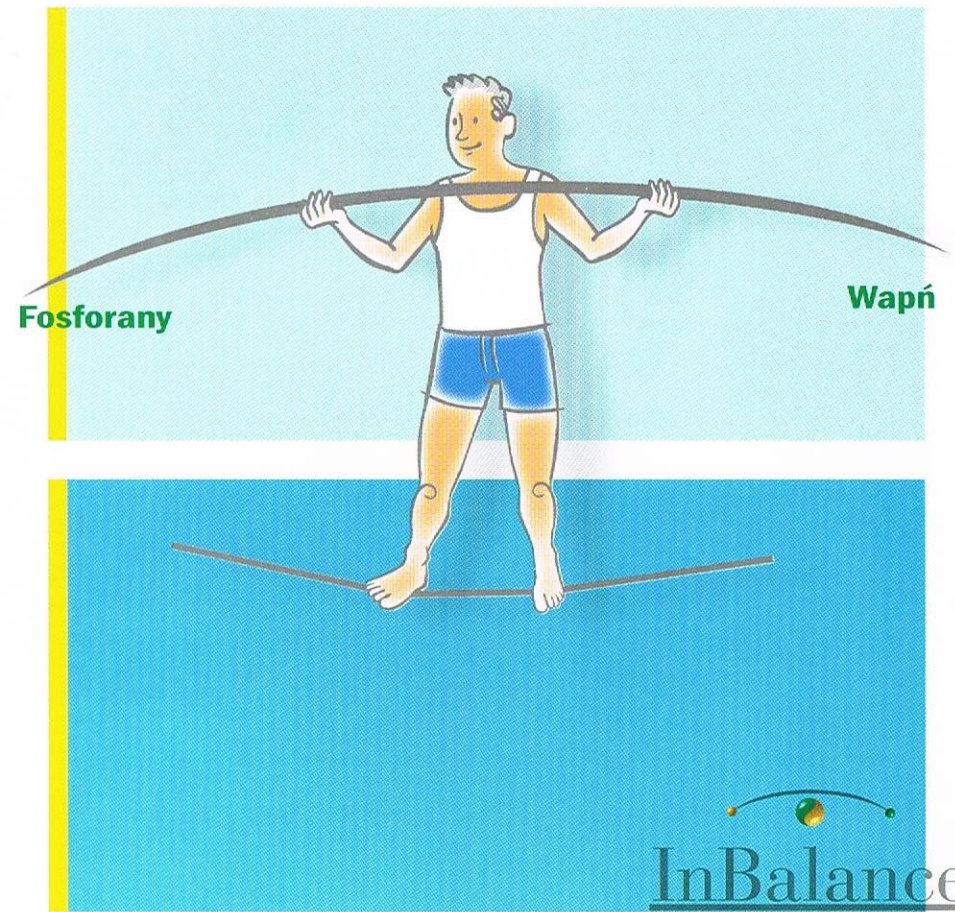




# Utrzymując Twój organizm w równowadze



  
**InBalance**  
*Your phosphorus  
management program™*  
Twój program  
kontroli fosforanów

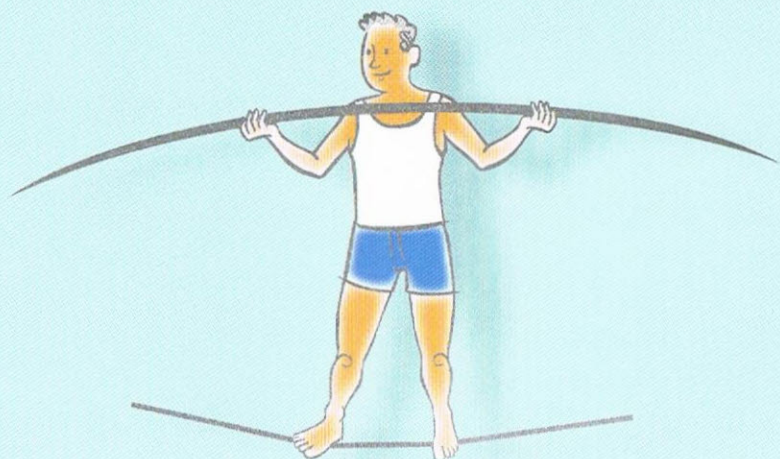
**genzyme**  
BRINGING INNOVATION TO RENAL CARE

  
**InBalance**  
*Your phosphorus  
management program™*  
Twój program  
kontroli fosforanów

## Wstęp

Celem niniejszej broszury jest pomoc w zachowaniu zdrowia poprzez utrzymywanie w równowadze stężeń fosforanów i wapnia w organizmie. Broszura została opracowana przez doświadczoną grupę osób, w tym pacjentów hemodializowanych.

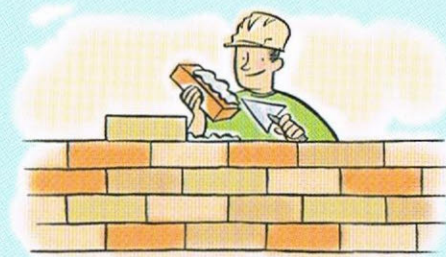
Jeśli mają Państwo jakieś pytania dotyczące informacji zawartych w broszurze, o wyjaśnienie należy poprosić dietetyka, pielęgniarkę lub lekarza prowadzącego.



## Fosforany

### Czym są fosforany?

Fosforany (P) są związkami mineralnymi. W kościach znajduje się bardzo duża ilość fosforanów. Fosforany i wapń budują zdrowe kości i zęby, niczym cegły i zaprawa murarska tworząc mocną ścianę.

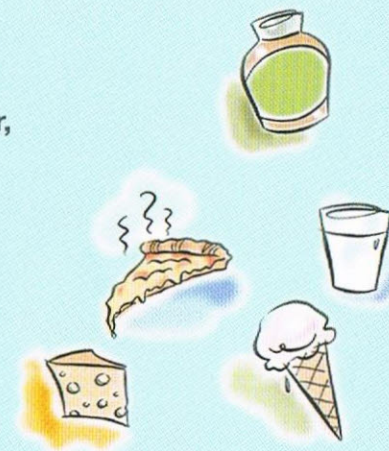


### W jaki sposób fosforany są dostarczane do organizmu?

Fosforany dostarczane są do organizmu wraz z pożywieniem.

Pokarmy zawierające fosforany:

- mięso
- produkty mleczne, takie jak ser, masło, mleko i śmietana
- niektóre ryby
- orzechy

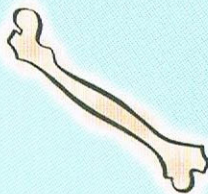


## Wapń

### Czym jest wapń?

Wapń (Ca) jest pierwiastkiem, który również znajduje się w kościach i zębach.

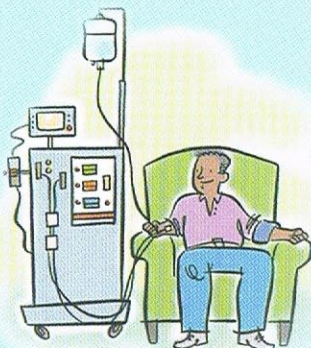
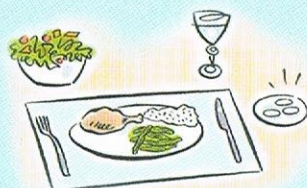
Prawidłowa zawartość wapnia pomaga zachować zdrowe i silne kości oraz zęby.



### W jaki sposób wapń dostaje się do organizmu?

Wapń jest dostarczany do organizmu z:

- pożywienia
- płynu dializacyjnego
- leków zawierających wapń



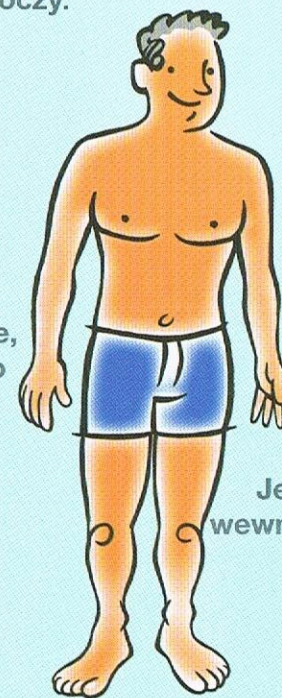
## Utrzymanie równowagi stężeń fosforanów i wapnia

### Dlaczego tak ważne jest utrzymanie równowagi?

Wapń i fosforany wspólnie powodują, że twoje kości, zęby i naczynia krwionośne są zdrowe.

Jednak zbyt wysokie stężenia wapnia i fosforanów mogą spowodować wystąpienie poważnych problemów zdrowotnych. Wczesne objawy zbyt wysokiego stężenia fosforanów to świąd skóry i zaczerwienione oczy.

Także niedostateczna kontrola może doprowadzić do problemów z układem kostnym. Kości mogą stać się słabe i kruche, co może prowadzić do złamań.



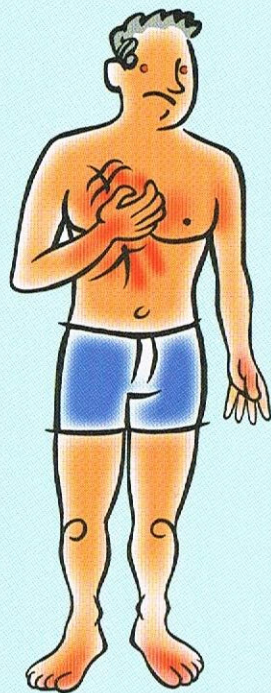
Jeśli gruczoły wydzielania wewnętrznego (przytarczyce) produkują za dużo PTH (parathormonu), konieczne może być ich wycięcie.

## Zwapnienia (kalcyfikacja)

### Co to są zwapnienia (kalcyfikacja)?

Kiedy stężenia fosforanów i wapnia nie są zrównoważone, nadwyżki fosforanów i wapnia łączą się ze sobą tworząc twarde złogi w organizmie.

Depozyty te mogą powstawać w sercu, płucach, naczyniach krwionośnych, stawach i innych tkankach miękkich.



## Zwapnienia (kalcyfikacja)

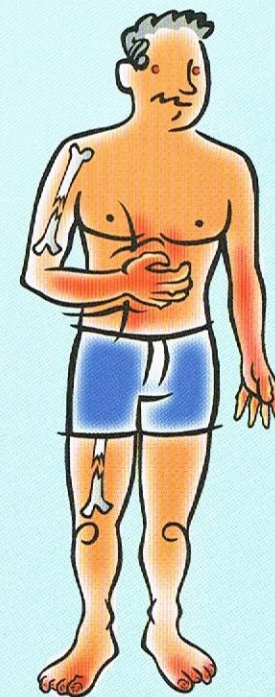
### Co sprzyja powstawaniu zwapnień ?

Kilka czynników przyczynia się do powstawania zwapnień:

1. Wysokie stężenie fosforanów
2. Wysoki iloczyn wapniowo-fosforanowy (Ca x P)
3. Nadmiar wapnia
4. Wiek
5. Czas dializowania

Każdy z nas może kontrolować

czynnik **1, 2 i 3!**



# Dializa

## Dlaczego potrzebna jest dializa?

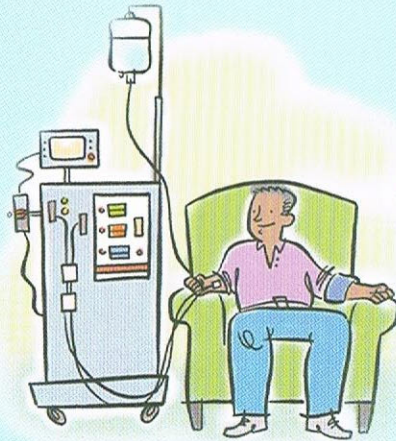
Dializa pomaga:

- Usunąć z krwi fosforany i inne zbyteczne produkty przemiany materii
- Kontrolować bilans płynów i ciśnienie krwi

Dializy pomagają zachować zdrowie, ale nie usuwają z krwi wszystkich fosforanów.

## Co należy robić?

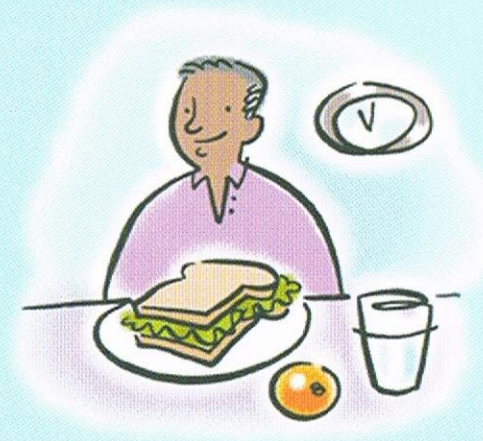
- Nie opuszczać żadnej dializy
- Nie kończyć dializy przed czasem



# Dieta

## Co należy robić?

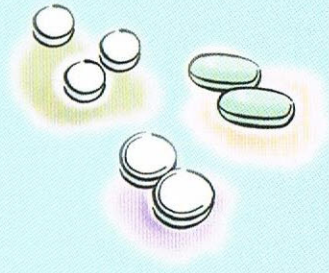
- Poprosić dietetyka o pomoc w ustaleniu diety
- Zaplanować dietę tak, aby mieć w domu odpowiednie produkty żywnościowe
- Okazjonalnie i pod kontrolą pozwalać sobie na "przyjemność" w diecie, aby lepiej znosić ograniczenia dietetyczne



## Substancje wiążące fosforany

### W jaki sposób działają substancje wiążące fosforany?

W warunkach prawidłowych filtracja nerkowa usuwa zbyt duże fosforany. Jeżeli nerki nie robią tego skutecznie, wtedy substancje wiążące fosforany absorbują ich nadmiar.



### Co należy robić ?

- Przyjmować substancje wiążące fosforany zgodnie z zaleceniami i bezpośrednio przed posiłkami!
- Jeżeli nie spożywa się posiłku, nie należy również stosować substancji wiążących, nie ma bowiem nic do wiązania!

Należy omówić z lekarzem lub dietetykiem rodzaj spożywanych drobnych posiłków, aby ustalić jaką dawkę substancji wiążących fosforany przyjmować z różnymi typami posiłków.

#### Różne typy substancji wiążących fosforany

- Substancje wiążące zawierające wapń
- Substancje wiążące zawierające metal
- Substancje wiążące niezawierające ani wapnia, ani metalu

## Kontrola stężenia fosforanów jest wysiłkiem zespołowym

Pacjent powinien pamiętać, że jest częścią zespołu kontrolującego stężenie fosforanów. Jest bardzo ważnym członkiem tego zespołu, ponieważ:

- utrzymuje dietę
- stosuje się do zaleceń dotyczących dializy
- przyjmuje zaleczone substancje wiążące

Lekarz, pielęgniarka, farmaceuta i dietetyk służą pomocą pacjentowi. Może on z zaufaniem pytać o wszystko, co budzi jego wątpliwości. Stężenia fosforanów i wapnia warto notować, a otrzymane wyniki przedyskutować z personelem medycznym.

