

# PITNÝ REŽIM

VÍTEJTE  
NA NAŠEM  
DIALYZAČNÍM  
STŘEDISKU



## PROČ MUSÍM OMEZOVAT PŘÍJEM TEKUTIN?

Jednou z hlavních funkcí ledvin je udržet v těle rovnováhu tekutin. Pokud ledviny selžou, tělo se těžko zbavuje jejich přebytku a vzniká převodnění. To může být příčinou vysokého krevního tlaku, dlouhodobého poškození cév, nebo dokonce poškození srdce.

Míra omezení příjmu tekutin závisí na objemu vytvořené moče, který však může časem klesat (tzn. kolik jí jsou Vaše ledviny ještě schopny vytvořit).

Doporučuje se nevypít za den větší množství tekutin než 500 ml nad aktuální množství moče za den. Pokud tedy vymočíte 1 000 ml moče za den, můžete denně vypít maximálně 1 500 ml tekutin.

## JAK SE ZBAVÍM POCITU ŽÍZNĚ?

Abyste neměli žízeň, rozložte si doporučené množství tekutin rovnoměrně na celý den po malých šálkách.

**BĚHEM DNE SI MŮŽETE VYPLACHOVAT ÚSTA STUDENOU VODOU** (ale nepolykejte ji), cucat ledové kostky (každá kostka obsahuje 10-15 ml vody!) nebo žvýkat žvýkačku.

**VYHNĚTE SE SOLI A SLANÝM JÍDLŮM**, např. bramborovým lupínkům, slaným oříškům, slanině, polévkám, uzeninám, konzervovaným pokrmům a některým sýrům, které vyvolávají pocit žízně. Nepijte větší množství minerálních vod.

**DEJTE SI TAKÉ POZOR NA SKRYTÉ TEKUTINY** např. v omáčkách a ovoci. Do Vašeho příjmu musíte započítat také mléko a tekutiny vypité při užívání léků.

## CO ZNAMENÁ POJEM SUCHÁ VÁHA?

Jakmile začnete chodit na dialýzu, budete se setkávat s pojmem suchá nebo optimální váha. Znamená to ideální váhu Vašeho těla bez přebytku tekutin (měla by to tedy být Vaše váha po dialýze). Podle ní se určuje, kolik jste přibral/a na váze (kolik vody jste v sobě zadržel/a) mezi dialýzami a kolik tekutin tedy musíme během dialýzy odstranit. Ideálně by váhový přírůstek mezi dialýzami neměl být větší než 2-3 % tělesné hmotnosti (cca 1,5-2,5 kg za 2-3 dny).

Jestliže se musí během dialýzy odstranit velké množství tekutin, Váš organismus na to může reagovat špatně. Krevní tlak klesne, což je často provázeno nepříjemnými pocity na zvracení i zvracením samotným, bolestí hlavy, křečemi až ztrátou vědomí.

Vaše suchá váha se může časem měnit. Během několika měsíců po zahájení dialýzy, kdy se začnete cítit lépe, můžete mít větší chuť k jídlu a začnete přibírat na Vaší hmotnosti. Suchá váha se zvýší. Může být ale i snížena, pokud začnete hubnout, ať cíleně (redukce nadváhy) nebo vlivem nechutenství či onemocnění.



## CO SE STANE, KDYŽ BUDU HODNĚ PÍT?

Pokud obsah vody v těle dosáhne vysokých hodnot, nashromážděná tekutina způsobí tvorbu otoků, které obvykle začínají vlivem gravitace na kotnících dolních končetin a rozšiřují se po celém těle.

Pokud se toto převodnění neléčí, tekutina se hromadí i v plicích a způsobí život ohrožující stav, který se nazývá otokem plic. Jedním z hlavních příznaků je dušnost.

Opakovaná převodnění poškozují i srdce. Dialýzou sice můžeme odstranit přebytečnou vodu, ale pokud budete opakovaně hodně pít, poškození se nakonec stanou trvalými a budete mít chronické dýchací a srdeční potíže.



## DEHYDRATACE

Pokud je Vám po dialýze doma slabo, řekněte to ošetřujícímu lékaři nebo sestře před následující dialýzou. Pravděpodobně to znamená, že máte nízký krevní tlak a musíme Vám zvýšit suchou váhu (avšak nemusí to platit vždy!).

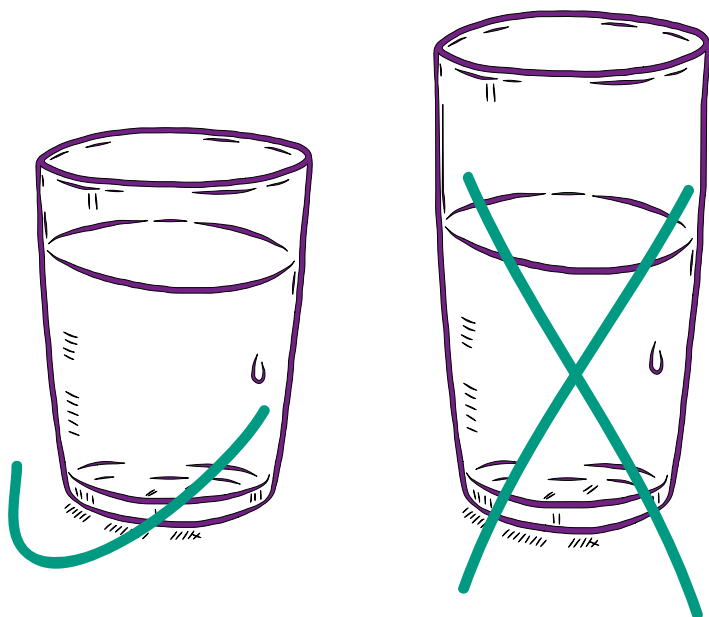
Ve velmi horkém počasí se více potíte, ztrácíte větší množství tekutin než v jiných ročních obdobích a Váš organismus může vykazovat známky dehydratace (nedostatku tekutin). Příjem tekutin můžete mírně zvýšit.

Dehydratací jste ohrožen/a také při častějších průjemovitých stolicích nebo při opakovaném zvracení. Poradíme Vám, které tekutiny jsou pro Vás vhodné, a podle aktuálních váhových přírůstků doporučíme denní množství tekutin, které můžete vypít.

## JAK MOHU KONTROLOVAT SVŮJ PŘÍJEM TEKUTIN?

Pro mnoho pacientů je omezení tekutin jedním z nejtěžších aspektů dialýzy. Není lehké se s ním vyrovnat. Můžete se řídit několika následujícími radami:

- Ujistěte se, že víte, kolik tekutin můžete přijmout během jednoho dne.
- Vyhněte se příliš slaným, sladkým či kořeněným jídlům, které navozují pocit žízně.
- Používejte malé šálky a skleničky. Lépe vypadá plná malá sklenička, než polovina velké.
- Změřte si kapacitu sklenic a šálků, které máte doma. Pokud pijete stále ze stejné sklenice, pak už jenom stačí vědět, kolik jste jich za den vypili.
- Někteří pacienti při žízni cucají ledové kostky (nezapomeňte, že jsou také součástí příjmu tekutin) nebo bonbony (opatrně s nimi, pokud máte cukrovku - některé obsahují cukr).
- Dejte si pozor na skryté tekutiny v jídle, např. v ovoci, polévce, omáčce a mražených pochoutkách, jako je zmrzlina. To vše obsahuje vodu.
- Na zmírnění pocitu žízně může pomoci mírné okyselení vody trochou citronové šťávy.
- Do Vašeho příjmu musíte započítat také mléko a tekutiny vypité při užívání léků.



## TAKŽE CO DÁLE?

Pokud jste v této brožurce našel/našla odpovědi na Vaše otázky, jsme rádi. Pokud Vám přece jen není něco úplně jasné, pamatujte si, že se u nás můžete vždy na cokoliv zeptat.

Připravili jsme pro Vás další brožury, které se zabývají následujícími tématy:

- Hemodialýza – stručný úvod
- Princip hemodialýzy
- Dietní režim
- Cévní přístupy
- Krevní výsledky
- Léky užívané při dialýze
- Kvalita života s dialýzou
- Transplantace ledvin

Doufáme, že Vám pomohou v dobré adaptaci na dialýzu.



# POZNÁMKY

B. Braun Avitum s.r.o. | V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika  
Tel. +420-271 091 911 | Fax +420-271 091 912 | [www.bbraun-avitum.cz](http://www.bbraun-avitum.cz)

2017-03-10