



Dipartimento delle scienze mediche



**OPUSCOLO INFORMATIVO
PER IL
PAZIENTE DIALIZZATO**

Unità Operativa Complessa

NEFROLOGIA E DIALISI

In collaborazione con  **Ufficio
Relazioni
Pubbliche**



Hanno partecipato alla stesura di questo lavoro:

C.P.S.I. Vincenzo Carvana
C.P.S.I. Angela De Angelis
C.P.S.I. Ernesto De Salazar
C.P.S.I. Valeria Marinelli
C.P.S.I. Valentina Michetti
C.P.S.I. Angela Mingone
C.P.S.I. Sonia Parisi
C.P.S.I. Loredana Ranieri
C.P.S.I. Alessandro Secondulfo
C.P.S.I. Silvia Sini

Con la gentile consulenza e la collaborazione
dei Medici Nefrologi Alessandro Balducci e Marco Gamberini
e della Dietista C.P.S. Nicoletta De Agrò.

CHI SIAMO



Unità operativa complessa

Nefrologia e Dialisi

Direttore Prof. Alessandro **BALDUCCI**

Equipe Medica

dr. Stefano **DE FELICE**
dr. Marco **GAMBERINI**
dr.ssa Paola **MURRONE**
dr.ssa Micaela **MANNI**
dr.ssa Italia **PERRUZZA**
dr. Eugenio **TOTTI**

C.P.S.I. con Funzioni di Coordinamento

Claudia **MARCHIONNI**



RECAPITI DI REPARTO

TEL. 06 77055613
(Sala piano terra, anche fax)

TEL. 06 77055693
(Sala superiore, anche fax)

TEL. 06 77055692
(Caposala)

DOVE SIAMO

Presidio Sanitario **Santa Maria**
Corpo “**Q**”
con due ingressi:

- Via di S. Giovanni in Laterano, 155 - 00185 Roma
(pedonale)
- Via Merulana, 143/A—00185 Roma
(carraio e pedonale)

PREFAZIONE



Gentile Utente,
vogliamo proporLe questo opuscolo per fornirLe delle informazioni, il più possibile dettagliate, sul funzionamento di questo Centro di Dialisi e sulle Sue nuove abitudini di vita legate all'insufficienza renale cronica (IRC).

Desideriamo informarLa che il Personale Infermieristico del Centro è a Sua disposizione per accoglierLa e per condividere con Lei dubbi e preoccupazioni, al fine di instaurare un rapporto di fiducia reciproco, nonché migliorare la Sua qualità di vita ed indirettamente quella dei Suoi familiari.



COSA E' L'INSUFFICIENZA RENALE CRONICA?

Si parla di Insufficienza Renale Cronica (IRC) quando la funzionalità renale è inferiore al 60% e la presenza di danni a carico del rene persiste da oltre 3 mesi. Come conseguenza di ciò il rene non è più in grado di eliminare l'acqua in eccesso e le sostanze tossiche tra cui la creatinina e l'urea, la cui concentrazione nel sangue va aumentando.



La perdita permanente della funzione renale, indipendentemente dalle cause che l'hanno determinata, necessita di una terapia sostitutiva: emodialisi, dialisi peritoneale (non praticata in questo Centro) o trapianto renale.

EMODIALISI

E' una terapia che permette la depurazione del sangue attraverso l'utilizzo di una macchina: il rene artificiale. Il sangue da depurare viene aspirato da una pompa e passa attraverso un filtro mediante il quale Lei perderà l'acqua in eccesso e le sostanze tossiche.

La funzione del rene artificiale, però, non sostituisce completamente quella svolta da un rene sano poiché viene a mancare il processo di riassorbimento di alcuni soluti, nonché la produzione di ormoni quali l'eritropoietina.

Tutto il materiale con cui viene in contatto è rigorosamente sterile, monouso e biocompatibile.

Durante tale seduta, Lei si accomoderà su un letto dotato di bilancia, per poter monitorare la quantità di acqua plasmatica sottratta, con conseguente calo del peso corporeo.

INFORMAZIONI GENERALI



La Sua seduta di emodialisi dura mediamente 4 ore e viene eseguita di regola tre volte alla settimana rispettando il turno dei giorni pari o dispari, mattina o pomeriggio. Il Centro Dialisi è situato presso il Presidio sanitario Santa Maria ed è funzionante dalle ore 7,00 alle 19,00 dal lunedì al sabato. In caso di urgenza la domenica, nei giorni festivi o fuori dagli orari indicati è possibile contattare il medico nefrologo reperibile tramite il Pronto Soccorso dell'ospedale. La invitiamo a chiamare il Centro anche per informarci di un eventuale ricovero in un altro ospedale o di sedute prenotate presso altri Centri.



Potrà raggiungere il Centro con mezzi propri usufruendo del parcheggio interno e di un rimborso per spese carburante che le verrà consegnato ogni mese, o con mezzi messi a disposizione dalla Asl₉

ALL'INTERNO DEL CENTRO



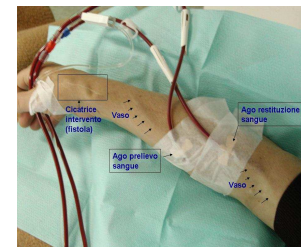
- Indossare un abbigliamento consono e dedicato esclusivamente alla dialisi, per motivi di peso e di igiene, preferibilmente tuta o pigiama privi di maniche strette.
- Lasciare eventuali effetti personali negli armadietti dedicati forniti di apposita chiave.
- Aspettare in sala d'attesa la chiamata del Personale per l'inizio della seduta, poiché un ingresso anticipato e non autorizzato potrebbe essere motivo di distrazione per gli operatori durante la delicata fase di preparazione delle apparecchiature.



- Non introdurre nella sala dialisi cibo, oggetti ingombranti o altri indumenti per motivi igienici e logistici.
- Durante la seduta potrà, se consentito dal medico, assumere una colazione leggera fornita da noi.
- Per la **SUA** sicurezza è vietato coprire il volto e il braccio della fistola con il lenzuolo.
- Le verrà assegnata una postazione dialitica che cercheremo di mantenere, ma che per necessità tecniche in alcune occasioni potrà variare.

ACCESSI VASCOLARI

- Per poter effettuare un trattamento emodialitico occorre un accesso vascolare che consenta di far affluire alla apparecchiatura di dialisi una quantità di sangue sufficiente. I principali tipi di accesso sono la **FAV** (Fistola Arterovenosa) e il **CVC** (Catetere Venoso Centrale).
- La **FAV** viene confezionata, generalmente sui vasi degli arti superiori, con un intervento chirurgico, solitamente in anestesia locale, creando un collegamento tra una vena e una arteria. Durante la dialisi vengono inseriti due aghi nei vasi della fistola: uno preleva il sangue da depurare e l'altro lo restituisce depurato.



- Il **CVC** è un dispositivo che viene inserito in una vena di grosso calibro: giugulare, succlavia o femorale. Può essere temporaneo o permanente.



CURA DELL'ACCESSO VASCOLARE

La FAV va trattata con estrema cura!

L'arto interessato può essere utilizzato per la maggior parte delle attività giornaliere ma per salvaguardare la FAV:

COSA NON FARE

- Indossare abiti con maniche troppo strette;
- mettere orologi o braccialetti;
- misurare la pressione arteriosa;
- far eseguire prelievi o terapia endovenosa da operatori non esperti in emodialisi;
- rimuovere le croste causate dalla venipuntura;
- effettuare manovre che comportino pericolo di ferite o traumi.

COSA FARE

- Rispettare l'igiene personale lavando accuratamente con acqua tiepida e sapone l'arto prima della seduta dialitica; applicare spesso una crema idratante per rendere la cute morbida e quindi più facilmente pungibile. In caso di stravasi o ematomi Le verrà applicata un'apposita pomata;
- allentare le fascette premi-fistola dopo circa due ore dal loro posizionamento e rimuoverle definitivamente dopo circa 12 ore. In caso di sanguinamento tamponare il punto di fuoriuscita del sangue e se l'emorragia persiste posizionare un laccio a monte della fistola e contattarci al più presto;
- verificare giornalmente la presenza del "thrill" o fremito nonché la comparsa di arrossamenti, tumefazioni ed ematomi in sede FAV;
- proteggere il braccio nel caso si svolga attività sportiva che possa comportare traumi alla FAV.

PER SALVAGUARDARE IL CVC

- Avere una particolare cura dell'igiene personale e dell'abbigliamento per evitare infezioni al catetere;
- applicare una medicazione impermeabile per fare la doccia;
- non rimuovere la medicazione posizionata dal personale di dialisi;
- indossare durante la seduta dialitica un pigiama aperto sul davanti onde facilitare l'accesso al CVC.

PROBLEMI DURANTE LA SEDUTA DI DIALISI



IPOTENSIONE: causata talora da una eccessiva rimozione di liquidi, si presenta preceduta da sonnolenza, sbadigli, sudorazione e nausea ed è facilmente correggibile con l'infusione di soluzione fisiologica. E' importante la Sua collaborazione nel comunicarci tempestivamente l'insorgenza di tali sintomi.



CRAMPI MUSCOLARI: causati per lo più da un'eccessiva rimozione di liquidi e anche di soluti come sodio, potassio e calcio.

MAL DI TESTA: generalmente insorge verso il termine della seduta.

AFFATICAMENTO: il trattamento dialitico induce una sensazione di spossatezza che tende a regredire il giorno seguente.

REGOLE ALIMENTARI

A causa della Sua malattia dovrà modificare le Sue abitudini alimentari, pur conservando una dieta ricca e variata che apporti all'organismo gli elementi di cui ha bisogno. La dialisi sostituisce i reni filtrando il sangue ed eliminando le sostanze tossiche e l'acqua non necessaria introdotta con i cibi e le bevande.

Negli intervalli tra una seduta e l'altra, però, queste sostanze si accumulano nuovamente causando ripercussioni negative sulla Sua qualità di vita.

Per questo è importante seguire una dieta appropriata che serva a tenere sotto controllo l'introito dei liquidi, del fosforo e del potassio, che sono i Suoi principali nemici.

Per migliorare lo stato di nutrizione e per evitare che l'alimentazione quotidiana non diventi monotona e costrittiva, di seguito vengono forniti alcuni consigli pratici sulla cottura dei cibi e i loro condimenti.

PIETANZE CONSIGLIATE

E

METODI DI COTTURA

Per migliorare il gusto delle pietanze è possibile utilizzare erbe aromatiche, aceto, aglio, cipolla, succo di limone e, in piccole quantità, sedano e prezzemolo.

CARNI:

manzo, vitello, vitellone, agnello, capretto, cavallo, coniglio, faraona, maiale, pollo e tacchino. Si consiglia la cottura in acqua, al vapore, al forno, alla griglia, al cartoccio e al pomodoro.

PESCE FRESCO O SURGELATO:

dentice, polpo, merluzzo, nasello, seppia, sogliola, trota, cernia, alice, sgombro e cefalo. Si consiglia la cottura in acqua, al vapore, al forno, alla griglia, al cartoccio e al pomodoro.

UOVA:

possono essere cucinate alla coque, in camicia, sode, in frittata e al pomodoro.

PRIMI PIATTI:

asciutti, potranno essere conditi con olio, burro, aglio, olio e peperoncino e/o pomodoro in barattolo (pelati o conserva).

FORMAGGI:

caciottina di capra, feta, ricotta di mucca e di pecora, mozzarella di bufala, formaggio cremoso spalmabile e fiocchi di formaggio magro.

VERDURE:

devono essere preferibilmente consumate cotte, bollite a lungo e in abbondante acqua.

L'ACQUA

Dovrà limitare l'assunzione di liquidi e ricordarsi che l'acqua è contenuta non solo nelle bevande, ma anche nei cibi (minestre, frutta, verdure, ...).



La quantità di acqua consentita nelle 24 h è di 500 ml (1/2 Litro) + l'eventuale diuresi residua (la quantità di urine emesse nelle 24 h).

L'accumulo di liquidi, oltre ad incrementare il peso corporeo tra una seduta e l'altra, può far aumentare i valori pressori e costringere il cuore a lavorare di più, con il rischio di provocare un edema polmonare.

Un metodo efficace per ridurre l'assunzione di liquidi è quello di limitare l'uso del sale.

IL SODIO



E' contenuto nel sale da cucina, nei cibi conservati (dadi, insaccati, formaggi stagionati), in quelli in scatola (tonno, carne in scatola, alimenti in salamoia) e nei cibi surgelati. Introdurre troppo sodio nella dieta aumenta lo stimolo della sete e incrementa quindi l'apporto di liquidi. Non sostituire mai il sale da cucina con sale dietetico, è ricco di potassio!

***RICORDIAMOCI CHE LA QUANTITA' DI SODIO
DI CUI ABBIAMO BISOGNO E' GIA' PRESENTE
NELLA NOSTRA DIETA QUOTIDIANA.
AGGIUNGERE SALE NON SERVE A NULLA!***

SUGGERIMENTI PER RIDURRE L'APPORTO DI SODIO NEI CIBI

- Utilizzare erbe aromatiche e spezie anziché il sale;
- evitare salse e dadi per brodo;
- limitare il consumo di cibi in scatola, precotti o surgelati;
- dare la preferenza a cibi naturali consumati freschi;
- non aggiungere sale a tavola;



- evitare il consumo di merendine e snack salati e di alimenti quali salsa di soia, minestrone liofilizzato, prosciutto crudo, speck, pecorino, salsiccia, formaggio tipo parmigiano, fontina, emmenthal, pecorino.

IL FOSFORO



Si trova in molti alimenti e mantenere cronicamente valori elevati di fosforo nel sangue provoca danni molto gravi allo scheletro e all'apparato cardiovascolare.

L'aumento del fosforo causa inoltre un fastidioso prurito.

Gli alimenti molto ricchi di fosforo sono:

- FORMAGGI

Pecorino siciliano e romano, emmenthal, grana, groviera, parmigiano, formaggini, caciocavallo, fontina, provolone, brie, ricotta di bufala, stracchino, fior di latte, mozzarella di vacca, taleggio, gorgonzola, camembert, caciottina mista, asiago, belpaese, robiola.

- PESCE FRESCO

Filetti di spigola d'allevamento, filetti di orata fresca d'allevamento, anguilla d'allevamento, baccalà, stoccafisso, alici sott'olio, caviale, aragosta e gamberi.

- ALIMENTI VARI

Crusca di frumento, germe di grano, latte e uova in polvere, cacao amaro in polvere, frutta e legumi secchi, pinoli, farro, lievito di birra, farina d'orzo, fiocchi d'avena, frattaglie, pop corn, gelato al caffè.

IL POTASSIO

E' presente in tutti gli alimenti, in particolare nella frutta secca e nella verdura. Interviene nella regolazione dell'attività cardiaca e un suo aumento o diminuzione nel sangue può determinare gravissime conseguenze per il cuore, fino all'arresto cardiaco.

Il sintomo principale di un aumento del potassio è la rigidità muscolare e la difficoltà a camminare.

Le verdure devono essere preferibilmente consumate cotte, bollite a lungo e in abbondante acqua. Sono sconsigliate le cotture a vapore e in forno a microonde.

CONTENUTO MODERATO (fino a 220 mg per 100 gr di alimento): bieta, carote, cetrioli, cicoria da taglio, cipolle, germogli di soia, melanzane, peperoni dolci, piselli surgelati, amarene, albicocche, ananas e pesche sciroppate, arancia, cachi, clementine, fichi d'india, fragole, lamponi, limoni, macedonia di frutta in scatola, mandaranci e mandarini, mele, mirtilli, papaya, pere, prugne, uva.

CONTENUTO MEDIO (fino a 290 mg per 100 gr di alimento): cavolo cappuccio verde, fave fresche, funghi porcini freschi, lattuga, pomodori da insalata, ravanelli, sedano, fagiolini, piselli, radicchio rosso, zucchine, ananas, ciliegie, cocomero, cocco, fichi, mango, melograno, more, nespole, pompelmo, pesche senza buccia.

CONTENUTO ALTO (superiore a 300 mg per 100 gr di alimento): asparagi, barbabietole rosse, broccoletti di rapa, broccolo, cardi, carciofi, cavolfiore, cavoli di bruxelles, indivia, indivia belga, cicoria, funghi, patate, prezzemolo, rughetta, spinaci, fagiolini, finocchi, pomodori maturi, zucca, albicocche, avocado, banane, datteri, melone, legumi secchi, frutta secca e oleosa, kiwi, olive, castagne, ribes.



Piazza San Giovanni in Laterano n. 80
tel. 06 77058516 - Fax 06 77055606

urp@hsangiovanni.roma.it

Numero Verde
“Informasalute in linea”
800213391