

NORME IGIENICHE IN PILLOLE



Collabora con noi nella lotta alle infezioni: ricorda a chi ti circonda di lavarsi le mani



Quando starnutisci o tossisci copri naso e bocca con un fazzoletto di carta e gettalo subito in un cestino



Quando ti trovi in ospedale le tue mani si possono contaminare facilmente



Mantieni le unghie corte e evita di utilizzare smalti o unghie artificiali



Igienizza le mani, con acqua e sapone prima dei pasti e dopo l'utilizzo dei servizi igienici



Ricorda che anelli, braccialetti e orologio, rendono difficoltosa la corretta igiene delle mani e possono diventare ricettacolo di batteri



Non toccarti gli occhi, il naso e la bocca se hai le mani sporche



Non scambiare oggetti o cibi con altri degenti

Inoltre se sei un visitatore



Se sei influenzato evita di recarti in ospedale ad assistere o visitare un malato, se necessario chiedi consiglio al personale sanitario



Evita di utilizzare il bagno delle camere di degenza, ma serviti di quello dedicato ai visitatori, igienizzandoti le mani all'ingresso e all'uscita dal reparto.



Evita di affollare la stanza del degente e di sederti sul suo letto



Se ti viene richiesto indossa i dispositivi di protezione (guanti, camice, mascherina) seguendo le indicazioni fornite

Ricordiamo che in tutti i locali dell'ospedale è **vietato fumare**



PER QUALSIASI DUBBIO O NECESSITÀ

Telefonate al reparto o al servizio di dialisi e consultate il medico o l'infermiere addetti. L'U.O. di Dialisi non è attiva la domenica perciò, in caso di necessità, occorre rivolgersi al **Pronto Soccorso**.

TELEFONO REPARTO DI NEFROLOGIA	0423 - 732565
TELEFONO EMODIALISI CASTELFRANCO VENETO:	0423 - 732365 dalle ore 07:00 alle ore 20:00
TELEFONO EMODIALISI MONTEBELLUNA:	0423 - 611308 dalle ore 07:00 alle ore 19:00

REGIONE DEL VENETO



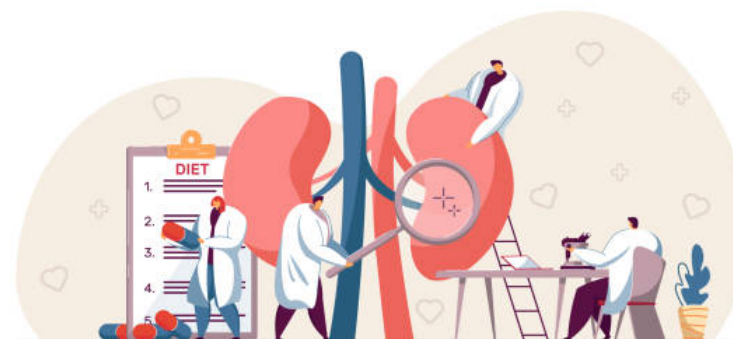
ULSS2
MARCA TREVIGIANA

DIPARTIMENTO DI AREA MEDICA
P.O. di Castelfranco Veneto
Distretto di Asolo
U.O.C. di Nefrologia
Direttore Dott. **C. Abaterusso**
Coord. Infermieristico **C. Bacchion**

Rev. 0 09/2023

GUIDA AL PAZIENTE

NEFROPATICO



COS'È LA MALATTIA RENALE CRONICA?

Caro paziente, la sua patologia ossia la **malattia renale cronica** consiste in una perdita graduale della funzione renale.

I reni perdono la capacità di **eliminare sostanze tossiche attraverso le urine**, con accumulo di queste tossine nel sangue e nei tessuti.

Nelle fasi più avanzate i reni possono non essere in grado di gestire adeguatamente alcune sostanze come alcuni sali minerali come **sodio, potassio, fosforo e l'acqua**.

Alcuni semplici **accorgimenti comportamentali e alimentari** possono essere una vera e propria terapia per la sua malattia.

In tutte le fasi della malattia ricordatevi che il nefrologo e la dietista renale sono sempre disponibili per consigli, suggerimenti e una giusta terapia.

ALIMENTAZIONE

- Nulla è proibito ma attenzione alle quantità e alle associazioni di cibi
- Preferire il **piatto unico** 3-4 volte a settimana
- Prediligere il pesce, in moderata quantità
- **Ridurre il sale e cibi che lo contengono**



CONTROLLI MEDICI

- Controlla la **pressione arteriosa**
- Controlla il **colesterolo**
- Controlla la **glicemia**
- Controlla la funzionalità renale



STILE DI VITA

- Non bere superalcolici
- Non Fumare
- Cercare di **camminare** almeno un'ora 2-3 volte a settimana
- **Rispettare il giusto apporto di acqua giornaliero indicato dal nefrologo**

RIFERIMENTI MEDICI

- Il tuo Medico di Medicina Generale
- Il tuo **Nefrologo**
- La dietista

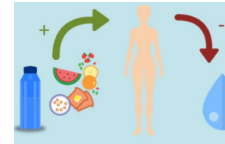


SE SEI PORTATORE DI FAV (fistola arterovenosa) PRESTA ATTENZIONE A:

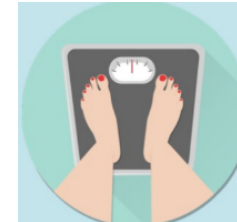
- **non rilevare la pressione arteriosa** nel braccio dove è presente la FAV
- ricordare al personale infermieristico di **non effettuare prelievi venosi** nel braccio dove si ha la FAV
- **evitare traumatismi**, compressioni e **non effettuare sforzi** con il braccio

COME FACCIO A CAPIRE SE STO BEVENDO TROPPO O TROPPO POCO?

La malattia renale provoca lo squilibrio di liquidi nel corpo. Per questo ci sarà bisogno di valutare il cosiddetto... **BILANCIO IDRICO!**



Il bilancio idrico è il rapporto fra **liquidi introdotti e liquidi eliminati** durante la giornata dal corpo



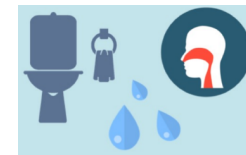
Per valutarlo basta rilevare le variazioni di **peso corporeo** tra un giorno e l'altro e/o tra più giorni consecutivi.

RICORDA → CI SI PESA LA MATTINA PRIMA DI FARE LA COLAZIONE

Infatti, soprattutto quando si ha scompenso, ritenzione, sindrome nefrosica o si è in dialisi, ci possono essere grandi variazioni di peso, dovute a:



1. Acqua introdotta, bevuta o assunta mangiando. Molti cibi sono ricchi di acqua (cocomero, zucchine, sedano etc).



2. Acqua eliminata, cioè quella che esce dal corpo sotto forma di **urine, feci, sudore, respiro** e che serve per tenere umida la pelle.

Se stai bevendo troppo poco il tuo peso diminuirà → DISIDRATAZIONE

7 SEGNALI DI DISIDRATAZIONE

1. SETE AUMENTATA
2. URINE DI COLORE SCURO CON UN FORTE ODORE
3. VERTIGINI FINO A CONFUSIONE
4. SENSO DI STANCHEZZA
5. BOCCA, OCCHI E LABBRA SECCHI
6. SCARSA URINAZIONE (MENO DI 4 VOLTE AL GIORNO)
7. EPISODI DI IPOTENSIONE, PASSANDO DALLA POSIZIONE SUPINA O SEDUTA A QUELLA ERETTA



RACCOLTA DIURESI 24H

Il rene nel corpo umano al contrario di altri organi, non può essere visitato, ascoltato, palpato e l'immagine che se ne ottiene attraverso un'ecografia, pur se esaustiva in molte condizioni, dice poco sulla sua effettiva funzione.

Per questo motivo, di solito, il nefrologo si concentra particolarmente sugli esami di laboratorio per valutare in maniera appropriata la funzione renale, in particolare l'**urina**. Durante il ricovero oppure a domicilio vi sarà chiesto di raccogliere la **diuresi delle 24h**. Qui vi guidiamo alla corretta esecuzione della raccolta.

Il contenitore non deve necessariamente essere sterile. Lo si può comprare ovunque ma deve essere graduato ai 50-100 ml come scala e avere capienza di almeno 2,5l. Prima della raccolta pulirlo, lavarlo e risciacquare più volte solo con acqua.



1. La mattina del giorno in cui **inizia** la raccolta, appena alzato, le urine **NON DEVONO ESSERE RACCOLTE**;

2. Da questo momento in poi, per tutto l'arco della giornata, fino alla mattina successiva, raccolga le urine nello stesso contenitore ogni volta che deve recarsi in bagno.

3. La raccolta finisce la mattina dopo quando si alza e mette le urine nel contenitore. Dovrebbe terminare più o meno alla stessa ora in cui è cominciata la mattina precedente.

4. Terminata la raccolta, il contenitore deve essere portato prima possibile al laboratorio per gli esami richiesti dal medico. In alternativa, se ha usato un contenitore graduato (con intervalli di almeno 100 ml - 0 ml) può appuntare la quantità di urina totale. In questo caso, dopo aver agitato il contenitore, ne preleva un campione e lo porta al laboratorio.



IL RENE E IL POTASSIO

Il potassio è un importante nutriente che aiuta i nostri muscoli, tra cui il cuore, a lavorare bene. Se il livello di **potassio** nel sangue è troppo **alto (iperkaliemia)**, possono comparire vari disturbi: dai più semplici, come **crampi muscolari, formicolii, stanchezza, ai più pericolosi, come alterazione del ritmo del cuore**.

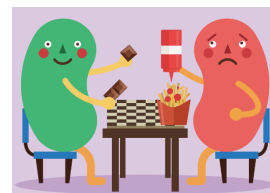
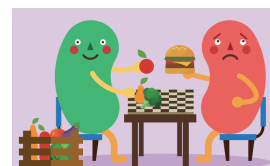
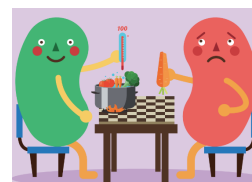
Assumiamo potassio dai cibi e dalle bevande. Il **potassio viene filtrato dal rene sano e eliminato con le urine**.

In caso di malattia renale i livelli di potassio nel sangue possono essere pericolosi.

POTASSIO NEGLI ALIMENTI

Il potassio è contenuto in quasi tutti gli alimenti e le bevande. Ne sono particolarmente ricchi il **cioccolato**, la **frutta secca**, la **frutta a guscio**, i **semi** e i **legumi**, in particolare quelli secchi. Il **latte** e lo **yogurt**, la frutta fresca e gli ortaggi ne contengono buone quantità.

Il potassio è contenuto in quasi tutti gli alimenti e le bevande. **Quello che conta è la quantità giornaliera**.



Il potassio è un sale e si scioglie nell'acqua.

Per ridurre il potassio in ortaggi e verdure crudi è **consigliabile tagliarli a pezzi e lasciarli in ammollo, in molta acqua**, per qualche ora.

- La **bollitura in acqua** riduce il potassio di più del 30%. Va fatta con acqua pulita e abbondante che andrà poi buttata.
- Alterno ortaggi e verdure lessate in molta acqua con ortaggi crudi o gratinati o cotti in padella.
- Quando cuocio i legumi secchi cambio l'acqua più volte.
- **Evito alimenti cotti al forno a microonde, al vapore e in pentola a pressione perché queste cotture non permettono la perdita di potassio.**
- evitare di mangiare nei fast food
- Gli Snack salati e dolci sono alimenti ricchi di calorie e di potassio

evita di eccedere con i seguenti alimenti:

cioccolato, la **frutta secca**, la **frutta a guscio**, i **semi** e i **legumi**, **latte**, lo **yogurt**, la **frutta fresca (banana)** e gli **ortaggi**, **caffè**, **vino**, **ketchup**, **salsa di soia**, **burro di arachidi**.

ATTENZIONE ANCHE A...



CALCIO



FOSFORO

Fosforo troppo alto.

Il fosforo si lega al calcio presente, formando degli aggregati che si depositano in varie parti del corpo.

- **Sotto la pelle → I depositi di Calcio Fosforo nel sottocute provocano PRURITO**
- **Dentro la parete delle arterie e sulle valvole del cuore**
Calcificazioni della parete interna delle arterie con aumento del rischio di mortalità
- **Calcificazione dei tessuti molli**
Calcificazione della cartilagine delle articolazioni, con progressivo blocco e dolore

RIDURRE i cibi ricchi di fosforo e calcio:

- prodotti lattiero-caseari
- carne
- pesce
- prodotti di grano intero
- fagioli e lenticchie
- nocciole / mandorle
- cioccolato fondente / cacao
- bevande analcoliche (ad esempio Coca Cola) e birra



ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- **Sale.** E' buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (**alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia**). Il sale comune non deve essere sostituito con i "sali dietetici" perché ricchi in potassio.
- **Vino** 100 ml a pranzo e 100 ml a cena oppure birra 150 ml a pranzo e 150 ml a cena, previa autorizzazione del medico.
- **Caffè.** Limitare il consumo, se il medico non lo vieta del tutto, a due tazzine al giorno.
- **Miele, marmellata, zucchero.** Privi di fosforo ma da consumare con moderazione per il contenuto di zuccheri semplici.

Per ridurre il sodio:

- Pizza, pane, cracker e grissini.



Per ridurre il fosforo

- Latte, yogurt, panna
- Pasta, riso, orzo
- Legumi freschi
- Cioccolato
- Pesce
- Formaggi freschi come ricotta e mozzarella

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Pasta, riso
- **Pane toscano.** Il pane toscano può essere sostituito con grissini senza sale o fette biscottate senza sale
- **Alimenti aproteici** appositamente **prodotti senza proteine**, che possono migliorare la palatabilità della dieta come pane, pasta, riso, farina, crackers, fette biscottate, biscotti, e consentire porzioni più accettabili di pietanze che contengono proteine animali. Questi alimenti sono disponibili anche nei supermercati.
- Carne, tutti i tipi ad eccezione di quelle molto grasse. Scegliere le **parti più magre e meno venate**. La pelle del pollame deve essere scartata.
- Pesce, fresco o surgelato ad eccezione delle varietà grasse. Il **pesce fresco deve essere lavato in abbondante acqua corrente**, perché talora viene conservato in acqua e sale oppure sotto ghiaccio e sale prima della vendita.
- Verdura, sia fresca che surgelata **esclusi i legumi** (fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli). Funghi e carciofi si possono consumare solo saltuariamente.
- Condimenti, privilegiare l'uso di olio extravergine di oliva oppure scegliere olio di semi (non di semi vari ma di un seme solo, per es. olio di mais, olio di arachidi, olio di girasole).
- Acqua naturale o minerale.
- Spezie ed erbe aromatiche

ALIMENTI DA EVITARE

Frutta tipo uva, banane, castagne, noci di cocco, kiwi, frutta secca, Succhi di frutta, Carciofi e spinaci, Patate, Crusca, Prodotti integrali, Sali dietetici, Legumi, Funghi, Insaccati, Prosciutto, Soia, Cacao amaro e cioccolato, Latte in polvere, Prezzemolo, Sardine, sarde, stoccafisso, Lievito di birra, tuorlo d'uovo, gamberi.

