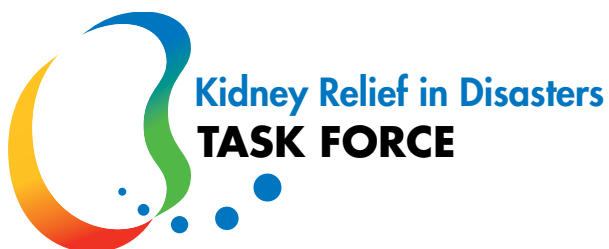




Препораки за делување при земјотрес кај индивидуи на хемодијализа



Содржина

СЕВКУПНИ МЕРКИ КОИ ВАЖАТ ЗА СИТЕ ИНДИВИДУИ

1. Пред земјотресот

Создавање план во домот во случај на земјотрес

2. Во тек на самите потреси

Дома

На училиште

Во болница

На јавни места

Внатре во транспортните возила

Додека возите

На тротоарот

3. По земјотресот

Ако сте заробени под урнатините

Ако вашиот објект сè уште стои

Кога сте го евакуирале објектот

СПЕЦИФИЧНИ МЕРКИ ЗА ИНДИВИДУИ НА ДИЈАЛИЗА

1. Пред земјотресот

Создавање материјал за идентификација и медицинска документација

Залиха на медикаменти и опрема

2. Во тек на самите потреси

Ако си поврзан на машина за хемодијализа

Ако изведуваш перитонеална измена во тек на потресите

3. По земјотресот

Проверка за здравствени проблеми

Барање опции за дијализа

Точки кои треба да се земат во предвид во однос на корекција на исхраната

Земјотресите се случуваат често во некои региони во светот и предизвикуваат широко распространети човечки, материјални, економски и инфраструктурни загуби. Иако сите поединци кои живеат во погодените области се оштетени, луѓето на дијализа се изложени на поголем ризик затоа што бараат редовен дијализен третман со цел да се одржат во живот. Сепак, обезбедувањето дијализа може сериозно да се наруши за време на земјотреси поради неколку фактори: (i) објектите или машините за дијализа може да бидат оштетени, (ii) залихите може да бидат недоволни, (iii) може да дојде до прекини на електрична енергија и вода и (iv) медицинскиот персонал кој ги води дијализните третмани персоналот може да биде недостапен. Накратко, се намалува можноста за обезбедување дијализен модалитет значително по земјотресите, што претставува дополнително отежнување во однос на индивидуи кои не се дијализно-зависни.

Оваа брошура прво ќе ги опише општите мерки што се применуваат за сите поединци, а потоа специфични мерки на претпазливост и мерки за лицата на дијализа

СЕВКУПНИ МЕРКИ КОИ ВАЖАТ ЗА СИТЕ ИНДИВИДУИ

1. ПРЕД ЗЕМЈОТРЕСОТ

Прво и основно, доколку е можно, живејте во дом отпорен на земјотрес. Сепак, наоѓањето таков дом можеби не е секогаш возможно. Затоа, проценете го структурниот интегритетот на вашето живеалиште и зајакнете ја зградата, секако доколку технички и финансиски е можно, иако овој процес често може да биде предизвик. Еве неколку клучни мерки на претпазливост кои треба да се разгледаат:

Создавање план во домот во случај на земјотрес

Одржете семеен состанок со сите членови на домаќинството за да воспоставите „план во услови на земјотрес“.

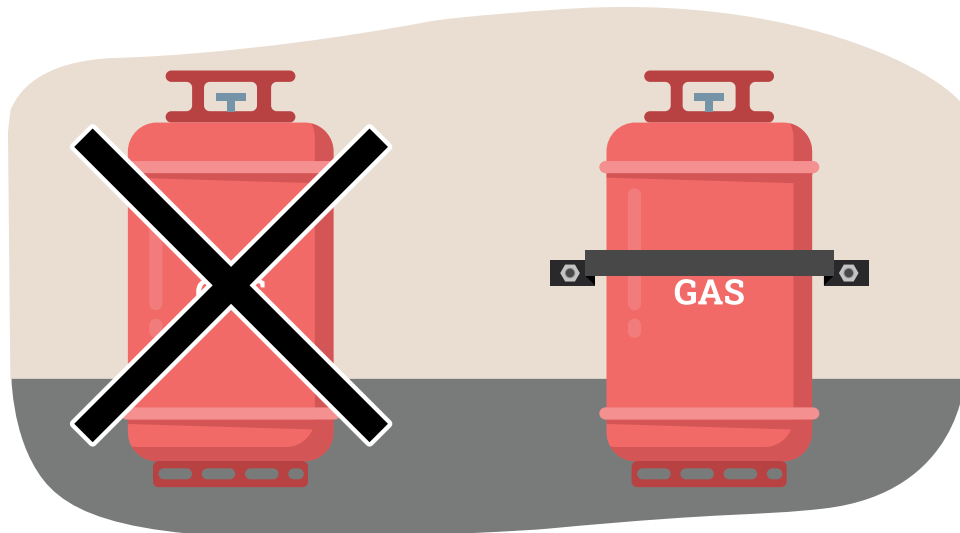
Овој план треба да наведе како да се дејствува за време и по земјотресот. Најбезбедните точки се обично до структурните столбови, цврсти големи уреди за домаќинство како машини за перење, фрижидери или замрзнувачи, машини за миење садови, челични сефови и мебел. Исто така, многу е корисно да се држи фенерче на дофат во близина на креветите.



Поставување кревети: Избегнувајте да поставувате кревети во близина на прозорци или тешки слики монтирани на ѕид.

Чувајте ги завесите затворени, бидејќи тие можат да спречат повреди од скршено стакло.

Гас и електрична безбедност: Обезбедете цилиндри за течен нафтен гас и затоплувачи на вода, и држете ги исклучени кога не ги користите.



Обезбедување мебел: цврсто прицврстете ги полиците за книги, гардеробите, кабинетите и другиот тежок мебел на ѕидовите за да спречите нивно превртување. Иако овие мерки на претпазливост може да изгледаат мали, тие можат да спасат живот. Паѓањето на тешки предмети можеби не е секогаш фатално, но може да ги зароби поединците и да ги спречи да избегаат.



Други прашања и проблеми

Обука за прва помош: Погрижете се да стекнете знаења за прва помош. После катастрофи, можеби ќе треба сами да извршите едноставни медицински интервенции до пристигнување на стручни тимови.

Торба за итни случаи: Важна мерка е подготовката на торба за итни случаи од земјотрес.

Ваквата торба треба да содржи:

- високо-енергетски, нерасипливи прехранбени производи (како бонбони, слатки бисквити и колачиња) кои можат да траат неколку дена,
- 1-2 литри флаширана вода за пиење,
- конзервирана храна и отворач за конзерви,
- радио со резервно напојување на батерии
- батерии,
- фенерче и комплет за прва помош,
- лични лекови,
- лепливи завои,
- маска,
- повеќенаменски нож,
- свирче,
- енергетски банки за мобилни телефони
- вода, храна и сад за храна за вашето домашно милениче.

Оваа торба треба да содржи и водоотпорна папка со податоци за контакт на луѓето за комуникација и фотокопии од основните документи.

Оние кои носат очила треба да вклучат резервен пар во торбата за итни случаи. Треба да се додадат и специјални предмети за деца, постари лица и лица со попреченост. Чувајте ја оваа торба на лесно достапно место блиску до главниот излез од вашиот дом.



Важно, сите горенаведени мерки на претпазливост важат и за вашето работно место. Ве молам информирајте ги вашите колеги за заканите од земјотрес и превентивните мерки и организирајте периодични вежби за да се намали паниката по евентуален земјотрес.

2. ВО ТЕК НА САМИТЕ ПОТРЕСИ

Може да бидете на различни локации кога ќе се случи земјотрес.

Ако можете да ја напуштите зградата во рок од 10-15 секунди (како од приземјето, или во некои случаи, еден кат над или под влезот во зависност од структурата на зградата), веднаш евакуирајте се. Во спротивно, засолнете се на едно од безбедните места опишани во претходниот дел.

Останете подалеку од кршливо стакло, прозорци, огледала и рамки за слики. Областите во близина на необезбедени огледала, полици за книги и тежок мебел се опасни.

Рамките на вратите и страните на челичните врати исто така не се безбедни.

Каде и да се засолните, погрижете се да заземете соодветна позиција.

Најдобар начин да се заштитите од траума е да легнете на страна во фетална положба.

Во оваа положба, заштитете ја главата со мек предмет, доколку е достапен.

Ако ништо не е на дофат, користете ги рацете за да ја заштитите главата. Ако станете заробени под остатоци, одржувањето на оваа позиција ќе помогне да се заштитат вашите внатрешни органи што е можно повеќе.

Подолу ќе најдете информации како да постапувате на различни места за време на земјотрес:



Во домот

Ако сте на приземје и во близина на прозорец, можете брзо да излезете и да се движите подалеку од зградата. Меѓутоа, ако сте на горниот кат, не обидувајте се со евакуација.

За да се заштитите од предмети што паѓаат, засолнете се под цврста маса или до некое цврсто парче мебел како фотелја, софа или кревет кои може да помогнат да се минимизира ризикот од повреда.



Скалите и лифтовите се едни од најопасните места за време на земјотрес.

Областа под структурните столбови е генерално побезбедна од центарот на просторијата. За време на земјотреси, столбови може да помогнат да се создадат „животни триаголници“ (потенцијални преживевани простори под урнатините) за жртвите кои се обидуваат да се заштитат со заземање на фетална положба.



Не допирајте електрични апарати, бидејќи може да има електричен краток спој.



Ако сте во кујната за време на земјотрес, легнете до шанкот или фрижидерот или машината за миење садови.

Во најлошото сценарио, дури и ако вашиот дом се урне, може да преживеете во таканаречените “life

triangles” помеѓу овие објекти и структурните столбови.

Ако има отворен пламен на шпоретот, веднаш исклучете го.

Ако сте во близина, исклучете ги и вентилите за гас и струја.

Ако сте на балкон за време на земјотрес, брзо движете се внатре и избегнувајте да се враќате на балконот додека не престане тресењето.

Никогаш не скокајте низ прозорецот за време на земјотрес.





Заштитете се стоејќи во близина на вратата и почекајте да престане тресењето пред да се евакуирате што е можно поскоро.

Ако сте во лифт кога се случува земјотрес, веднаш излезете и користете ги скалите за да се евакуирате доколку е така безбедно да го стори тоа.

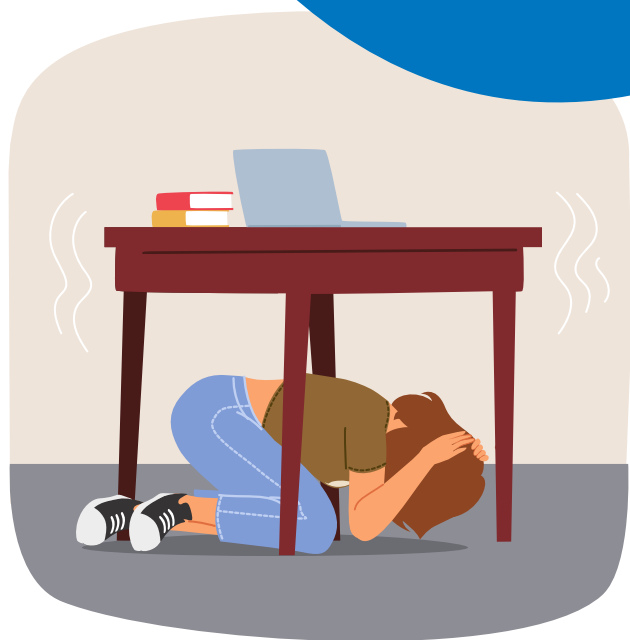
Ако сте во близина на излезната врата од зградата, држете ја отворена, бидејќи вратите може да се заглават за време на земјотрес и да предизвикаат потенцијално заробување на особите внатре во објектот.



Накратко, штом ќе го почувствувате тресењето, брзо но смилено преминете на одреденото безбедно место и фокусирајте се на заштита на вашата глава прво. Мерките на претпазливост опишани во ова поглавје, важат и се апликатилни и кога сте во други згради како канцеларии, училишта и болници.

Во училиште

Не паничете. За време на тресењето, веднаш засолнете се под бирото и следете ги упатствата на вашиот наставник.



Во болнички услови

Легнете до или под вашиот кревет и следете ги упатствата на медицински сестри и лекари.

На јавни места

Ако сте во трговски центар, кино, театар, конференциска сала, спортски објект или стадион, не брзајте по скалите или лифтовите. Наместо тоа, засолнете се покрај цврсти предмети/објекти или бариери и заштитете ја главата. Следете ги инструкциите на властите во однос на евакуирање на зградата брзо по земјотресот.

Ако сте во лифт во висококатница зграда, запрете го лифтот и обидете се да излезете користејќи ги скалите.



Во транспортни возила

Држете се за стабилни структури цврсто. Не оставајте го возилото и следете го инструкциите на возачот. Бидете свесни дека предметите поставени на полици може да паднат на вашата глава па затоа заштитете сè.

Откако ќе престане тресењето, излезете од возилото и се префрлете се на отворен простор.

Ако сте во близина или во возни пруги, внимавајте на високо напонските далноводи и можноста за возови кои доаѓаат од спротивната насока.



Додека возите

Ако сте на отворен простор, застанете и останете во возилото. Ако не сте на безбедна локација, излезете од возилото веднаш и оддалечете се од истото.

Ако сте внатре во тунел но не во близина на излезот, запрете го возилото, излезете надвор од него и легнете покрај него во фетална позиција. Истиот метод се применува ако сте на паркинг на приземје. Не останувајте внатре во возилото во овие ситуации, бидејќи паѓањето на

таваните или големите бетонски конструкции може да го скршат автомобилот, што претставува смртоносен ризик. Меѓутоа, ако легнете покрај возилото, неговите урнатини може да создадат некаква заштита.

Во никој случај не треба да возите преку рампи или мостови кои можеби биле оштетени од земјотресот.



На тротоар

Ако одите, заштитете ја главата и оддалечете се од се што би можело потенцијално да колабира како згради, билборди и надвозници.

Останете подалеку од електричните столбови и жици. Барајте засолниште во најблискиот отворен простор и внимавајте на какви било пукнатини кои можат да се формираат во земјата.

Спуштете се за безбедност.

3. ПО ЗЕМЈОТРЕСОТ

Ако сте затрупани под урнатините

Ако можете да се движите и да видите чист излез, обидете се да го достигнете. Во спротивно, останете на местото и останете смирени. Избегнувајте непотребно движење или напор, кои можат да ја исцрпат вашата енергија и резервите на вода.

Не викајте за помош освен ако не слушате спасувачи во близина бидејќи самото викање може да ве исцрпи. Доколку слушнете звуци, повикајте помош и обидете се да ја опишете вашата локација и позиција.

Користете го вашиот мобилен телефон (ако работи). Ако не работи, користете било кој достапен предмет за да создавате бучава, како на пример свирче, метален предмет за удар во тенџере или стаклени шишиња, за да ја сигнализирате вашата локација на спасувачите.



Ако вашиот објект сеуште не е урнат

По голем земјотрес, афтершокови се неизбежни. Преземете го мерките за безбедност и претпазливост што е можно поскоро и евакуирајте ја зградата на мирен начин.

Останете присебни додека се евакуирате. Земете ја вашата претходно-подготвена торба за итни случају, како и сите основни скапоцености и клучеви до кои можете брзо да пристапите.



Доколку сте го евакуирале објектот

Откако ќе излезете надвор, прво проверете се сами за повреди. Откако ќе потврдите дека не сте повредени, проверете ги вашите блиски и уверете се дека се безбедни. Ако некој околу вас е повреден, обидете се да дојдете до најблиската здравствена установа или медицински персонал. Ако стручна помош е недостапна, пружи прва помош врз основа на што знаеш.



Во оваа фаза, комуникацијата е клучна за координирање на спасувачките напори. За да избегнете преоптоварување на телефонскиот систем, не користете го вашиот телефон освен ако е апсолутно неопходно.

Наместо тоа, слушајте преносни радија за информации и ажурирања. Не влегувајте повторно во вашиот објект дури и да се чини нештетен, освен ако властите тоа не го дозволат. Последователните афтершокови може да предизвикаат пад на структури кои претходно биле делумно оштетени.

Помогнете им на повредените лица и на оние кои се заробени под урнатините. Не чекајте специјализирани спасувачки тимови со напредна опрема. Во многу минати земјотреси, повеќето преживеани биле спасени од нивните соседи користејќи ги само нивните раце или едноставни алатки како лопати. По овие првични напори, разговарајте како да обезбедите основни животни потреби како храна и засолниште со вашето семејство и соседите. Работете заедно за да ги надминете сериозните предизвици во првите неколку дена, со минимална штета.

СПЕЦИФИЧНИ МЕРКИ КАЈ ИНДИВИДУИ НА ДИЈАЛИЗА

1. ПРЕД ЗЕМЈОТРЕСОТ

Собери документи за идентификација и медицинска документација

Датотека со документи за идентитет и медицинска евиденција: По можност, чувајте ги во специјална папка заштитена во пластичен плик која содржи: 1) лична карта и/или пасош и 2) дополнителни основни лични информации (имиња, адреси и телефонски броеви на вашите роднини и во вашата област и во други региони).

Покрај деталите за идентитетот споменати погоре, оваа папка исто така треба да содржи:

- *медицински извештаи,*
- *податок на вашиот центар за дијализа,*
- *податоци за контакт на одговорниот доктор и медицински сестри.*

Чувајте копии од оваа папка и дома и кај вас работното место.

Овие документи се клучни ако ве спасат но сепак сте повредени, бидејќи тие обезбедуваат суштински информации за ваша медицинска нега.

Вашата евиденција треба да содржи детали за: Вашата дијагноза на бубрежна болест, лекови што ги земате, какви било алергии на лекови, видот за дијализата што ја добивате и техничките информации поврзани со вашиот дијализен третман.

Овие технички детали треба да опфатат податок за зачестеност и времетраењето на дијализните сеанси, видот и брендот на филтри кои се користат во тек на дијализниот третман, сува тежина, хепаринизација, статус на вирусни маркери, какви било други релевантни медицински детали. Најдобар пристап е да побарајте медицински извештај кој ги содржи овие информации од вашиот центар за дијализа и складирајте копии на повеќе локации.

Доколку сте на перитонеална дијализа, покрај податоци за вашиот идентитет, треба да чувате технички информации поврзани со вашиот третман како што се: типот на перитонеална дијализа што ја добивате, бројот и обемот на дневните размени, видот на дијализатна течност која се користи (марка, декстроza и



содржина на калциум), просечната вредност на ултрафилтрација. Ако сте на автоматизирана перитонеална дијализа (АПД), брендот и типот на апаратот, времетраењето на ноќните третмани, волуменот на растворот што се користи по сесија, детали за процедурата, зачестеноста на епизодите на перитонитис кои сте ги доживеале и нивните третмани. Ако имате дијабетес, релевантни детали за вашиот третман се исто така неопходни.

Слично на пациентите на хемодијализа, пациентите на перитонеална дијализа исто така треба да чуваат медицински извештај подготвен од нивниот центар за дијализа, бидејќи оваа информација може да биде од клучно значење во итни случаи.

Залихи на лекови и медицински материјал

Имањето залиха на лекови и опрема доволни за приближно две недели може да спречи потешкотии по катастрофа. Чувајте ги овие лекови во посебна кеса и проверувајте ги нивните датуми на истекување во редовни интервали. се пред истекување и заменете ги со нови.

Кога дијализата не може да се изврши навреме, двете најзагрижувачки прашања се хиперкалемијата која може да настане, и задршката на течности во телото. Најважна мерка притоа е да се внимава да не се внесува храна богата со калиум. Дополнително, треба да се исклучат/променат лековите штедачи на калиум.

Лицата на перитонеална дијализа треба да складираат двонеделен раствор за дијализа (дијализат) и сите други потребни материјали. Датумите на истекување на дијализатите треба да се проверуваат на секои шест месеци. Чувајте петдневна количина антибиотици кои се користат за лекување перитонитис, бидејќи инциденцата на перитонит има тенденција да се зголеми.

Ако сте подложни на автоматизирана перитонеална дијализа (АПД), размислете за можноста апаратот да се расипе од која било причина. Затоа, обучете се како рачно да изведувате измени како алтернатива.



Лекови за други состојби: Лековите кои треба да се складираат, се разликуваат од индивидуа до индивидуа. Најчесто тоа се антихипертензивни лекови, витамини, инсулинска терапија.

Ако имате дијабетес, чувајте го инсулинот во фрижидер.

Сепак, може да се чува и на собна температура околу еден месец. Дополнително, складирајте резервни батерии за вашиот монитор за мерење гликемија, специјални ланцети за боцкање на прстот за тестирање гликемија, тупфери со алкохол и други неопходни медицински материјали. Секогаш чувајте

слатка храна како бонбони, наполитанки или слатки бисквити во вашата торба за итни случаи што треба да ги избегнувате/ третирате хипогликемија.

Ако имате проблеми со срцето, чувајте ги вашите лекови за околу еден месец, вклучувајќи лекови за крвен притисок, антиагрегациона и антикоагулантна терапија и лекови слични на нив.

Подгответе сличен комплет за итни лекови во вашата канцеларија во случај се случува земјотрес додека сте на работа.

2. ВО ТЕК НА ЗЕМЈОТРЕСОТ

Првиот дел од препораките даваат општи упатства за тоа како да се одговори на земјотрес во домот, во канцеларија или на други локации. Накратко, останете смирени, брзо евакуирајте ако вие сте на долните катови и засолнете се на претходно идентификувани безбедни места ако сте на горните катови.

Доколку сте приклучени на апарат за хемодијализа за време на потреси:

Доколку сте подложени на хемодијализа за време на земјотресот, медицинскиот персонал вклучително лекарите и медицинските сестри, ќе се обидат да ве исклучат од апаратот што е можно побрзо.

Меѓутоа, бидејќи може да има повеќе пациенти, овој процес може да одземе време, а прекилот на хемодијализата може да се разликува од она на што сте навикнати.

Во оваа фаза, лекарот или медицинската сестра брзо ќе го запрат апаратот и ќе ги затворат дијализните линии за да се спречи крварење.

Тие исто така ќе ви дадат инструкции што да правите следно.

Не обидувајте се сами да ги извадите иглите за дијализа додека не стигнете на безбедна локација или имате некој кој може да ви помогне.

Најверојатно ќе почувствувате голема вознемиреност и паника. За да ја минимизирате оваа вознемиреност, учествувајте во вежби за виртуелен земјотрес однапред подготвени во матичниот центар за хемодијализа за да ги научите потребните чекори при вакви ситуации.

Бидејќи постои можност да не добиете веднаш помош, од суштинско значење е да научите како да се исклучите од апаратот за хемодијализа.

За таа цел, (ако живеете во регион подложен на земјотреси) чувајте еден пар ножици на дофат пред да започнете со хемодијализа. Дополнително, бидете сигурни дека ја знаете локацијата на прекинувачот за напојување на машината.

Ако не добиете итна помош по земјотресот, исклучете се од апаратот користејќи ја техниката CLAMP-and-CUT следејќи ги овие чекори:



Посегнете ја рака од местото каде што лежите, седните и запрете го апаратот. Проверете дали и пумпата за крв престанала.



Затворете ги клемите лоцирани на краткиот артериски (црвен) и на венскиот (син) пристап, како и оние на долгите артериски и венски крвни линии кои доаѓаат од апаратот (Со други зборови, затворете ги сите четири клеми).



Земете ги ножиците и исечете ја секоја линија на средина помеѓу двете клеми. Не обидувајте се да ги извадите иглите и не обидувајте се да ја вратите крвта од сетот назад во вашето тело. Ваш приоритет треба да биде вашата безбедност, затоа исклучете се од машината што е можно побрзо.



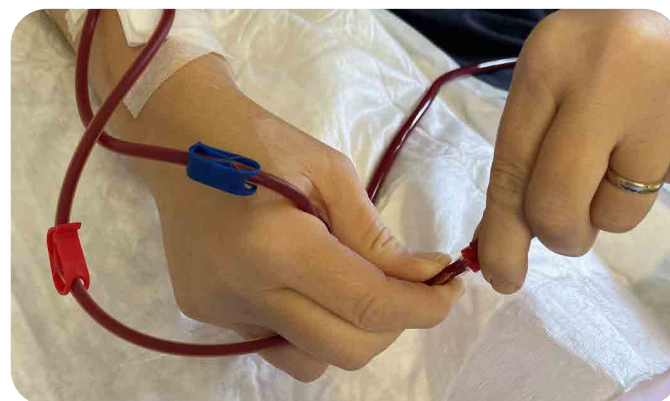
Ако земјотресот сè уште трае, обидете се да се засолните на однапред испланирана безбедна локација.

Ако нема такво место, легнете во подножјето на креветот. Не лежете до апаратот за дијализа, бидејќи необезбедените апарати може да паднат врз вас.



Откако ќе престане тресењето, напуштете го дијализниот центар, но без паника. По излегувањето од зградата, продолжете кон одредено безбедно подрачје и почекајте мирно. **НЕ** се обидувајте сами да ги извадите иглите, под никакви околности, сè додека не пристигне медицински персонал да ви помогне.

Исто така, постои уште една техника наречена **CLAMP-and-DISCONNECT**. Овој метод е сличен, каде после затварањето на клемите линиите помеѓу истите остануваат неоштетени.



Користете ја раката на која немате фистула, за да ги затворите **обе** црвената и сината клема на дел од цевката што оди кон иглите за дијализа. Секогаш затворајте ги двете клеми (црвена и сина).

Забелешка: ова е слика на еден тип на цевки и стеги за дијализа.

Ако вашиот центар користи друг вид материјали, прашајте ја вашата медицинска сестра за дијализа да ви покаже соодветни чекори на отстранување од машината.



Ако се дијализирате преку централен венски катетер, не обидувајте се да се исклучите од апаратот за хемодијализа туку почекајте медицинските сестри да ви помогнат. Меѓутоа, ако не постои можност за да добиете помош од медицинска сестра, обидете се да се исклучите многу внимателно. Размислете за следните чекори:

1. Катетерот за дијализа има две рачви: 1. Артериска (црвена): крвниот проток што излегува од дијализната машина. 2 Венска (сина): крвен проток што се враќа во телото. Секоја рачва има клема која може да се затвори и да го прекине протокот на крв.
2. Лоцирајте ги клемите на двете рачви и затворете ги за да спречите крварење или внес на воздух.
3. Проверете дали клемите се целосно прицврстени и заклучени пред да продолжите.
4. Исечете ги крвните линии од апаратот за дијализа со користење чисти ножици или сечило.
5. Покријте ги краевите на катетерот и веднаш побарајте лекарска помош.
6. Пациентите кои се подложени на хемодијализа преку феморален венски катетер, треба да ги затворат обете рачки и да ги пресечат крвните линии приближно на ниво на колената.
7. НЕ вадете го катетерот сами.
8. Одете во болница што е можно поскоро за испирање на катетерот и правилно отстранување.

Ако изведувате АПД во тек на потресите

Исклучувањето од машината ќе биде многу полесно.



Веднаш штом ќе го почувствувате земјотресот, затворете ги клемите и на сетот за поврзување и на комплетот што доаѓа од уредот.

Исклучете го внимателно, но брзо. Затворете го чиста капа што ја имате подготвено во близина. Не грижете се за полнење или празнење на вашиот stomak. Потоа, поставете се во феталната положба во однапред испланирана безбедна област од вашиот дом. Откако ќе престане тресењето, напуштете го објектот веднаш. Не врши никакви перитонеални измени размени додека не најдете соодветна и безбедна средина.



3. ПО ЗЕМЈОТРЕСОТ

Проверка за здравствени проблеми

По земјотрес, луѓето на дијализа се изложени на поголем ризик за одредени компликации, како што се крварење, повреди и фрактури. Седодека не пристигне медицинскиот персонал кој може многу да задоцни во услови на катастрофа, можеби ќе треба да се справите со поедноставни проблеми самостојно. Поради оваа причина, важно е да имате детално познавање на прва помош-процедури. Откако ќе ја преживеете катастрофата и ќе го евакуирате објектот, прво проверете се дали имате повреди, бидејќи во целиот хаос во моментот можеби нема да забележите одредени повреди. Третирајте ситни проблеми како што се крварење, модринки и рани според основните принципи за прва помош.

Барање опции за дијализирање

Откако ќе ги решите непосредните проблеми, проверете дали вашиот центар за дијализа е сè уште функционален и безбеден. Доколку не е, побарајте алтернативни опции за третман во други центри за дијализа во вашата област или во блиските градови. Дури и ако вашиот центар за дијализа останува функционален, пристапот до грижа за луѓето на хронична дијализа може да биде ограничен во зоните на катастрофа бидејќи:

1. Дури и ако објектот остане недопрен, може да има апарати за дијализа или системи за вода оштетени за време на земјотресот поради паѓање или соборување предмети. Уште поважно, за време на земјотресот може да се прекине градската вода или струја, при што е невозможно хемодијализното лекување.
2. Доколку другите центри за хемодијализа во областа се оштетени, нивните пациенти може да бидат примени до вашиот центар, предизвикувајќи нагло зголемување на бројот на пациенти.
3. Останати жртви на катастрофата кои немале претходно бубрежно оштетување, може да направат акутно бубрежно засегање кои ќе имаат потреба од лекување со хемодијализа, па достапните апарати може да се инсуфициентни.
4. Медицинскиот персонал во вашата единица за дијализа, вклучувајќи лекари, медицински сестри и друг здравствениот персонал, може да бидат повредени или да не стигнат до објектот.

Накратко, можностите за дијализа може да станат ограничени по земјотрес, така што е клучно е да знаете што точно да направите во оваа ситуација. Најважна точка во ваква ситуацијата е придржување кон диететски режими и ограничувања.

Поенти што треба да ги земете предвид во вашата исхрана

Ако строго се придржувате до ограничувањата во исхраната, привременото намалување на фреквенцијата на хемодијализите не би требало да предизвика значителни проблеми. Во оваа фаза, двата најкритични фактори кои може итно да бараат хемодијализа се преоптоварување со течности и покачени нивоа на серумски калиум.

Преоптоварување со течност: Дури и во нормални услови, ограничувањето на внесот на течности е исклучително важно кај пациенти на хемодијализа, така што прекумерната задршка на течности може да предизвика проблеми како што се белодробен едем, висок крвен притисок и срцева слабост.

По земјотрес, ограничувањето на течностите станува уште поважно бидејќи фреквенцијата на три хемодијализни третмани неделно можеби не е можна. Затоа, внимавајте да го ограничите внесот на вода и храна со висока содржина на вода, како што се зеленчук и овошје. Намалете го внесот на течности приближно половина од она што вообичаено го консумирате. Ако веќе сте добивале прекумерна тежина помеѓу сесиите на хемодијализа, ограничете го внесот на вода уште построго.

Секогаш кога е можно, изберете храна без сол бидејќи прекумерна потрошувачка на сол ја зголемува жедта.

Високо ниво на калиум: доколку не можете редовни да ги изведувате хемодијализните сеанси, сериозен ризик е зголемување на нивото на калиум во крвта. Затоа, по катастрофа од ваков размер, строго избегнувајте храна богата со калиум. Информации за содржината на калиум на различни храната може да се најде на последната страница од оваа брошура.

Останати мерки:

- По земјотрес, потрошувачката на храна богата со протеини (како месо и месни производи) треба да се намали на приближно половина од вообичаениот внес. Ова помага да се минимизира ризикот од високи нивоа на серумски фосфор и уремична токсичност.

- Ако имате дијабетес, внимавајте на зголемениот ризик од низок крвен шеќер (хипогликемија) за време на итни случаи. Секогаш носете храна што може брзо да го зголеми нивото на шеќер во крвта, како што се мед, наполитанки, шеќер, бонбони или овошни сокови со низок калиум.

- Секогаш кога е можно, пијте флаширана вода. Ако не е достапна флаширана вода, зовријте ја водата од чешма пред да ја испиете за да се уверите дека е безбедна. Подготовката на храна во услови на катастрофа може да биде многу тешко, така што готовата храна може да игра важна улога. Сепак, имајте на ум дека конзервираната храна често содржи големи количини на сол, а некои имаат

и прекумерна количина на калиум. При избор на конзервирана храна, изберете ги оние со најмала можна количина на сол и калиум. Повеќето пакувања со храна ја наведуваат нивната хранлива содржина, па не заборавajte да го проверите овие информации внимателно.

Храна богата со Калиум

Највисока содржина (>25 mEq/100 g)	Висока содржна (>6.2 mEq/100g)
Различна храна	Зеленчук
Суви смокви	Спанаќ
Меласа (сируп од шеќерна репа)	Домати
Алги	Брокули
Многу висока содржина (>12.5 mEq/100g)	Сквош
Сушено овошје (урми, сливи)	Цвекло
Ореви	Моркови
Авокадо	Карфиол
Житарки	Компир
Пченични никулци	ОВОШЈЕ
Маслен грав	Банани
	Диња
	Киви
	Портокали
	Манго
	МЕСО
	Мелено говедско месо
	Стек-пилешки
	Свинско месо
	Телешко месо
	Јагнешко месо

Преземено од Gennari FJ. Hypokalemia. N Engl J Med 1998; 339:451.
Graphic 53492 Version 5.0

Изјава:

Овој прирачник нуди општи информации за пациентите. Не дава медицински совет. Секогаш консултирајте се со вашиот лекар или друг квалификуван здравствен работник пред донесување одлуки за вашето лекување или нега.