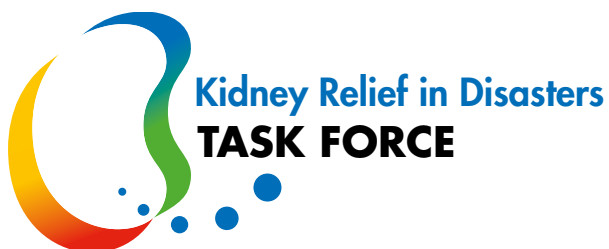




Земетресения и хора на диализа – помощ при бъбречни заболявания



Съдържание

ОБЩИ МЕРКИ, ВАЛИДНИ ЗА ВСИЧКИ ЛИЦА

1. Преди земетресението

Изготвяне на домашен план за действие при земетресение

2. По време на земетръсните трусове

Вкъщи

В училище

В болница

На обществени места

В превозни средства

По време на шофиране

На тротоара

3. След земетресението

Ако сте затрупани под развалините

Ако сградата, в която се намирате, е все още здрава

След като сте успели да напуснете сградата

СПЕЦИФИЧНИ МЕРКИ ЗА ХОРА НА ДИАЛИЗА

1. Преди земетресението

Осигуряване на документи за самоличност и медицинска документация

Осигуряване на запас от медикаменти и консумативи

2. По време на земетръсните трусове

Ако сте свързани към апарат за хемодиализа по време на трусовете

Ако провеждате АПД (апаратна перитонеална диализа) по време на трусовете

3. След земетресението

Проверка за здравословни проблеми

Търсене на възможности за провеждане на диализа

Основни моменти, които трябва да се имат предвид при хранителния режим

Земетресенията се случват често в някои региони на света и причиняват широкообхватни човешки, материални, икономически и инфраструктурни загуби. Въпреки че всички хора, живеещи в засегнатия район, са неблагоприятно засегнати, хората на диализа са изложени на по-висок риск, тъй като за оцеляването им е необходимо редовно лечение. Все пак, предоставянето на диализа може да бъде сериозно нарушено по време на земетресения поради няколко фактора: (i) диализните центрове или апаратурата могат да бъдат повредени, (ii) наличните консумативи могат да се окажат недостатъчни, (iii) възможни са прекъсвания в електроснабдяването и водоснабдяването, и (iv) медицинският персонал, осигуряващ диализно лечение, може да бъде недостъпен. Накратко, възможностите за провеждане на диализа значително намаляват след земетресения, което създава допълнителни рискове за хората на диализа, надхвърлящи тези, пред които е изправено общото население в засегнатия район.

Настоящата брошура първо описва общи мерки, приложими за всички лица, след което представя специфични предпазни мерки и действия за хората на диализа.

ОБЩИ МЕРКИ, ВАЛИДНИ ЗА ВСИЧКИ ЛИЦА

1. ПРЕДИ ЗЕМЕТРЕСЕНИЕТО

На първо място, когато е възможно, живеете в жилище, устойчиво на земетресения. Въпреки това, намирането на такова жилище невинаги е възможно. Поради тази причина е важно да се оцени конструктивната устойчивост на сградата, в която живеете, и при техническа и финансова възможност тя да бъде укрепена, макар че този процес често е труден за осъществяване.

Наред с това, без да се пренебрегват основните предпазни мерки, могат да се предприемат и по-прости действия за повишаване на безопасността, които са лесни за изпълнение от всеки. По-долу са изброени някои основни предпазни мерки, които следва да се имат предвид:

Изготвяне на домашен план за действие при земетресение

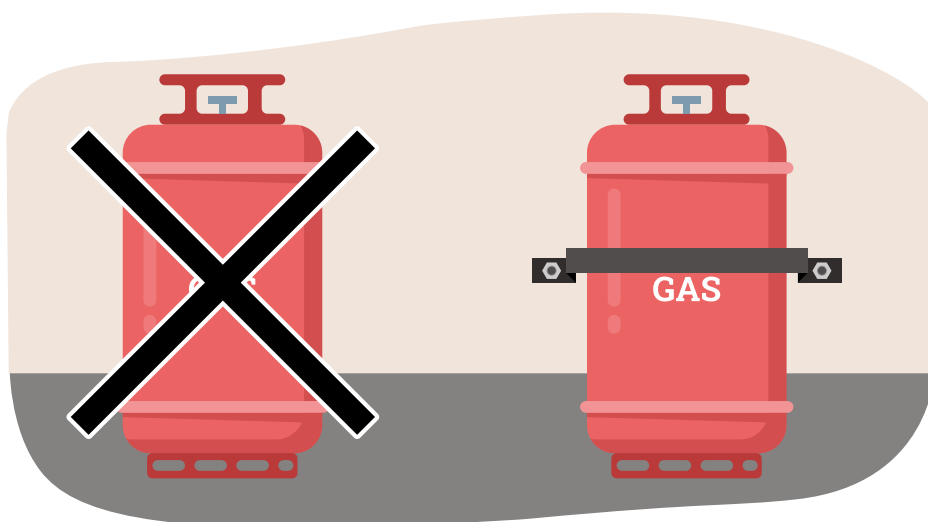
Организирайте семейна среща с всички членове на домакинството с цел изготвяне на „домашен план за действие при земетресение“.



Този план трябва да описва как да се действа по време на и след земетресение, както и къде да се потърси укритие с цел безопасност. Най-безопасните места обикновено са в близост до носещи колони, както и до здрави, големи домакински уреди като перални машини, хладилници или фризери, съдомиялни машини, метални сейфове и дивани. Силно препоръчително е също така да се държи фенерче на леснодостъпно място в близост до леглата.

Разположение на леглата: Избягвайте поставянето на легла в близост до прозорци или тежки предмети, монтирани на стената (картини, рамки). Дръжте пердетата спуснати, тъй като те могат да намалят риска от наранявания вследствие на счупени стъкла.

Газова и електрическа безопасност: Закрепете стабилно бутилките с втечнен нефтен газ и бойлерите и ги изключвайте, когато не се използват.



Обезопасяване на мебелите:

Здравозакрепете библиотеките, гардеробите, шкафовете и други тежки мебели към стените, за да се предотврати преобръщането им. Макар тези мерки да изглеждат незначителни, те могат да бъдат животоспасяващи. Падащите тежки предмети невинаги водят до фатален изход, но могат да затиснат хора и да им попречат да се спасят.



Други важни въпроси

Обучение по първа помощ: Уверете се, че притежавате основни познания по първа помощ.

След бедствия може да се наложи сами да извършвате прости медицински интервенции до пристигането на специализираните екипи.

Аварийна чанта: Важна предпазна мярка е подготовката на аварийна чанта за земетресение.

Тази чанта трябва да съдържа:

- висококалорични, нетрайни храни с дълъг срок на годност (напр. бонбони, сладки бисквити и курабийки), достатъчни за няколко дни;
- 1–2 литра бутилирана питейна вода;
- консервирани храни и отварачка за консерви;
- радио на батерии с резервни батерии;
- фенерче и комплект за първа помощ;
- лични медикаменти;
- лепящи бинтове / лейкопласт;
- защитна маска;
- многофункционален нож;
- свирка;
- външни батерии (power bank) за мобилни телефони;
- вода, храна и съд за храна за вашия домашен любимец.

Тази чанта трябва също така да съдържа водоустойчива папка с данни за контакт на хора, с които може да се свържете при нужда, както и копия на най-важните документи. Хората, които носят очила, следва да включат резервен чифт в аварийната си чанта. Необходимо е също да се добавят специални принадлежности за деца, възрастни хора и такива с увреждания. Съхранявайте чантата на леснодостъпно място, в близост до основния изход на жилището.



Важно е да се отбележи, че всички горепосочени предпазни мерки се отнасят и за работното ви място. Моля, информирайте колегите си за рисковете, свързани със земетресения, и за превантивните мерки, както и организирайте периодични обучения и тренировки, които да помогнат за намаляване на паниката след земетресение.

2. ПО ВРЕМЕ НА ЗЕМЕТРЪСНИТЕ ТРУСОВЕ

Може да се намирате на различни места, когато настъпи земетресение.

Ако можете да напуснете сградата в рамките на 10–15 секунди (например ако сте на партерен етаж или в някои случаи – на един етаж над или под входа, в зависимост от конструкцията на сградата), евакуирайте се незабавно. В противен случай потърсете укритие на някое от безопасните места, описани в предходния раздел.

Задължително стойте далеч от чупливо стъкло, прозорци, огледала и рамки за картини.

Зоните в близост до незакрепени огледала, библиотеки и тежки мебели са опасни.

Касите на вратите и страните на металните врати също не са безопасни места.

Независимо къде се укривате, заемете подходяща защитна позиция.

Най-добрият начин да се предпазите от травми е да легнете на една страна в т.нар. „фетална поза“.

В това положение защитете главата си с мек предмет, ако има такъв под ръка.

Ако няма нищо наблизко, използвайте ръцете си, за да предпазите главата си.

Ако бъдете затрупани под отломки, запазването на тази поза ще помогне за максимална защита на вътрешните ви органи.



По-долу ще намерите информация как да действате на различни места по време на земетресение:

Вкъщи

Ако се намирате на партерния етаж и сте близо до прозорец, можете бързо да излезете и да се отдалечите от сградата. Ако обаче сте на по-горен етаж, не се опитвайте да напускате сградата.

За да се предпазите от падащи предмети, укриването под стабилна маса или в близост до масивна мебел – като скрин, фотьойл, диван или легло – може да помогне за намаляване на риска от нараняване.

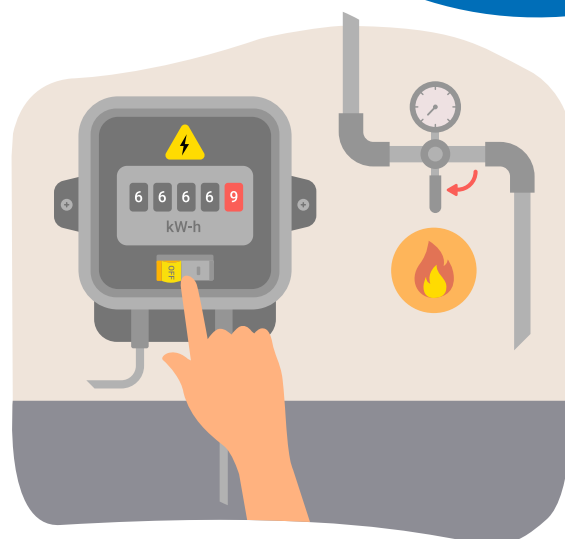


Стълбищата и асансьорите са сред най-опасните места по време на земетресение.

Пространството под носещите конструктивни колони обикновено е по-безопасно от центъра на помещението. По време на земетресения колоните могат да спомогнат за образуването на т.нар. „триъгълници на живота“ (потенциални пространства за оцеляване под отломките) за хората, които се предпазват, заемайки фетална поза.



Не докосвайте електрически уреди, тъй като може да има електрическо късо съединение.



Ако се намирате в кухнята по време на земетресение, легнете до кухненския плот, хладилника или съдомиялната машина.

В най-лошия случай, дори ако домът ви се срути, може да оцелеете в т.нар. „триъгълници на живота“, образувани

между тези уреди и носещите колони.

Ако на печката има открит пламък, незабавно го изгасете.

Ако сте наблизо, спрете също подаването на газ и електричество.

Ако се намирате на балкон по време на земетресение, бързо се приберете вътре и избягвайте да излизате отново на балкона, докато трусовете не спрат.

Никога не скачайте през прозорец по време на земетресение.





Защитете се, като застанете близо до вратата, и изчакайте трусовете да спрат, след което се евакуирайте възможно най-бързо.

Ако се намирате в асансьор по време на земетресение, излезте незабавно и използвайте стълбите за евакуация, ако това е безопасно.

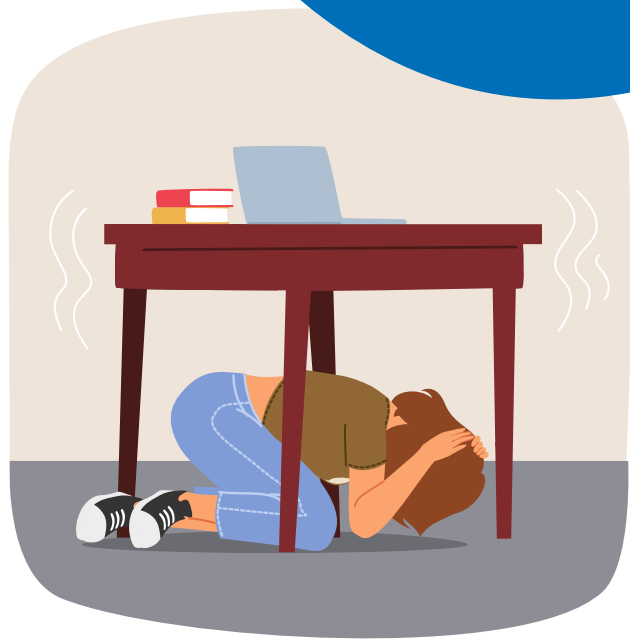
Ако сте близо до изходната врата на сградата, дръжте я отворена, тъй като по време на земетресение вратите могат да се заклинят и да задържат вас и други хора вътре.



В обобщение, веднага щом усетите труса, бързо, но спокойно се придвижете до предварително определеното безопасно място и се съсредоточете най-напред върху защитата на главата си. Описаните в този раздел предпазни мерки важат и когато се намирате в други сгради, като офиси, училища и болници.

На училище

Не изпадайте в паника. По време на труса незабавно се укрийте под чина си и се дръжте здраво за него. Следвайте указанията на вашия учител.



В болницата

Легнете до или под леглото си и следвайте указанията на медицинските сестри и лекарите.

На обществени места

Ако се намирате в търговски център, кино, театър, конферентна зала, спортно съоръжение или стадион, не се втурвайте към стълбищата или асансьорите. Вместо това клекнете до колони, здраво закрепени седалки или прегради и защитете главата си. Следвайте указанията на компетентните органи и евакуирайте сградата възможно най-бързо след земетресението.

Ако се намирате в асансьор във висока сграда, спрете асансьора и се опитайте да излезете, като използвате стълбите.



В превозни средства

Дръжте се здраво за стабилни конструкции. Не напускайте превозното средство и следвайте указанията на водача. Имайте предвид, че предмети, поставени на рафтове, могат да паднат върху главата ви, затова се предпазвайте. След като трусът спре, напуснете превозното средство и се придвижете към открито пространство.

Ако се намирате в близост до или върху железопътни линии, бъдете внимателни за високоволтови електропроводи и за възможността от приближаващи влакове от противоположната посока.



Докато шофирате

Ако се намирате на открито място, спрете и останете в превозното средство. Ако не сте на безопасно място, напуснете веднага автомобила и се отдалечете.

Ако се намирате в тунел и не сте близо до изхода, спрете автомобила, излезте и легнете до него в ембрионална позиция. Същият метод важи и ако сте в подземен паркинг. Не оставайте вътре в превозното средство в тези ситуации, тъй като срутвания на тавани или големи бетонни

конструкции могат да смачкат автомобила и да представляват смъртоносен риск. Въпреки това, ако легнете до автомобила, развалините му могат да осигурят известна защита.

При никакви обстоятелства не шофирайте по рампи или мостове, които може да са повредени от земетресението.



На тротоара

Ако вървите пеш, защитавайте главата си и се отдалечавайте от всичко, което може да се срути, като сгради, билбордове и надлези.

Отдалечете се от електрически стълбове и жици. Потърсете убежище на най-близкото открито пространство и бъдете внимателни към пукнатини, които могат да се образуват на земята.

Склекнете се за безопасност.

3. СЛЕД ЗЕМЕТРЕСЕНИЕТО

Ако сте затрупани под развалините

Ако можете да се движите и виждате ясен изход, опитайте да достигнете до него. В противен случай останете на място и запазете спокойствие. Избягвайте ненужно движение или усилия, тъй като това ще изтощи енергията и запасите ви от вода.

Не викайте, освен ако не чувате спасители наблизо, тъй като викането може бързо да ви изтощи. Когато чуete звук, повикайте за помощ и се опитайте да опишете местоположението и позицията си.

Използвайте мобилния си телефон (ако работи). Ако не работи, използвайте всеки наличен предмет, за да издавате звук, като свирка, метален предмет, който да ударите върху тенджерата, или стъклени бутилки, за да сигнализирате на спасителите за местоположението си.



Ако сградата, в която се намирате, не е разрушена

След силно земетресение вторични трусове са неизбежни. Вземете необходимите мерки за безопасност възможно най-скоро и напуснете сградата спокойно.

Останете спокойни по време на евакуацията. Вземете предварително подготвената си чанта за спешни случаи при земетресение, както и всички ценни вещи и ключове, до които можете бързо да се докоснете.



Когато сте напуснали сградата

Веднъж навън, първо се проверете за наранявания. След като се уверите, че не сте пострадали, проверете близките си и се уверете, че са в безопасност. Ако някой около вас е ранен, опитайте се да достигнете до най-близкото здравно

заведение или медицински персонал. Ако професионална помощ не е налична, оказвайте първа помощ според знанията си. На този етап комуникацията е от решаващо значение за координиране на общите спасителни усилия. За да се избегне претоварване на телефонната мрежа, не използвайте телефона си, освен ако е абсолютно необходимо. Вместо това слушайте преносими радиа за информация и актуализации.



Не се връщайте в сградата си, дори ако изглежда непокътната, освен ако властите не разрешат това. Вторичните трусове могат да причинят срутване на конструкции, отслабени от първото земетресение.

Помагайте на пострадалите и на тези, които са затрупани под развалините. Не чакайте пристигането на специализирани спасителни екипи с модерно оборудване. При много предишни земетресения повечето оцелели са били спасени от съседите си, използвайки само ръцете си или прости инструменти като кирки и лопати.

След тези първоначални усилия обсъдете с вашето семейство и съседи как да осигурите основни нужди като храна и подслон. Работете заедно, за да преодолеете сериозните предизвикателства на първите няколко дни с минимални щети.

СПЕЦИФИЧНИ МЕРКИ ЗА ПРИЛАГАНЕ ОТ ПАЦИЕНТИ, ПОДЛЕЖАЩИ НА ДИАЛИЗА

1. ПРЕДИ ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ

Съберете лични документи и медицинска документация

Файл с лични и медицински документи: Желателно е да пазите специална папка, защитена в пластмасов плик, съдържаща: 1) лична карта и/или паспорт и 2) допълнителна основна лична информация (имената, адресите и телефонните номера на вашите близки както във вашия район, така и в други региони).

Освен горепосочените лични данни, тази папка трябва да включва и:

- **медицинска документация**
- **името на вашия диализен център,**
- **контактни данни на отговорния лекар и медицинските сестри.**

Съхранявайте копия от тази папка както у дома, така и на работното място.

Тези документи са от решаващо значение, ако бъдете спасени с наранявания, тъй като предоставят важна информация за вашето медицинско обслужване.

Вашите документи трябва да включват подробности относно: диагнозата на бъбречното заболяване, приеманите лекарства, евентуални лекарствени алергии, вида на диализата, която получавате, както и техническа информация, свързана с диализното ви лечение.

Тези технически данни трябва да обхващат: честотата и продължителността на диализните сесии, вида и марката на филтрите, използвани при лечението, сухото тегло, протокола за хепаринизация, статус на хепатит, както и други релевантни медицински подробности.

Най-добре е да поискате медицински доклад, съдържащ тази информация, от вашия диализен център и да съхранявате копия на няколко различни места.

Ако сте на перитонеална диализа, освен личните си данни, трябва да пазите и техническа информация, свързана с лечението ви, като например: вида перитонеална диализа, която получавате, броя и обема на дневните смени, вида на използвания диализен разтвор (марка, съдържание на декстроза и калций), средното количество ултрафилтрация (отстраняване на течности).



Ако сте на автоматизирана перитонеална диализа (APD), включете марката и вида на апарата, продължителността на нощните сесии, обема на разтвора, използван за всяка сесия, времето, необходимо за пълнене и източване на корема, както и, ако извършвате дневни смени, подробности за процедурата, честотата на епизодите на перитонит, които сте преживели, и тяхното лечение. Ако имате диабет, трябва да включите и релевантни подробности за лечението му.

Подобно на пациентите на хемодиализа, пациентите на перитонеална диализа също трябва да носят медицински доклад, изготвен от техния диализен център, тъй като тази информация може да бъде жизненоважна при спешни ситуации.

Налични лекарства и консумативи

Наличието на запас от лекарства и консумативи, достатъчен за приблизително две седмици, може да предотврати трудности след бедствие. Съхранявайте тези лекарства в специална чанта и проверявайте редовно сроковете им на годност. Използвайте лекарствата, които наближават изтичане на срока, и ги заменяйте с нови.

Когато диализата не може да се извърши навреме, двете най-сериозни опасности са повишаване на нивата на калий в кръвта и задържане на течности в организма. Най-важната мярка за предотвратяване на високи нива на калий е да се избягват храни с високо съдържание на калий. Освен това, имайте налични лекарства, които предотвратяват усвояването на калий от червата.

Хората на перитонеална диализа трябва да съхраняват двуседмичен запас от диализен разтвор (диализат) и всички други необходими консумативи. Проверявайте сроковете на годност на диализатите на всеки шест месеца, използвайте първо по-старите, като ги заменят с нови. Дръжте петдневен запас от антибиотици, използвани за лечение на перитонит, тъй като честотата на перитонита обикновено се увеличава след земетресения.

Ако се подлагате на автоматизирана перитонеална диализа (APD), имайте предвид възможността апаратът да се повреди по каквато и да е причина. Затова преминете обучение как да извършвате ръчно перитонеални диализни смени като алтернатива.



Лекарства за други заболявания: Лекарствата, които трябва да се съхраняват, варират за всеки пациент. Често използвани лекарства включват медикаменти за кръвно налягане, добавки с желязо, витамини, инсулин и изкуствени подсладители за хора с диабет, както и инжектори.

Ако имате диабет, съхранявайте инсулина в хладилник. Въпреки това, той може да се пази и на стайна температура за около един месец. Освен това съхранявайте резервни батерии за глюкомера, специални ланцети за убождане на пръста при тест за кръвна захар, алкохолни тампони и други необходими медицински пособия. Винаги дръжете сладки храни, като бонбони, вафли или сладки бисквити, в аварийната чанта, за да предотвратите или лекувате хипогликемия.

Ако имате сърдечно заболяване, съхранявайте приблизително едномесечен запас от вашите лекарства, включително за кръвно налягане, антикоагуланти и други свързани медикаменти.

Ако работите, подгответе подобен комплект с аварийни лекарства и на работното си място, в случай че земетресение настъпи, докато сте на работа.

2. ПО ВРЕМЕ НА ЗЕМЕТРЕСЕНИЕТО

Първата част предостави общи насоки за реакция при земетресение у дома, в офиса или на други места. В обобщение: останете спокойни, евакуирайте се бързо, ако се намирате на ниските етажи, и се укрийте на предварително определени безопасни места, ако сте на високите етажи.

Ако сте свързани с апарат за хемодиализа по време на трусовете:

Ако се подлагате на диализа по време на земетресението, медицинският персонал, включително лекари и медицински сестри, ще се опита да ви изключи от апарата възможно най-бързо. Въпреки това, тъй като може да има няколко пациента, този процес може да отнеме известно време, а прекратяването на диализата може да се различава от обичайното за вас.

На този етап лекарят или сестрата ще спрат апарата бързо и ще затворят диализните линии, за да предотвратят кръвене, след което ще ви изключат, докато иглите все още са в ръката ви. Те също ще ви дадат инструкции какво да правите след това.

Несеопитвайте да изваждате сами диализните игли, докато не достигнете безопасно място и не разполагате с някои пособия (като тампони, лепенки) и с помощ от друг човек.

Вероятно ще изпитате силна паника. За да я намалите максимално, участвайте във виртуални предварителни тренировки за земетресение в диализния център и научете необходимите стъпки, които трябва да следвате в такава ситуация. научите потребните чекори при вакви ситуации.

Тъй като съществува възможност да не получите незабавна помощ, е от съществено значение да знаете как сами да се изключите от апарата. За тази цел (ако живеете в район, податлив на земетресения) дръжете ножица на лесно достъпно място преди започване на диализата. Освен това се уверете, че знаете местоположението на ключа за захранването на апарата.

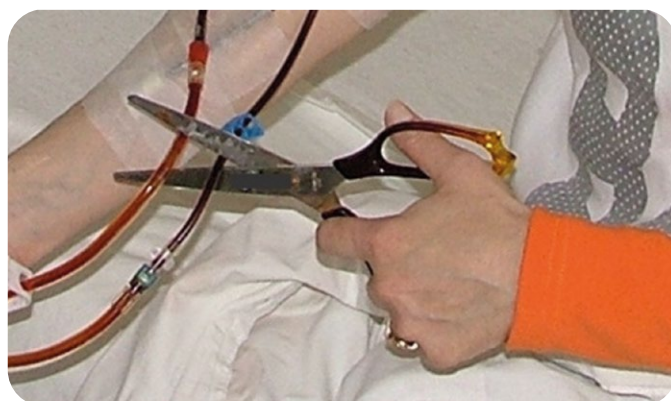
Ако не получите незабавна помощ след земетресението, можете сами да се изключите от апарата, използвайки техниката „ЗАЩИПИ И РЕЖИ“ (CLAMP-and-CUT), като следвате следните стъпки:



Протегнете се от мястото, където лежите или седите, и спрете апарата. Проверете дали и кръвната помпа е спряла.



Затворете щипките, разположени както на късите артериални (червени), така и на венозните (сини) линии за достъп, както и на дългите артериални и венозни по-дебели линии за кръв, идващи от апарата. (С други думи, затиснете всички четири щипки.)



Вземете ножицата си и прережете всяка линия по средата между двете щипки. Не се опитвайте да изваждате иглите и не се опитвайте да връщате кръвта от системата обратно в тялото си. Приоритетът ви трябва да бъде вашата безопасност, затова се изключете от апарата възможно най-бързо.



Ако земетресението все още продължава, опитайте се да се скриете на предварително определено безопасно място.

Ако такова място няма, легнете в краката на леглото. Не лежете до апарата за диализа, тъй като нестабилни апарати могат да паднат върху вас.



След като трусовете спрат, напуснете диализния център бързо, но без паника.

След като излезете от сградата, отидете до определеното безопасно място и изчакайте спокойно.

НЕ се опитвайте да изваждате иглите сами при никакви обстоятелства, докато не пристигне медицински персонал, който да ви помогне.

Съществува и друга техника, наречена „**ЗАЩИПИ И ОТКАЧИ**“ (CLAMP-and-DISCONNECT). Този метод е сходен, но след затваряне на щипките линиите между затворените щипки се развиват (отвинтват), което означава, че се изключват от апарата.



Използвайте ръката си, в която няма фистула, за да затворите както **червената, така** и синята щипка на частта от тръбата, която води към диализните игли. Натиснете щипката, докато чуете „клик“ – това означава, че е затворена. **Винаги затваряйте и двете щипки (червена и синя).**

Бележка: Това е изображение на един вид диализни тръби и щипки.

Ако вашият център използва друг вид диализни тръби, помолете вашата диализна сестра да ви покаже подходящите четири щипки, които трябва да се затворят преди изключване от апарата.



Ако получавате диализа чрез катетър, не се опитвайте сами да се изключите от апарата, а изчакайте медицинските сестри да ви помогнат. Въпреки това, ако няма възможност да получите помощ от сестра, опитайте се да се изключите много внимателно.

Вземете предвид следните стъпки:

1. Диализният катетър има два канала (лумена): 1 Артериален (червен): Кръвта отива към диализния апарат. 2. Венозен (син): Кръвта се връща в тялото. Всеки канал има щипка, която може да спре кръвотока.
2. Намерете щипките на всеки катетърен канал и здраво затворете и двете, за да предотвратите кървене и влизане на въздух. (Ако щипките липсват или са счупени, използвайте хемостат или пинсета, ако са налични.)
3. Уверете се, че щипките са напълно затворени и заключени, преди да продължите.
4. Прережете кръвните линии, водещи към диализния апарат, като използвате чисти ножици или острието на скалпел. Не режете самия катетър, а само външните тръби, свързани с апарата. Поставете стерилни капачки или марля върху катетърните хъбове.
5. Облечете краищата на катетъра и потърсете незабавна медицинска помощ.
6. Пациентите, които се подлагат на диализа чрез феморален катетър, трябва да затворят двата катетърни канала и да прережат кръвните линии след катетъра приблизително на нивото на коляното и след това да напуснат сградата.
7. НЕ изваждайте катетъра сами.
8. Отправете се към болница възможно най-скоро за промивка на катетъра и правилно изключване.

Ако получавате автоматизирана перитонеална диализа (APD) по време на трусовете:

Изключването от апарата ще бъде много по-лесно.



Веднага щом усетите земетресението, затворете щипките както на свързващата система, така и на линията, идваща от апарата.

Изключете се внимателно, но бързо. Затворете стерилния капак, който сте приготвили наблизо.

Не се тревожете за пълнене или изпразване на корема.

След това се скрийте в ембрионална поза на предварително определено безопасно място в дома си.

След като трусовете спрат, напуснете веднага сградата.

Не извършвайте никакви смени, докато не намерите подходяща и безопасна среда и не сте в състояние да подготвите апарата с нови разтвори.



3. СЛЕД ЗЕМЕТРЕСЕНИЕТО

Проверка за здравословни проблеми

След земетресение хората на диализа са с повишен риск от определени усложнения, като кръвене, наранявания и фрактури. Докато не пристигне медицински персонал, което при бедствени ситуации може да отнеме много време, може да се наложи да се справяте сами с по-прости проблеми. Поради това е важно да имате подробни познания за процедурите за първа помощ. След като сте оцелели при бедствието и сте напуснали сградата, първо проверете за наранявания, тъй като в хаоса на момента може да не забележите веднага рани или други травми. Лекувайте дребни проблеми като кръвене, натъртвания и рани според основните принципи на първата помощ.

Търсене на възможности за диализа

След като се погрижите за спешните нужди, проверете дали вашият диализен център все още функционира и е безопасен. Ако е повреден, потърсете алтернативни възможности за лечение в други диализни центрове във вашия район или в близки градове. Дори ако вашият диализен център продължава да работи, достъпът до грижи за хора на хронична диализа може да стане ограничен в бедствения район поради:

1. Дори ако сградата остане непокътната, диализните апарати или водните системи могат да бъдат повредени по време на земетресението заради падащи или преобръщащи се предмети. Още по-важно е, че водопроводната мрежа или електричеството в града може да бъдат прекъснати по време на земетресението, което прави диализата невъзможна.
2. Ако другите диализни центрове в района са повредени, техните пациенти могат да бъдат приети във вашия център, което води до внезапно увеличение на броя пациенти.
3. Други пострадали от бедствието, които нямат предварително бъбречно заболяване, могат да развият остро бъбречно увреждане. Тъй като и те могат да се нуждаят от диализа, наличните апарати може да се окажат недостатъчни.
4. Медицинският персонал във вашия диализен център, включително лекари, медицински сестри и друг здравен персонал, може да бъде ранен или да не успее да достигне до съоръжението.

В обобщение, възможностите за диализа могат да се ограничат след земетресение, затова е от решаващо значение да знаете точно какво да правите в такава ситуация. Най-важният аспект в това отношение е стриктното спазване на хранителните ограничения.

Аспекти, които да имате предвид при диетата си

Ако стриктно спазвате хранителните ограничения, временното намаляване на честотата на диализните сесии (например от три пъти седмично на два пъти или дори веднъж седмично) или съкращаването на продължителността на сесиите (от четири часа на три, две или дори един час) няма да доведе до сериозни проблеми.

На този етап двата най-критични фактора, които могат спешно да наложат диализа, са претоварване с течности и повишени нива на калий.

Претоварване с течности: Дори при нормални условия ограничаването на течностите е изключително важно за хората на диализа, тъй като прекомерното увеличаване на теглото между диализните сесии може да предизвика проблеми като отоци, високо кръвно налягане и сърдечна недостатъчност.

След земетресение ограничаването на течности става още по-важно, тъй като три пъти седмично диализа може да не е възможна. Затова бъдете изключително внимателни при ограничаване на приема на вода и на храни с високо съдържание на вода, като зеленчуци и плодове. Намалете приема на течности приблизително наполовина спрямо обичайното.

Когато е възможно, избирайте храни без сол, тъй като прекомерната консумация на сол увеличава чувството на жажда.

Високи нива на калий: Ако не можете да получите планова си диализа, най-сериозният риск е повишаването на нивата на калий в кръвта. Затова след бедствие стриктно избягвайте храни с високо съдържание на калий. Информация за съдържанието на калий в различни храни можете да намерите на последната страница на тази брошура.

Освен внимателния подбор на храни, използването на определени медикаменти, свързващи калия, може да помогне за минимизиране на риска от опасно повишаване на калия в организма ви.

Други мерки:

След земетресение консумацията на храни, богати на протеини (като месо и месни продукти), трябва да се намали приблизително наполовина от обичайния прием. Това помага да се минимизира рискът от високи нива на фосфор в кръвта и уремична токсичност.

- Ако имате диабет, имайте предвид повишения риск от ниска кръвна захар (хипогликемия) по време на извънредни ситуации. Винаги носете храни, които бързо могат да повишат кръвната захар, като мед, вафли, захар, бонбони или сокове от плодове с ниско съдържание на калий.

- Когато е възможно, пийте бутилирана вода. Ако бутилирана вода няма, сварете чешмяната вода преди да я пиете, за да сте сигурни, че е безопасна. Приготвянето на храна при бедствени условия може да бъде много трудно, затова готовите за консумация храни могат да имат важно временно значение.

• Имайте предвид, че консервираните храни често съдържат високо количество сол, а някои от тях – и излишък от калий. При избора на консерви се стремете да избирате тези с възможно най-ниско съдържание на сол и калий. Повечето опаковки посочват хранителното съдържание, затова проверявайте тази информация внимателно.

Храни с високо съдържание на калий

Най-високо съдържание (>25 mEq/100 g)	Високо съдържание (>6.2 mEq/100 g)
РАЗЛИЧНИ ХРАНИ	ЗЕЛЕНЧУЦИ
Сушени смокини	Спанак
Меласа	Домати
Морски водорасли	Броколи
Много високо съдържание (>12.5 mEq/100 g)	Тиква
Сушени плодове (фурми, сини сливи)	Цвекло
Ядки	Моркови
Авокадо	Карфиол
Цели зърна (брашно от трици)	Картофи
Пшеничен зародиш	ПЛОДОВЕ
Боб Лима	Банани
	Пъпеш (канталап)
	Киви
	Портокали
	Манго
	МЕСА
	Мляно говеждо месо
	Стек (говеждо)
	Свинско месо
	Телешко
	Агнешко

Адаптирано от: Gennari FJ. Hypokalemia. N Engl J Med 1998; 339:451.
Графика 53492, версия 5.0

Отказ от отговорност

Този наръчник предоставя обща информация за пациенти. Той не замества медицинска консултация. Винаги се консултирайте с вашия лекар или друг квалифициран здравен специалист, преди да вземете решения относно лечението или грижата за себе си.