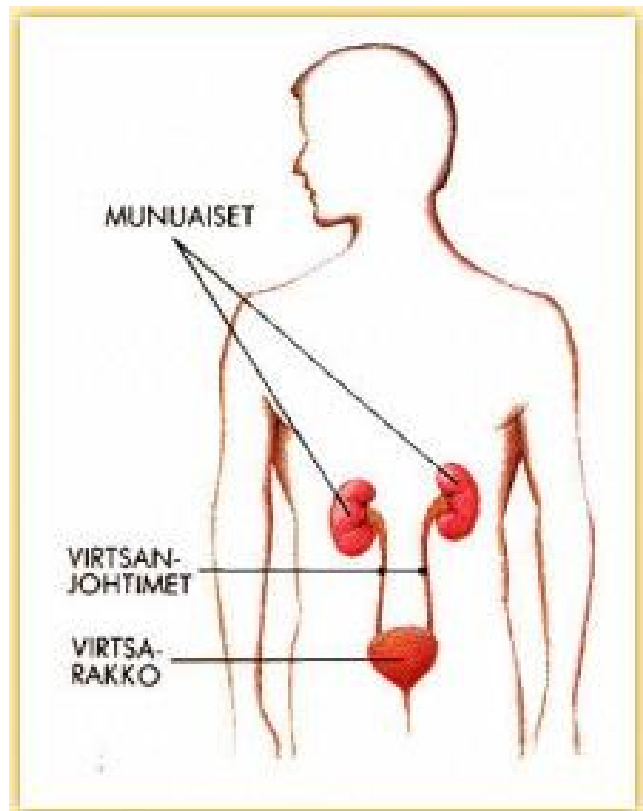
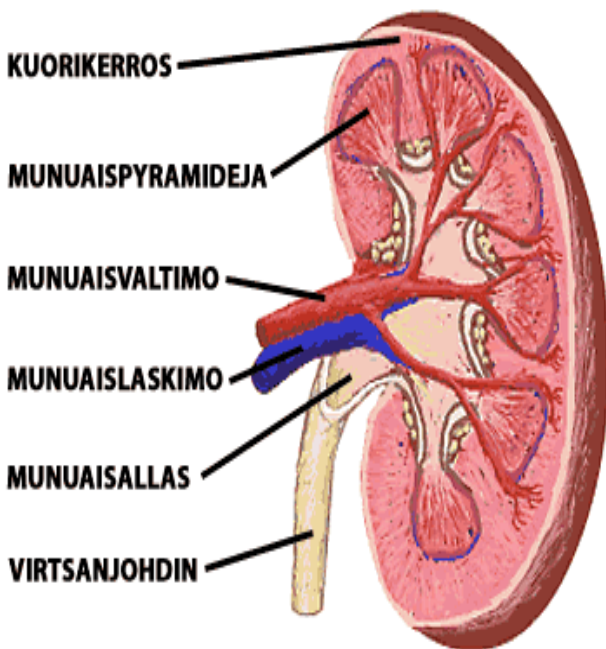


Päiväys 28.10.2021
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefan Anderson
yjä

PREDIALYYSI - kun munuaisesi eivät toimi normaalisti

Munuaiset ovat pavunmuotoiset elimet ja ne sijaitsevat selkärangasi kummallakin puolella keskimäärin puolessa välissä selkääsi. Munuaiset toimivat suodattimena. Niiden läpi virtaa veri 24h päivässä, seitsemän päivää viikossa. Jonkin aikaan munuaisten vajaatoimintaa voidaan hoitaa dieetillä ja lääkkeillä. Munuaisfunktion vähennettyä 5-10 % joudutaan kuitenkin harkitsemaan dialyysihoito, mikä korvaa munuaisten tehtävää. Joissakin tapauksissa kyseeseen saattaa tulla munuaisensiirto.



Päiväys 28.10.2021
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefán Anderson
yjä

Munuaisten tehtävät:

- Poistaa ylimääräistä nestettä
- Happo-emäs-tasapaino
- Kalsium- ja fosforitasapaino
- Hormonieritys (stimuloi punasolujen tuotantoa luuytimessä ja auttaa verenpaineen säätelyssä)
- D-vitamiinin aktivoituminen – luiden kannalta tärkeä.
- Poistaa kuona-aineet, kuten:
 - * **Kreatiniini** – lihasten käytöstä aiheutuva kuona-aine.
 - * **Urea** – ruoan(proteiinin) hajoamistuotteena syntyvä aine
 - * **Natrium** (suolaa), kalium, bikarbonaatti, kalsium ja fosfaatti.

Kun munuaiset toimivat huonosti seuraavia oireita voi esiintyä:

- Kohonnut verenpaine
- Turvotus, hengenahdistus
- Väsymys, heikkous, unettomuus
- Ruokahaluttomuus, pahoinvointi
- Suonenveto, kutina
- Mielialamuutokset
- Ihon kuivuus ja kalpeus
- Tuntoaistin heikentyminen

VOIT ITSE VAIKUTTAA sairauden etenemiseen:

1. Noudattamalla ruokavaliota.
2. Ottamalla lääkärin määräämiä lääkkeitä (erityisen tärkeää on että verenpaineet pysyvät hyvällä tasolla)
3. Liikkumalla säännöllisesti (paino vaikuttaa tulevaan hoitomuotoon, mahdolliseen munuaistensiirtoon ja myös siihen kuinka nopeasti joudut hoitoon.)
4. Viettämällä "terveellistä " elämää.

Päiväys 28.10.2021
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefan Anderson
yjä

RAVITSEMUSHOIDON tavoitteet predialyysivaiheessa:

- hyvän ravitsemustilan ja voinnin ylläpito
- oman ravitsemushoidon hallinta
- taudista johtuvien oireiden vähentyminen
- vajaatoiminnan etenemisen hidastaminen

Tärkeää munuaissairaille on saada **riittävästi energiaa ja kalsiumia**, sopivasti **proteiinia, rajoitetusti fosforia ja niukasti suolaa**. On yksilöllistä paljonko rasvaa, kaliumia, nestettä, vitamiini- ja kivennäisainelisiä voit käyttää.

Ruokavalion käytännön toteutus:

1. Viljavalmistteet

- Runsaasti, tarpeen mukaan vähäproteiinisia erityisviljavalmistteita.
- Suositaan kuoritusta viljasta valmistettuja tuotteita.
- Monipuolisesti.
- Ei ruistuotteita

2. Kasvikset

a. Ilman kaliumrajoitusta:

- Runsaasti.
- Kypsennettyinä.
- Tuoreasteina, salaatteina.

b. Kun tarvitaan kaliumrajoitusta:

- Kohtuullisesti.
- Valitaan vähän kaliumia sisältäviä.
- Suositaan vedessä kypsennettyjä ja säilöttyjä.
- Tuoreannoksia rajoitetusti.

Päiväys 28.10.2021
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefan Anderson
yjä

3. Hedelmät

a. Ilman kaliumrajoitusta:

- Päivittäin useita annoksia.
- Välipaloina, jälkiruokina, juomina.

b. Kun tarvitaan kaliumrajoitusta:

- Rajoitetusti.
- Valitaan vähän kaliumia sisältäviä.
- Vältetään tuoremehuja.

4. Liha, makkarat, kananmuna, kala, maito ja maitovalmisteet

- Rajoitetusti, mutta jotakin tästä ryhmästä päivittäin.
- Hyvin fosforipitoisia vaihtoehtoja vain satunnaisesti.

5. Rasvat

- Suositaan kasvisrasvoja.
- Tuovat ruokavalioon energiaa, välttämättömiä rasvahappoja, vitamiineja.

6. Suolat ja mausteet

- Suolaa harkiten, toisista mausteista makua.
- Vähäsuolaisia ruokia suosien myyntipäällyksmerkintöjä apuna käyttäen.
- Ei mineraalisuoloja, jos tarvitaan kaliumrajoitusta.

7. Juomat

- Yksilöllisen suosituksen mukaan (turvotuksia y.m)
- Vähäsuolaisia juomia.
- Niukasti kaliumia sisältäviä vaihtoehtoja, jos tarvitaan kaliumrajoitusta.

Päiväys 28.10.2021
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefán Anderson
yjä

KYSYMYKSIA JA VASTAUKSIA

Miksi voin niin huonosti?

Munuaisesi eivät kykene poistamaan kuona-aineita, vaan ne jäävät vereen ja toimivat myrkkynä elimistölle

Miksi olen niin kalpea ja tunnen itseni niin väsyneeksi?

Siksi, että munuaiset eivät tuota veren punasoluja muodostuvaa hormonia, Tästä seurauksena verenvähyys

Miksi nilkkani turpoavat ja minun on vaikea hengittää?

Siksi, että munuaiset eivät pysty poistamaan ylimääräistä nestettä, vaan se kertyy elimistöön. Joskus neste kertyy keuhkoihin ja tämän takia on vaikea hengittää. Turvotus voi myös johtua valkuaisen menetyksestä virtsaan.

Miten on mahdollista että voin virtsata jatkuvasti vaikka munuaiset eivät toimi?

Virtsan määrä ei aina ole munuaisten toiminnanmitta. Joskus munuaiset voivat lakata toimimasta, mutta virtsan erityys on normaali. Mutta tämä virtsa ei ole "hyvänlaatuista". munuaiset eivät ole toiminut suodattimena, vaan kuona-aineet ovat edelleen veressä.

Onko jotain muuta mitä heikentynyt pitäisin tietää?

Koska elimistön vastustuskyky on

Munuaisten vajaatoimintaa sairastaville on tärkeää tulehdusten ehkäisy: säännöllinen hammaslääkärikäynti, jalkahoito, hyvä perushygieneia.