PRIMA DI ENTRARE IN SALA DIALISI QUALI ACCORGIMENTI DEVO ADOTTARE?

Per una corretta igiene personale e degli altri pazienti è buona regola togliersi gli abiti nell'apposito spogliatoio e indossare il pigiama o altro tipo di abbigliamento comodo e pulito, con maniche corte oppure con la manica lunga chiusa lateralmente con bottoni o cerniere in modo da rendere agevole l'accesso alla fistola . Utili, quando disponibili, anche copriscarpe .

Un'altra buona regola è di aver mangiato almeno 2 ore prima dell'inizio del trattamento perché si previene l'ipotensione da digestione.

COSA SI PUO' FARE DURANTE LA DIALISI?

C'è chi legge, chi ascolta la radio, chi guarda la tv, chi parla con il vicino di letto, l'importante è non dormire per segnalare prontamente eventuali malesseri e non mangiare, in quanto la posizione sdraiata, che molti mantengono, può predisporre a pericolose aspirazioni di cibo nelle vie aeree. Si può bere caffè, thè o altro, sempre nei limiti del consentito.

QUALI DISTURBI POSSO AVERE DURANTE LA DIALISI?

Come sapete, la dialisi non sostituisce del tutto la funzione del rene, cosi' appena terminata la dialisi le scorie e i liquidi ricominciano ad accumularsi nell'organismo.

Durante la dialisi oltre le sostanze tossiche vengono sottratti anche i liquidi in eccesso fino a raggiungere un peso ideale o peso asciutto. Se questa sottrazione è troppo brusca e in quantità troppo elevata, potrebbe provocare un'ipotensione grave associata a vomito, crampi agli arti inferiori, mal di testa e altro, ma se la sottrazione avviene in maniera dolce normalmente non si ha alcun disturbo.

E' consigliabile quindi che tra una dialisi e l'altra si cerchi di non ingerire molti liquidi perché aumenterebbe di molto il peso costringendo ad una sottrazione eccessiva di liquidi in dialisi, con tutti i rischi suddetti

Il **massimo incremento di peso consentito nel periodo interdialitico è del 5% del peso corporeo.** Cibi poco salati aiuteranno ad avere meno sete. Una grande sottrazione di liquidi con la dialisi provoca un notevole aumento della sete.

MA IO HO LA BOCCA ARIDA E SONO SENZA SALIVA, COME FACCIO A REGOLARMI?

E' l'uremia che favorisce la sete e l'assenza di saliva. Per alleviare questo fastidio si può sciacquare la bocca con acqua fresca quante volte si desidera, badando a non ingerirla.

Anche tenere in bocca una caramella o un pezzetto di ghiaccio può essere di giovamento.

La quantità di liquidi permessi è pari al volume delle urine più mezzo litro.

Si può adottare questo piccolo espediente: riempire al mattino una bottiglia di acqua e bere sempre dalla stessa per tutto il giorno. Bisogna tenere conto però quando si beve ad esempio un caffè si deve sottrarre una quantità di liquido equivalente dalla bottiglia.

POSSO MANGIARE DI TUTTO?

SI !! E' richiesto solo qualche accorgimento. ATTENZIONE AI CIBI RICCHI DI POTASSIO E FOSFORO. La dietista del vostro Centro dialisi vi fornirà precise indicazioni

COME STA FISICAMENTE UNA PERSONA CHE FA DIALISI?

Se la dialisi è ben eseguita , la dieta opportunamente bilanciata e l'assunzione di liquidi è in misura ragionevole il paziente in dialisi torna ad una condizione di benessere che permette l'attività lavorativa, attività sportive, vita sociale pressoche' sovrapponibili ad una persona sana. E' sicuramente necessario per questo un atteggiamento psicologico positivo :

la voglia di vivere è la migliore riabilitazione.

Erbario

BASILICO

(Ocium basilicum) appartiene alla famiglia delle Labiate.
Si semina in aprile maggio, in terreno ben concimato e in posizione soleggiata. Si raccoglie durante tutta l'estate fino a ottobre. I fiori e le foglie si fanno seccare e si conservano in vasi di vetro.

RIMEDIO NATURALE PER LA SALUTE: è tonico, sedativo, digestivo, agisce contro l'alito cattivo, mal di testa, raffreddore, mal di gola.

INFUSO PER L'ALITOSI: 10 foglie di basilico 500gr di acqua. Lasciare le foglie di basilico nell'acqua bollente per 10 min. Filtrare e utilizzare l'infuso per fare gargarismi o sciacqui durante la giornata. L'essenza aromatica del basilico si dimostrerà efficace nel combattere l'alito cattivo.

IN CUCINA: il basilico regna sovrano nell'alimentazione mediterranea. Il pesto genovese, lo vede protagonista: 35 foglie di basilico,30 pinoli, 2 grossi spicchi d'aglio, 250 gr. Di olio di oliva,50gr di pecorino,50gr di parmigiano,1 pizzico di sale e di zucchero.

Tratto da: L'erbario di Barbanera. Ed Campi - Foligno