

HEMODIALÜÜS

Kroonilise neerupuudulikkuse korral, kui neerude on pöördumatult kahjustunud, on vajalik teostada neeruasendusravi. Üheks neeruasendusravi võimaluseks on hemodialüüs (HD).

HD on protseduur, mille käigus eemaldatakse Teie organismist ureemilised jääkained (urea, kreatiniin) ja liigne vedelik spetsiaalse hemodialüüsiaparaadi abil. HD ajal liigub mööda ühte vereliini veri organismist HD aparati, kus toimub vere puhastamine ureemilistest jääkainetest ja vedelikust ning seejärel mööda teist vereliini liigub puhastatud veri aparadist tagasi organismi. Hemodialüüsi teostatakse dialüüsikeskuses tavaliselt kolm korda nädalas, kestusega 4–5 tundi.

Vereteede hemodialüüsi teostamiseks

HD teostamiseks on vajalik kirurgiliselt rajada ajutine või püsiv vereteede.

- Ajutine hemodialüüsikateeter on ajutine vereteede HD teostamiseks, mis paigaldatakse lokaalse tuimestusega rangluualusesse-, kaela- või reieveeni ning seda on võimalik hakata kasutama koheselt.
- Arterio-venoosne fistul (AVF) on püsiv vereteede, mille käigus luuakse kirurgiliselt ühendus tavaliselt küünarvarre arteri ja veeni vahele, et veresooned oleksid hästi punkteeritavad. AVF-i saab hakata kasutama paigaldamise järgselt ühe kuni kahe nädala pärast. Hemodialüüsi ajal punkteeritakse AVF-i iga kord kahe nädalaga.



- Pikaajaline ehk permanentne hemodialüüsikateeter paigaldatakse kaelal olevasse veeni üldnarkoosis ja seda kateetri võib maksimaalselt kasutada kuni kaks aastat. Permanentset hemodialüüsikateetrit on võimalik hakata kasutama koheselt.

Ohud seoses hemodialüüsi vereteega

- Vereteede sulgumine ehk tromboos, mille tunnuseks on AVF kahina puudumine ning mis võimalusel likvideeritakse kirurgi poolt operatsiooni käigus. Oluline on kiire pöördumine haiglasse.
- Vereteede infektsioon (põletik), mille tunnuseks on kõrge temperatuur, punetus, valu, eritis AVF punkteerimiskohtadest või hemodialüüsikateetri sisestamiskohast. Oluline on kiire ravi alustamine.

Hemodialüüsi vereteega seotud enesehooldus

- Lubatud on käia duši all.
- Kuulake igapäevaselt vastavalt haiglas saadud õpetusele AVF kahinat.
- Enne hemodialüüsi peske punktsioonikohad käel sooja vee ja seebiga.
- Hemodialüüsikateetri väljumiskohta hoidke kuiva ja puhtana.

Kui käele on rajatud AVF, võib teha igapäevaseid toimetusi, kuid vältima peab tegevusi, mis põhjustavad survet veresoontele.

- Ärge magage käe peal, kuhu on rajatud AVF.
- Ärge kandke raskusi käega, kuhu on rajatud AVF.
- Ärge hoidke kellarihma või kitsast varrukat AVF käel.
- Ära mõõtke vererõhku käelt, kus on AVF.
- Ärge laske võtta verd ega paigaldada perifeerset kanüüli käele, kus on AVF.

Toitumine hemodialüüsi korral

Hemodialüüsi puhul on oluline ravi osa õige toitumine, sest raviprotseduuride vabadel päevadel kogunevad organismi jääkained, liigne vedelik ja toitained, mis oluliselt võivad halvendada enesetunnet ja tervislikku seisundit. Seetõttu tuleb igapäevaselt pöörata tähelepanu valgule, fosforile, kaaliumile, naatriumile ja piiratud vedeliku tarbimisele. Oluline on tarbida samaaegselt vitamiini- ja mineraalainete preparaate.

Valgud

- Tarvitage kõrgevaliteedilist valku (naturaalne liha, kodulindude liha, muna), sest need produtseerivad vähem jääkaineid.

Fosfor

- Fosforit tarbige piiratult, sest fosforirohkus veres võib viia veresoonte lubjastumise ja kõrvalkilpnäärme liigtalitluseni. Üheks fosfori kuhjumise sümptomiks organismis on ulatuslik naha sügelus.
- Paljude fosforirikaste toiduainete (juust, muna, erinevad piimatooted) tarbimist on keeruline piirata nende kõrge valgusisalduse tõttu. Vältige eelkõige vaakumpakendis lihatoite, kuivatatud ube, maksa, sulatatud juuste.
- Vältige väikeste luudega kalade ja kalakonservide söömist.
- Valikuliselt tarbige kas piima, hapupiima, keefirit või jogurtit üks klaas päevas.
- Juustu sööge kuni 2 viilu paar korda nädalas, kodujuustu 50 grammi paar korda nädalas.
- Tarvitage peamiselt kooritud terast ja valgest jahust valmistatud leivatooteid ja putrusid.

Kaalium

- Kaaliumirikaste toiduainete tarbimist piirake, sest kaaliumi rohkus organismis võib põhjustada tõsiseid südame rütmihäireid, mis võib viia isegi südame seiskumiseni.
- Kõrge kaaliumi sisaldusega on värsked puuviljad (banaan, viinamarjad, avokaado), kuivatatud puuviljad (eriti kibuvits), värsked juurviljad, herned, oad, pähklid, soja mineraaloolad ja šokolaad. Päevas on soovitatav süüa üks puuvili või juua üks klaas toormahla. Soovitatav on kasutada konservpuuvilju või külmutatud puuvilju.
- Kooritud kartulid ja juurviljad keetke tükeldatuna rohkes vees. Kartulit, juurvilju võite süüa päevas kuni 200 grammi.
- Riivitud juurviljasalatit sööge väikestes kogustes (50-100 grammi) kaks kuni kolm korda nädalas.
- Keskmise suurusega tomatit võite süüa 2 korda nädalas.

- Ärge maitsestage toitu lihapuljongi kuubikutega.

Naatrium (sool)

- Piirake naatriumi tarbimist, kuna naatrium seob organismis hästi vedelikku.
- Naatriumi on teatud määral kõikides toiduainetes, eriti aga töödeldud toidus (valmistoidud, konservtoidud).
- Soola võib tarbida päevas kaks kuni kolm grammi.
- Valmistoidule ärge lisage soola.

Vedelik

- Neerutalitluse halvenedes eritavad neerud vähem uriini, mistõttu üleliigne vedelik koguneb organismi.
- Kui tarbida liiga palju vedelikku, võivad tekkida tursed kätel ja jalgadel, võivad tõusta kehakaal ja vererõhk, tekkida õhupuudus.
- Oluline on jälgida, et hemodialüüsi seansside vahel ei tõuseks kehakaal üle kahe kilogrammi.
- Joodava vedeliku hulka arvestage kõik joogid, jogurtid, keefir, piim, hapupiim, piimasupid, kissellid, puljongid.
- Tablette võtke koos söögikordadega, kui arst ei ole öelnud teisiti.
- Janu kustutamiseks imege jääkuubikuid.
- Jaotage oma vedeliku kogused terve päeva vältel.
- Loputage suud veega, ärge neelake vett alla.

Aneemia ehk kehvveresus hemodialüüsi korral

Aneemia ehk kehvveresus tekib siis, kui vere punalibled ehk erütrotsüüdid ei suuda transportida piisavalt palju hapnikku kopsudest kudedesse ning kahjustatud neerud ei suuda piisavalt produtseerida punalibleloomet stimuleerivat hormooni erütropoetiini. Ravimata jätmise korral tekitab see tõsiseid terviseprobleeme, mis peamiselt väljendub väsimuse, jõuetuse ja kurnatusena. Puuduva erütropoetiini asendamiseks ja erütrotsüütide arvu suurendamiseks kasutatakse hemodialüüsi korral naha alla süstitavat ravimit (erütropoetiin, aranesp või mircera) ja vajadusel rauapreparaate.

Hemodialüüs ja seksuaalsus

Te võite end tunda veidi ebamugavalt seoses AVF-i või hemodialüüsikateetri tõttu oma kehal. Seksuaalse huvi langus hemodialüüsi alustamise järgselt on seotud organismi mürgistus seisundiga, mis hiljem möödub. Reproktiivne tervis on hemodialüüsiravi ajal tavaliselt häiritud: enamasti säilib naistel menstruatsioon, kuid rasestumist ei toimu. Meestel väheneb tavaliselt sperma teke.

Hemodialüüs ja füüsiline koormus

Mõõdukas füüsiline koormus takistab lihaskoe vähenemist. Kõige sobivamateks liikumisviisideks on võimlemine, kõndimine, jalgrattasõit ja ujumine.

Hemodialüüs ja reisimine

Hemodialüüs võimaldab reisida, kuid see nõuab eelnevaid ettevalmistusi. Tavaliselt aitab ravipersonal eelnevalt kokku leppida aja hemodialüüsi teostamiseks reisi sihtkohas nii kodu- kui ka välismaal.

Hemodialüüs Eestis

- Hemodialüüsikeskused asuvad Eesti kolmes haiglas: Tartu Ülikooli Kliinikum, Põhja-Eesti Regionaalhaiglas ja Lääne-Tallinna Keskhaiglas.
- Hemodialüüsi kabinetid asuvad järgmistes Eesti linnades: Narva, Jõhvi, Paide, Haapsalu, Pärnu, Rakvere, Kuressaare, Viljandi, Võru, Jõgeva, Valga.
- Kroonilise neerupuudulikkusega patsiendid saavad tuge ja nõustamist ka Eesti Neeruhaigete Liidust (lisainfo: www.neer.ee).

TÜK Sisekliiniku nefroloogia osakond

hemodialüüsiõed: 7 318 275

osakonna arstid: 7 318 272

osakonna õed: 7 318 273 (ööpäevaringselt)