultimo boccone o prima del caffè, così non resterà il ricordo del loro gusto.
- Gli sciroppi possono essere tenuti in frigo, berli freschi può essere più facile.
- Se si è fuori a pranzo per lavoro esistono le compresse oppure il gel in comode bustine monodose.

Vitamina D: gioca un ruolo fondamentale per le ossa; quando manca le ossa si indeboliscono. Perciò una corretta assunzione della vitamina D limita i danni alle tue ossa.

Perché a me non è stata prescritta?

L'uso della vitamina D varia da paziente a paziente, infatti la dose viene decisa in base ai valori di calcio, fosforo nel sangue.

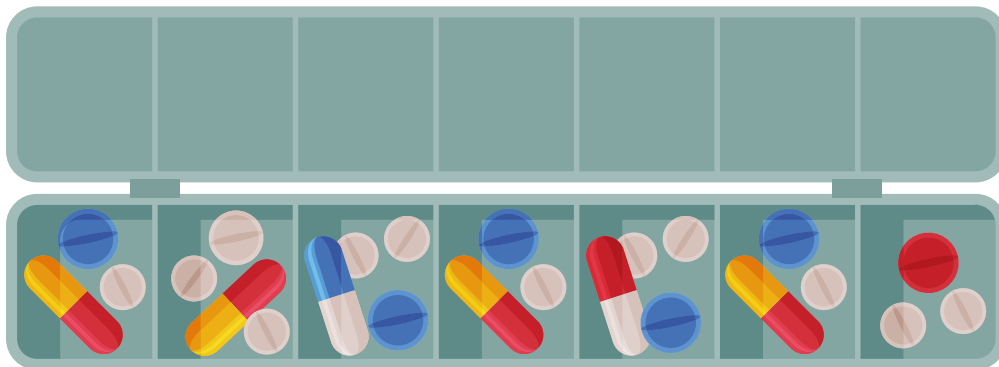
Eritropoietina: è un farmaco che corregge l'anemia causata dalla ridotta produzione di globuli rossi nel sangue.

Cosa succede se ho pochi globuli rossi?

La carenza di globuli rossi si può manifestare con sensazione di stanchezza, freddo, pallore, batticuore, mancanza di respiro... anche la difficoltà a concentrarsi può essere causata dall'anemia.

La dose e la frequenza di somministrazione di eritropoietina vengono decise dal medico in base agli esami del sangue.

I farmaci che devi prendere sono molti e non sempre piacevoli ma come hai visto sono molto importanti perché il loro scopo è quello di migliorare la tua salute.



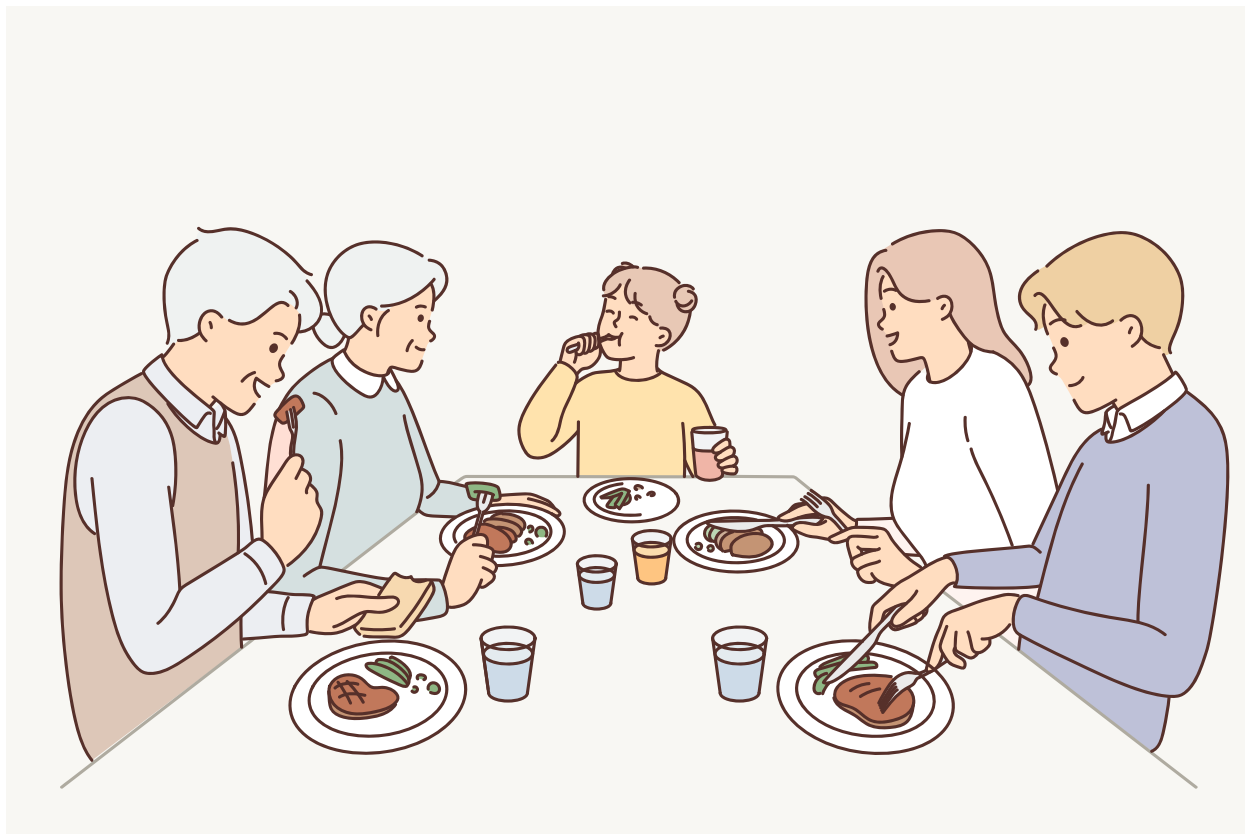
Parla con il personale della dialisi:

- Se hai qualche dubbio sul farmaco che ti viene prescritto
- Se leggendo il foglietto informativo ti vengono delle perplessità
- Se noti qualche effetto indesiderato con l'assunzione di qualche medicina
- Se non riesci ad assumere una medicina a causa del gusto sgradevole
- Se fai fatica a deglutire le compresse o la formulazione in sciroppo.

È fondamentale quindi non modificare la terapia senza avvertire il proprio medico

LA DIETA

Dieta significa seguire alcune regole alimentari per migliorare il proprio benessere. Quello che mangiamo influisce sul nostro stato di benessere. Una dieta bilanciata deve sempre contenere carboidrati, proteine, grassi, minerali e liquidi.



Rapporto delle principali sostanze alimentari con la dialisi peritoneale

- Il **glucosio** è lo zucchero. Le sacche per la dialisi contengono glucosio, che è la sostanza in grado di produrre l'ultrafiltrazione. La sua concentrazione nelle sacche è diversa per poter eliminare più o meno acqua corporea. Una parte di glucosio, però, viene assorbita attraverso il peritoneo e quindi metabolizzato: un carico di calorie si aggiunge così a quello dei cibi che consumi tutti i giorni.
- L'**acqua** è una componente fondamentale del nostro organismo (siamo fatti per il 75% d'acqua). Ogni volta che mangiamo o beviamo introduciamo acqua nel nostro corpo. Con la dialisi si rimuove l'acqua che i reni non riescono più a eliminare.
- Il **sodio** è il sale. In dialisi rappresenta un nemico. Un valore di sodio alto nel sangue significa acqua non eliminata, pressione arteriosa alta e molta sete. Nella dieta non bisogna consumare più di 6 gr. di sale al giorno (1 cucchiaino da caffè in totale).
- Il **potassio** è un elemento che serve a mantenere la salute delle cellule del corpo, in particolare quelle del cuore. Questa sostanza entra nell'organismo tutte le volte che

mangiamo, essendo presente in tutti gli alimenti. Con la dialisi si riesce a eliminare il potassio, ma è comunque importante non introdurlo in quantità eccessive.

- **Il fosforo** è una sostanza che si trova in tutti i cibi, specialmente in quelli che contengono molte proteine, latte e derivati (formaggi, yogurt). Il fosforo lavora sempre in coppia con un'altra sostanza: il calcio. Insieme si occupano di mantenere in buona salute le ossa. Con la dialisi, e in parte, con alcuni farmaci si cerca di mantenere l'equilibrio tra calcio e fosforo, così da non provocare danni alle ossa.
- **Le proteine** sono i "mattoni" che sostengono e fanno crescere l'organismo. La dialisi peritoneale porta a una perdita di proteine che vengono eliminate attraverso il peritoneo durante lo scarico. I cibi più ricchi di proteine sono pesce, carne e latte.

Nel piatto

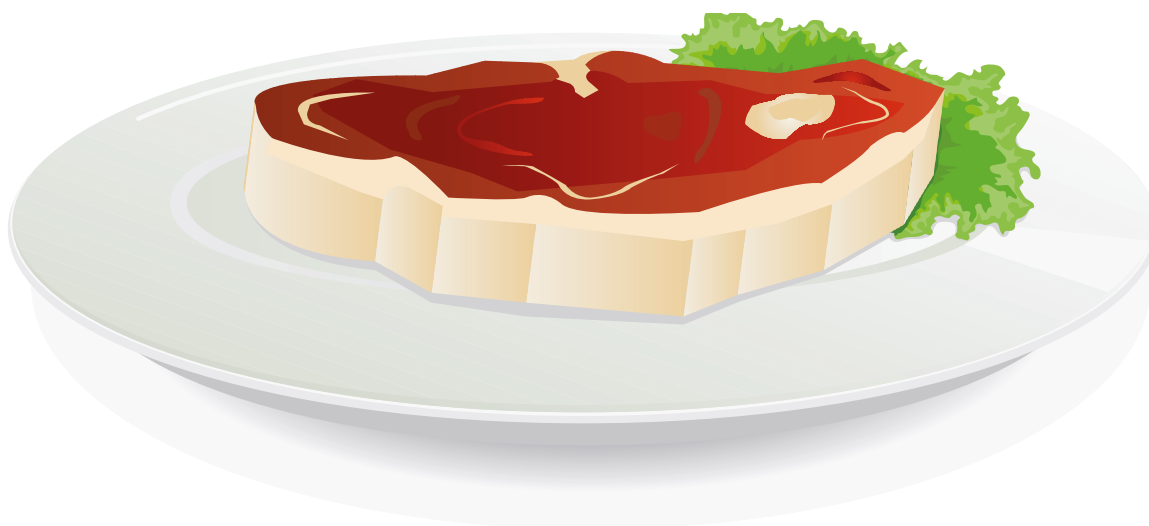
Ridurre gli zuccheri

Come: mangiando moderatamente cibi che contengono zuccheri complessi (carboidrati) come pane, pasta, riso. Eliminare dolci, caramelle, frutta sciroppata e disidratata, bevande gassate. Controllare l'uso dello zucchero nel tè e nel caffè.



Aumentare le proteine

Come: mangiando almeno una volta al giorno una porzione di carne (meglio se rossa) o di pesce (meglio azzurro, no ai crostacei). Le uova (massimo due a settimana), cucinare l'albume (bianco), ed eliminare il tuorlo, un concentrato di colesterolo. Evitare i salumi, troppo salati (100 g di prosciutto crudo = 5 g di sale). Evitare gli omogeneizzati preconfezionati: troppo salati e costosi.





Controllare l'acqua bevuta e l'acqua "mangiata"

Come: utilizzando una bottiglietta d'acqua personale, alla fine della giornata saprai quanto si è bevuto. Evitare l'acqua gassata, meglio acque povere di sali. D'estate puoi metterla in freezer, poi berla a piccoli sorsi mentre "sghiaccia".

Frutta, verdura e gelati indicano acqua mangiata: controllare nelle tabelle quanta acqua si trova in questi alimenti.

Meglio una pastasciutta che una minestra: pasta con pomodoro fresco, un po' d'olio e due aromi è molto più gustosa, meno salata e sazia di più. Evitare minestre e minestrone preconfezionati o precotti, in quanto contengono scarso apporto nutritivo e molto sale.

Controllare il potassio

Come: mangiando con molta moderazione verdura come patate, funghi, spinaci, carciofi.

Evitando la frutta come albicocche, banane e melone.

Ridurre i legumi come fagioli freschi e secchi e lenticchie.

Evitare alimenti come cacao, insaccati, cioccolato e vino.

Controllare il fosforo

Come: il formaggio deve comparire poche volte nel piatto. Scegliere i formaggi freschi (controlla la tabella).

Non utilizzare i formaggi come secondo piatto.

Non lasciarsi tentare da stuzzichini e antipasti ricchi di formaggi. Evita sandwich e toast preconfezionati.

Alcuni consigli utili

Prepara un pasto bilanciato. Mangia a orari regolari.

Scegli spuntini naturali e semplici.

Riduci il consumo di grassi animali: usa l'olio al posto del burro. Usa il cucchiaino per misurare il condimento.

Utilizza poco sale, aggiungilo solo al primo o al secondo piatto. Non utilizzare sali "dietetici" perché contengono elevate quantità di potassio.

Evita le paste ripiene come tortellini, ravioli, crespelle, etc.

Per dare più sapore agli alimenti utilizza gli aromi come basilico, prezzemolo, limone, timo, salvia e rosmarino.

Sciacqua sempre in abbondante acqua il pesce, perché spesso viene conservato in acqua salata o in ghiaccio e sale.

Riduci/elimina gli alcolici.

Preferisci l'acqua naturale a quella gassata. Smetti di fumare.

Pratica con regolarità attività fisica.

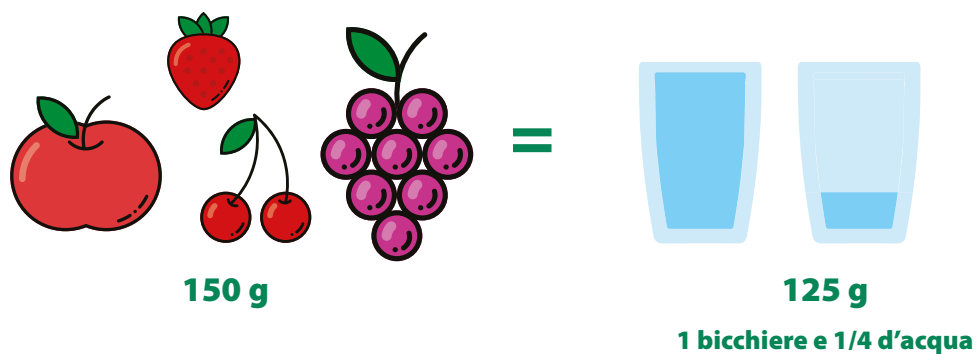
Al ristorante chiedi di non aggiungere sale nella preparazione delle pietanze, scegli i piatti cucinati in modo semplice, evita l'uso di salse ed evita il bis.

Il bilancio dell'acqua

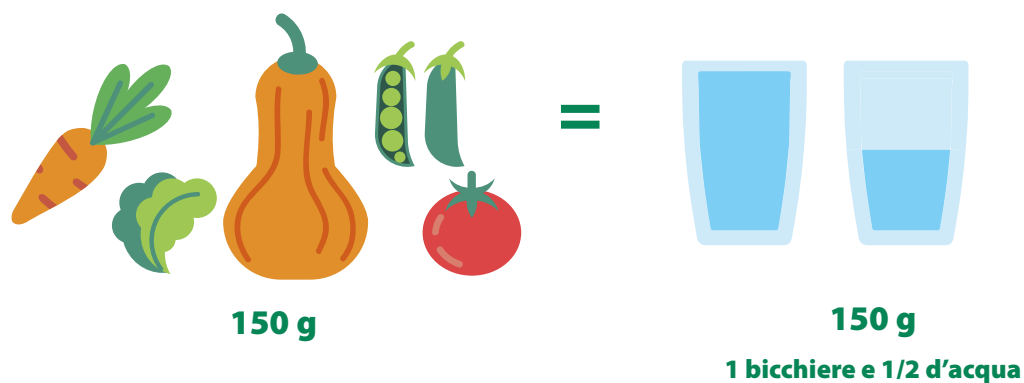
L'acqua è un componente essenziale del nostro organismo e la sua presenza, a seconda dell'età, varia dal 55% al 75% del peso corporeo.

L'acqua entra nel nostro organismo tutte le volte che beviamo e mangiamo.

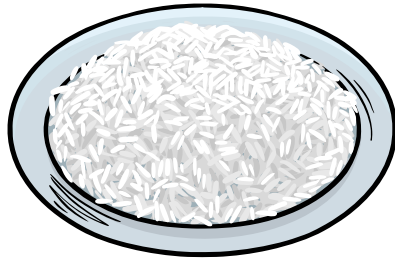
FRUTTA



VERDURA

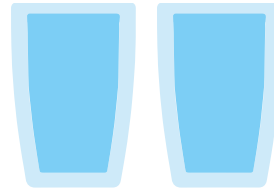


RISO O PASTA PICCOLA



100 g

=



200 g

2 bicchieri

L'acqua che entra nell'organismo con l'alimentazione deve essere eliminata e le vie di eliminazione sono:

- respiro, feci e sudore
- urine
- dialisi

RICORDA

La dialisi peritoneale permette di conservare per più tempo la diuresi.

Quando si urina di meno, l'acqua si accumula nell'organismo, la dialisi ha lo scopo di eliminarla. Se introduci con gli alimenti e le bevande una quantità maggiore di acqua rispetto a quella eliminata, possono manifestarsi le seguenti condizioni:

- aumento di peso
- gonfiore alle gambe
- aumento della pressione arteriosa
- difficoltà di respiro



È importante riconoscere i segni e sintomi:

Controllare giornalmente il peso corporeo: pesandosi nello stesso momento della giornata, per esempio la mattina. Un aumento di peso in pochi giorni equivale ad acqua in più.

Controllare la pressione arteriosa ogni giorno: possibilmente nello stesso momento della giornata.

Periodicamente misurare la quantità di urina delle 24 ore.

Misurare quotidianamente l'ultrafiltrato (acqua eliminata con lo scambio) della giornata.

Controllare se si hanno le gambe gonfie.

Fare attenzione a quello che si mangia e beve, ricordati che si introduce acqua sia con le bevande che con gli alimenti.

Il diario mensile aiuterà a mantenere sotto controllo:

- peso
- pressione arteriosa
- quantità urine
- ultrafiltrato (acqua eliminata)

Dialisi peritoneale e alimentazione

Composizione di alcuni alimenti per 100 g di peso

Cereali e derivati

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Brioche	20	52	70
Grissini	9	150	162
Pane integrale	37	242	180
Pane tipo 0	29	111	63
Pasta semola	13	160	17
Pizza margherita	39,3	180	48
Riso	13	110	120

Legumi freschi

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Fagioli	62,3	650	180
Fagiolini	90,5	280	48
Piselli	76	202	101

Legumi secchi

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Ceci	13	800	299
Fagioli	10,7	1.445	437
Lenticchie	11,6	980	347
Piselli	13	990	320

Verdura e ortaggi

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Asparagi	91	236	77
Bieta	94,5	563	29
Carciofi	84	376	67
Carote	91	220	37
Cavolfiore	91	350	69
Cetrioli	97	140	17
Cicoria	94	200	28
Cipolle	92	140	35
Finocchi	93	336	39
Fiori di zucca	94,3	383	37
Funghi	92	420	102
Invidia	93	380	31
Lattuga	95	240	31
Melanzane	93	184	33
Patate	79	570	54
Pomodori	94	290	25
Radicchio rosso	94	420	30
Sedano	88	280	45
Spinaci	90	530	62
Zucchine	94	343	65

Frutta fresca

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Albicocche	87	320	16
Ananas	87	250	8
Arance	87	200	22
Banane	77	350	28
Cachi	82	170	16
Castagne	41	500	89
Ciliegie	86	229	18
Cocomero	95	280	2
Fichi	82	270	25
Fragole	91	160	28
Kiwi	85	400	70
Limoni	90	140	11
Mandarini	82	210	19
Mele	86	120	12
Melone	90	333	13
Pere	85	130	11
Pesche	91	260	20
Pompelmo	92	230	16
Prugne	87	190	14
Uva	80	192	4

Frutta secca e conservata

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Arachidi tostate	2,3	680	283
Castagne	10	930	90
Fichi	20	1010	111
Mandorle dolci	11,7	860	508
Noci	6,3	368	380

Nocciole	5,7	466	322
Olive verdi	77	34	14
Olive nere	69	432	18
Pinoli	8	628	466
Prugne	30	824	85
Uva	17	864	29

Insaccati

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Cotechino	44	302	175
Mortadella	47	185	185
Prosciutto cotto	37	299	160
Prosciutto crudo	41	279	177
Salame	25	302	225
Salsiccia fresca	51,3	182	173

Carne

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Cavallo	74	330	230
Coniglio	71	360	180
Faraona	75	260	180
Maiale	74	370	233
Manzo	65	330	180
Pollo	75	260	194
Tacchino	65	295	260
Vitello	77	360	214

Pesce e crostacei

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Calamaro	80	93	189
Cozza	82	320	236
Dentice	76	349	264
Gambero	80	266	349
Merluzzo	82	320	194
Rombo	80	272	264
Seppia	82	273	143
Sgombro	70	360	264
Sogliola	80	280	195
Spigola	79	272	202
Tonno	61	292	264
Trota	81	465	220

Pesce conservato

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Baccalà in ammollo	39	111	480
Salmone in salamoia	64	300	286
Tonno sott'olio	54	343	234

Formaggi

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Bel paese	39	111	480
Emmenthal	35	107	700
Fior di latte	55	67	355
fontina	41	89	561
Formaggino	53	110	650

Gorgonzola	43	138	356
Grana	30	124	702
Mascarpone	44	53	97
Mozzarella	60	67	239
Panna	60	100	61
Pecorino	33	94	675
Ricotta di pecora	75	37	270
Stracchino	54	67	374

Latte

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Vacca intero	87	150	93
Yogurt frutta	81	220	n.c.
Yogurt intero	87	150	87

Uova

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Uova intere	74	140	210

Olii e grassi

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Burro	14	15	16
Olio d'oliva	0	tracce	0
Olio di semi	0	tracce	0

Dolci

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Cioccolato fondente	1,1	300	186
Cioccolato al latte	1,7	420	207
Gelato al fior di latte	60	146	165
Marmellate	36	100	7
Merendine farcite	14	180	172
Panettone	27	87	130
Zucchero	0,5	2	tracce

Vari

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
1 tazzina di caffè		121	9,6
Coca cola	89	1	5
Maionese	15	29	28
Succo di frutta	85	116	11

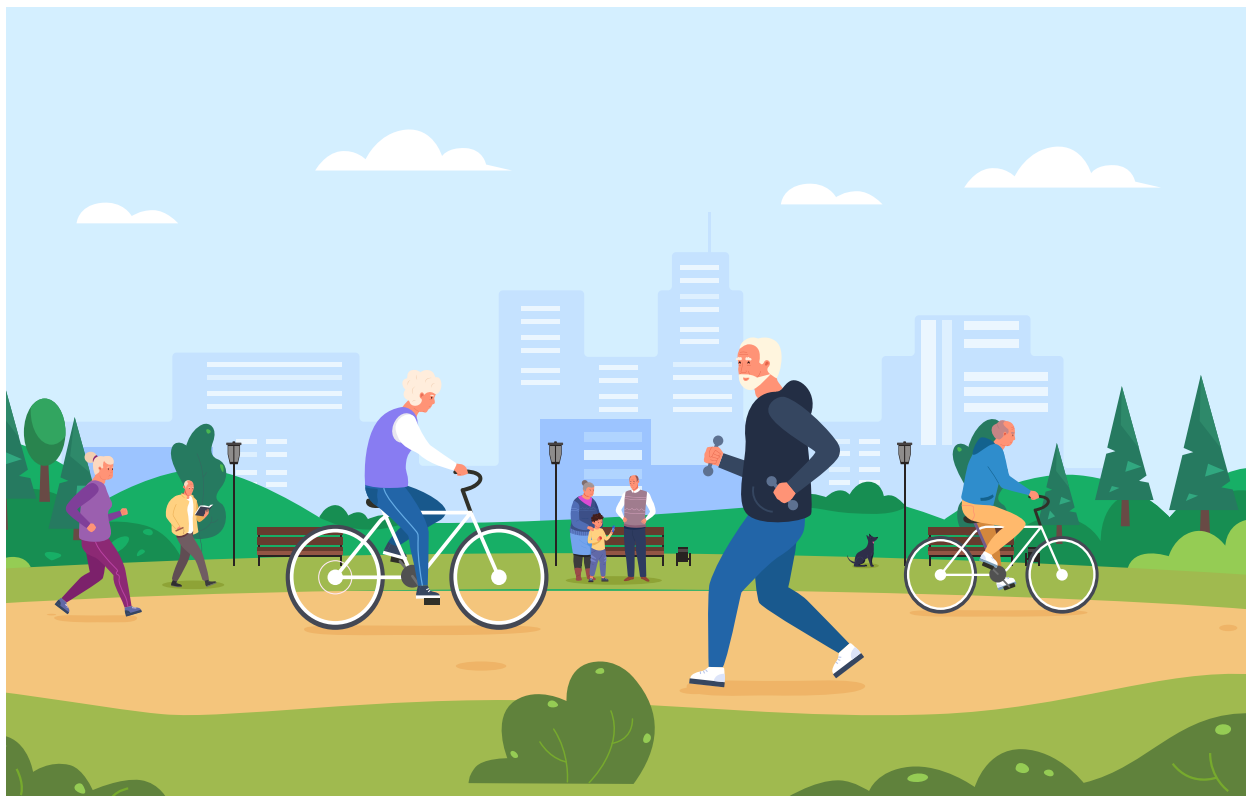
Bevande alcoliche

	ACQUA	POTASSIO	FOSFORO
	g	mg	mg
Birra chiara	100	35	28
Vermouth dolce	100	30	6
Vino bianco da pasto	100	61	74
Vino rosso da pasto	100	97	74
Acqua	100	0	0

MUOVERSI

Tutti sappiamo quanto sia importante svolgere attività motoria con regolarità: Si comincia da piccoli, giocando. Si intensifica da giovani e da adulti, lavorando e facendo sport. Si mantiene quando si invecchia, non smettendo di muoversi.

Abituarsi a praticare attività motoria con costanza fa bene a tutti e in modo particolare potrebbe essere una buona pratica per sentirsi meglio se si è in dialisi peritoneale.



Prima di tutto... alcuni controlli

Soprattutto se non sei mai stato “uno sportivo”

Se sei un po' su d'età

Se il tuo cuore è un po' stanco e se sei diabetico

Se prendi medicine per la pressione alta o fai l'insulina

RICORDA: di controllare la pressione arteriosa e di controllare la frequenza cardiaca.

RICORDA: fatti indicare qual è l'orario migliore durante la giornata, per praticare attività motoria.

RICORDA: fissa molto bene il catetere.

Attività motoria in dialisi peritoneale

Durante la sosta il liquido di dialisi richiama dal sangue le sostanze tossiche (urea e creatinina) che vengono poi eliminate durante lo scarico. Purtroppo, durante la sosta, viene assorbito anche un po' di glucosio (zucchero) contenuto nelle sacche. È così che durante le ore di dialisi, attraverso il glucosio, possiamo assorbire circa 300/500 Chilocalorie.

Le calorie assorbite con il liquido di dialisi si sommano a quelle introdotte con l'alimentazione. Se le calorie accumulate sono maggiori rispetto a quelle consumate, si tende ad ingrassare, aumenta il colesterolo "cattivo" e la glicemia (zucchero nel sangue) che potrebbe avere valori più alti.

Muoversi un po' di più

Basta poco: non perdere la voglia di muoversi. Fare delle belle passeggiate, almeno tre volte la settimana, per almeno 35/45 minuti continui. Le passeggiate aiutano a diminuire il grasso in eccesso e a diminuire il colesterolo "cattivo". Essere attivi aiuta anche l'intestino a muoversi meglio.

Se ti piace stare in compagnia: frequenta un corso di ginnastica per adulti o per la terza età. Stare con gli altri allena anche i muscoli della parola e del sorriso.

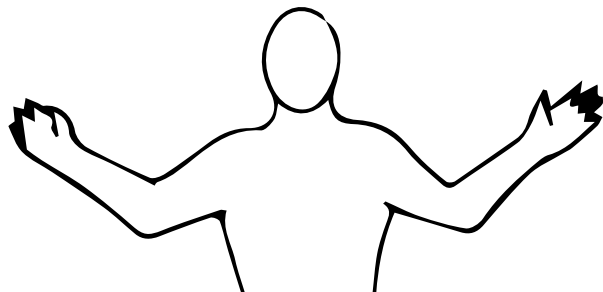
Se ti piace ballare: il ballo fa bene ai muscoli, alle ossa e al cuore.

Se proprio non ti va di uscire: la cyclette è un buon aiuto. L'intensità deve essere alta, il tempo tra i 35/45 minuti, tutti i giorni. Mentre pedali ascolta la musica che più ti piace, sarà meno noioso.

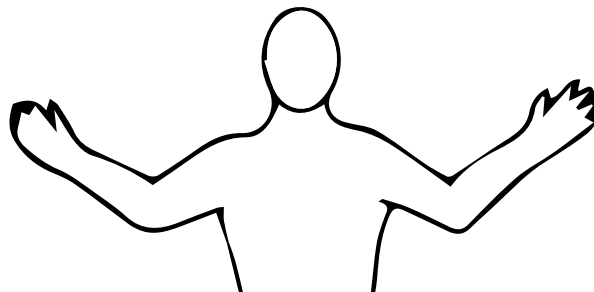
Qualche esercizio da fare a casa

1. Esercizi per le mani

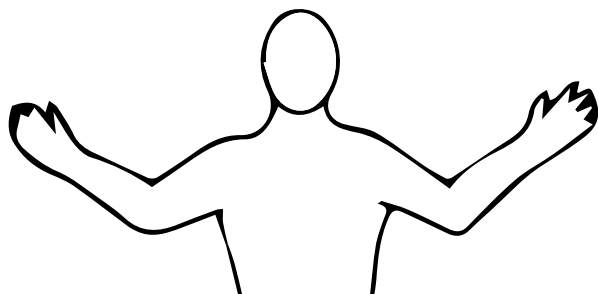
Tutti questi esercizi si possono fare da seduti



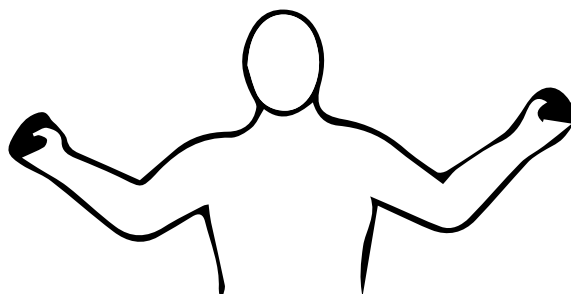
Porta le braccia leggermente flesse in fuori



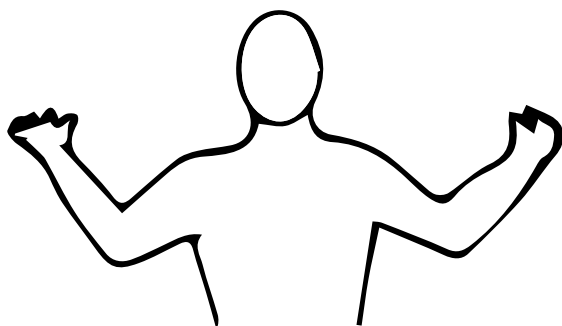
Estendi le mani indietro allungando le dita



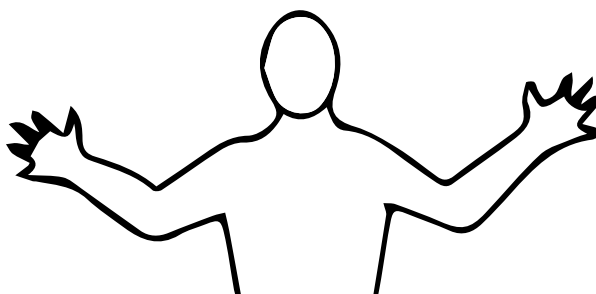
Fletti i polsi in avanti



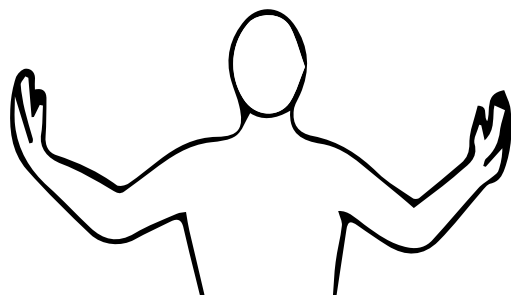
Chiudi a pugno le mani



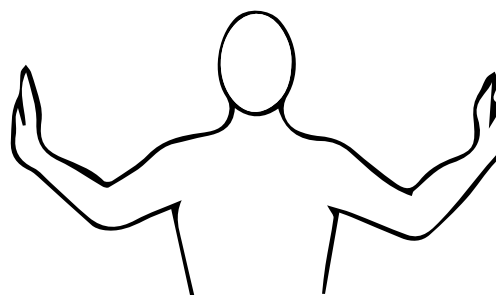
Apri i pugni, volgi le dita e i polsi indietro



Divarica le dita



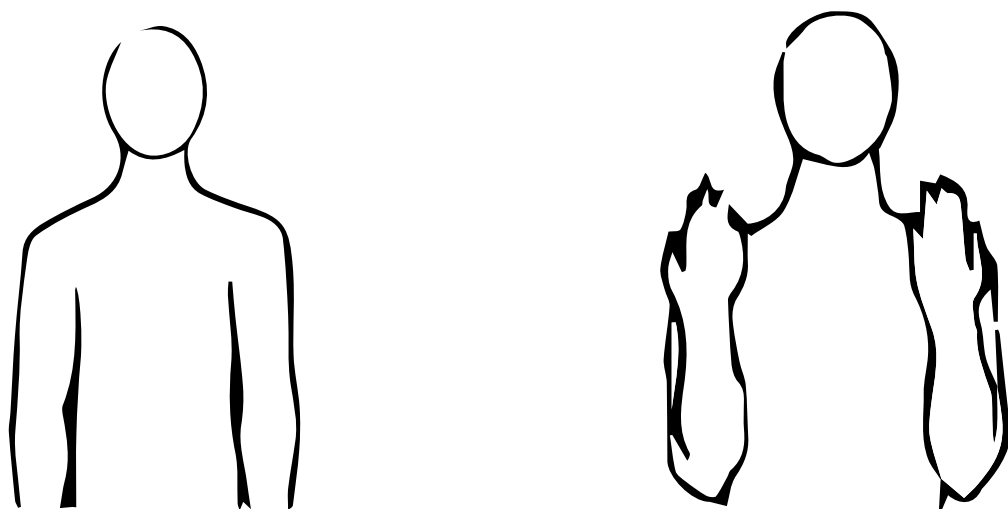
Ruota le palme in dentro



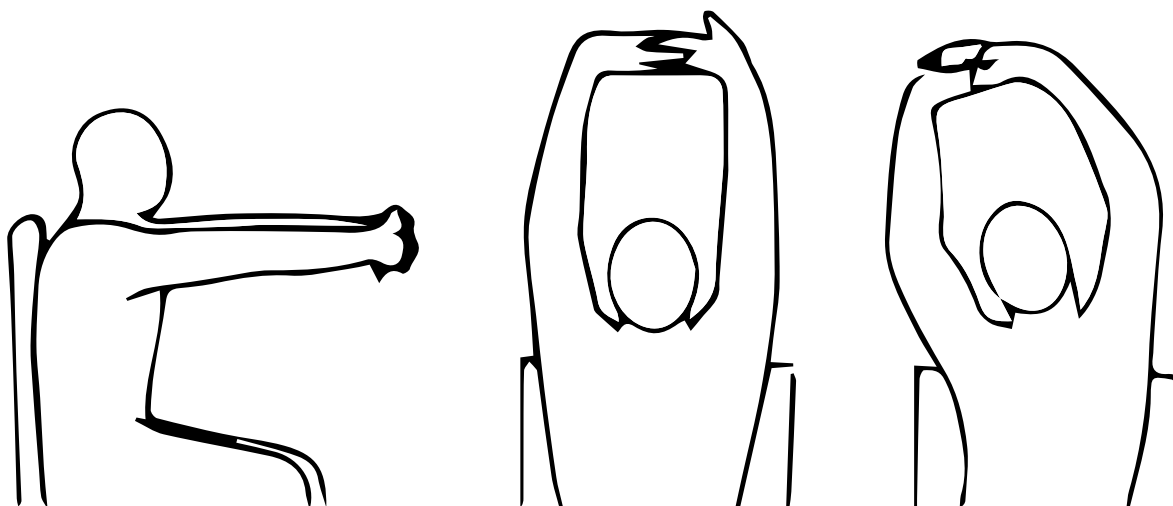
Ruota le palme in fuori

Gli esercizi che fanno muovere articolazioni aiutano a prevenire l'artrosi e il dolore che ne consegue.

2. Esercizi per il busto



Seduti, braccia lungo i fianchi, palme rivolte in avanti, piega gli avambracci sulle braccia portando le mani alle spalle.



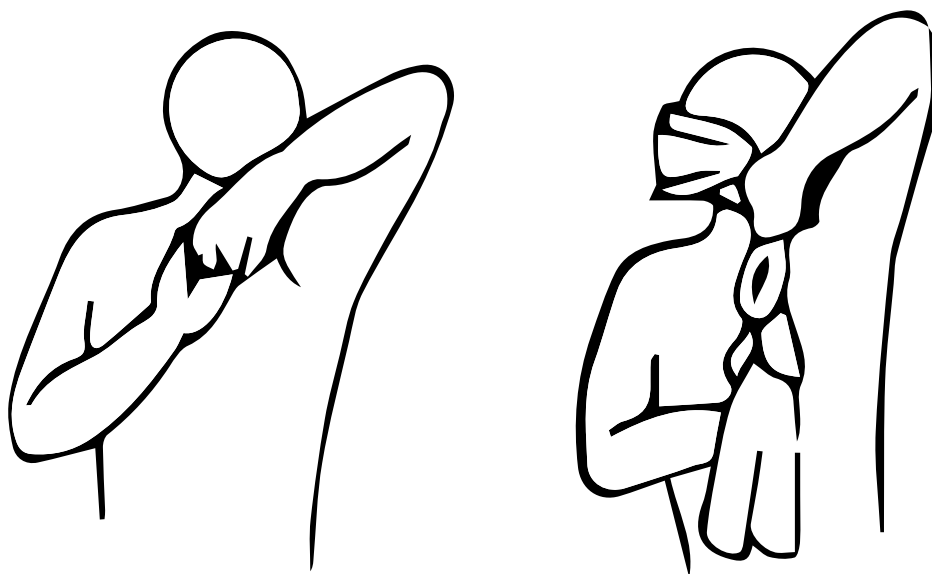
Seduti, coi piedi bene appoggiati a terra e la schiena allo schienale, porta le braccia in avanti, incrocia le dita girando i palmi in avanti. Porta le braccia in alto, inclina il busto ed il collo prima a destra e poi a sinistra.

3. Esercizi per le braccia



Seduti, alza le braccia tenendo le mani palmo contro palmo. Aiutandoti con l'altro braccio porta una mano a toccare la scapola opposta.

Porta le braccia in alto, quindi piega i gomiti portando gli avambracci dietro il capo, in modo che le mani tocchino alternativamente la scapola opposta, senza molleggiare e mantenendo la tensione nell'area evidenziata.

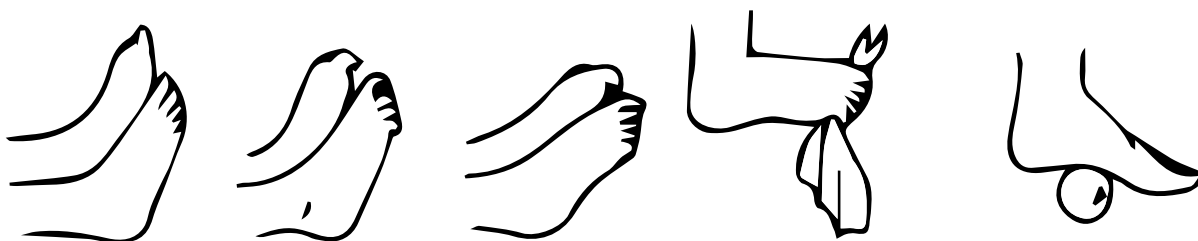


Seduti, porta le mani dietro la schiena, passando con una dall'alto e l'altra dal basso, e se possibile afferra le dita; altrimenti tieni un asciugamano.

4. Esercizi per le gambe e i piedi

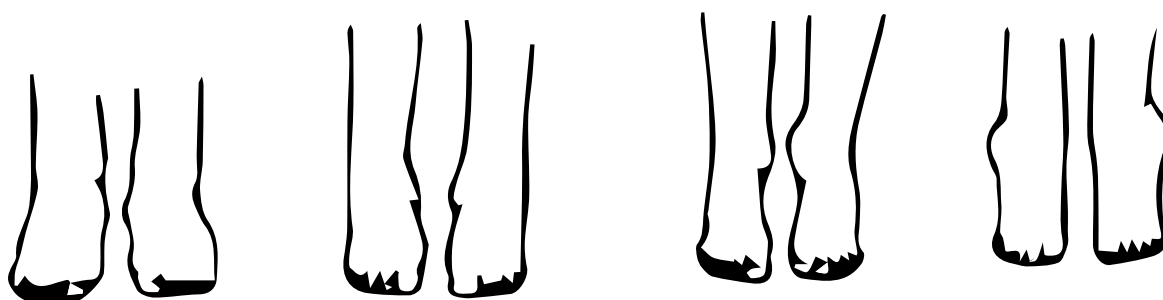


Seduti, appoggia il piede alla coscia dell'altra gamba ed esegui aiutandoti con le mani, movimenti passivi di rotazione della caviglia



Estendi e fletti le sole dita dei piedi. Afferra con le dita dei piedi un fazzoletto.

Fai scorrere sotto la pianta dei piedi una pallina.



Seduti, solleva le punte ruotando il tallone in fuori, indietro, all'indietro o spingendoli in avanti.