

# Επιλογές Θεραπείας Νεφρικής Ανεπάρκειας

Κάνοντας τη Σωστή Επιλογή



# Περιεχόμενα

<b>Κεφάλαιο 1:</b> Όταν τα Νεφρά Υπολειτουργούν .....	4	<b>Κεφάλαιο 4:</b> Μεταμόσχευση Νεφρού.....	16
Φυσιολογική Νεφρική Λειτουργία .....	4	Τι είναι η Μεταμόσχευση Νεφρού;.....	16
Χρόνια Νεφροπάθεια .....	4	Από Πού Προέρχονται τα Νεφρά για Μεταμόσχευση;.....	16
Συμπτώματα Χρόνιας Νεφροπάθειας.....	4	· Θανόντες Δότες.....	16
Πώς Αποφασίζω Ποια Μορφή Αιμοκάθαρσης είναι η Καλύτερη για Μένα;.....	5	· Ζωντανοί Δότες.....	17
Προσαρμογή στην Αιμοκάθαρση .....	6	Ποσοστά Επιτυχίας Μεταμόσχευσης Νεφρού.....	17
<b>Κεφάλαιο 2:</b> Αιμοκάθαρση .....	7	Μεταμόσχευση Νεφρού Ζωντανού Δότη .....	18
Πώς Γίνεται η Αιμοκάθαρση;.....	7	Μακροπρόθεσμες Συνέπειες για Ζωντανούς Συγγενείς ή μη Συγγενείς Δότες.....	18
Αγγειακή Πρόσβαση για Αιμοκάθαρση .....	7	Προετοιμασία για Μεταμόσχευση Νεφρού.....	20
Αιμοκάθαρση στο Σπίτι.....	8	· Καταλληλότητα για Μεταμόσχευση Νεφρού .....	20
Αιμοκάθαρση σε Περιφερειακό Κέντρο και σε Νοσοκομείο .....	8	· Ομάδες Αίματος, Ιστική Τυποποίηση και Δισταύρωση.....	20
Τι Μπορώ να Κάνω κατά τη Διάρκεια της Θεραπείας Αιμοκάθαρσης;.....	10	· Η Λίστα Αναμονής για Μεταμόσχευση.....	21
Φάρμακα, Υγρά, Διατροφή και Άσκηση.....	10	· Παραμένοντας Υγιής Πριν από τη Μεταμόσχευση Νεφρού .....	21
Εγκυμοσύνη και Αντισύλληψη.....	10	Η Εγχείρηση Μεταμόσχευσης.....	22
Επαγγελματική Απασχόληση .....	10	Μετά την Εγχείρηση.....	22
Διακοπές.....	10	Φροντίδα Μετά τη Μεταμόσχευση .....	23
<b>Κεφάλαιο 3:</b> Περιτοναϊκή Κάθαρση.....	12	Ζώντας με Νέο Νεφρό.....	23
Πώς Γίνεται η Περιτοναϊκή Κάθαρση; .....	12	<b>Κεφάλαιο 5:</b> Διαχείριση της Νεφρικής Ανεπάρκειας χωρίς Αιμοκάθαρση.....	24
· Συνεχής Μη Νοσοκομειακή Περιτοναϊκή Κάθαρση (CAPD).....	13	<b>Κεφάλαιο 6:</b> Τελικές Σκέψεις .....	26
· Αυτοματοποιημένη Περιτοναϊκή Κάθαρση (APD).....	13		
Πρόσβαση για Περιτοναϊκή Κάθαρση .....	13		
Περιτοναϊκή Κάθαρση στο Σπίτι .....	15		
Φάρμακα, Υγρά, Διατροφή και Άσκηση.....	15		
Εγκυμοσύνη και Αντισύλληψη.....	15		
Επαγγελματική Απασχόληση .....	15		
Διακοπές.....	15		

## Φυσιολογική Νεφρική Λειτουργία

Τα νεφρά είναι δύο ζωτικά όργανα. Το καθένα έχει περίπου ένα εκατομμύριο φίλτρα (σπειράματα - glomeruli). Αυτά απομακρύνουν απόβλητα και περιττό υγρό από το αίμα υπό μορφή ούρων. Τα ούρα συγκεντρώνονται στην ουροδόχο κύστη και εξέρχονται από το σώμα μέσω της ουρήθρας (δείτε την Εικόνα 1). Τα νεφρά επίσης παράγουν και ρυθμίζουν ορμόνες, οι οποίες βοηθούν να ελέγχεται η πίεση του αίματος, παράγουν ερυθρά αιμοσφαίρια και βοηθούν στο σχηματισμό υγιών οστών.

## Χρόνια Νεφροπάθεια

Χρόνια νεφροπάθεια είναι μια διαδικασία κατά τη διάρκεια της οποίας καταστρέφεται ο νεφρικός ιστός σε μεγάλο χρονικό διάστημα. Πολλά άτομα δεν γνωρίζουν ότι έχουν νεφροπάθεια παρά μόνο μετά την απώλεια άνω του 70% της νεφρικής τους λειτουργίας. Όταν και τα δύο νεφρά έχουν υποστεί σοβαρή βλάβη, οι μόνες διαθέσιμες θεραπείες για υποκατάσταση της νεφρικής λειτουργίας είναι η αιμοκάθαρση ή η μεταμόσχευση νεφρού. Τα πιο συνηθισμένα αίτια νεφρικής ανεπάρκειας στην Αυστραλία είναι ο σακχαροδιαβήτης, η σπειραματονεφρίτιδα [glomerulonephritis] (φλεγμονή των φίλτρων

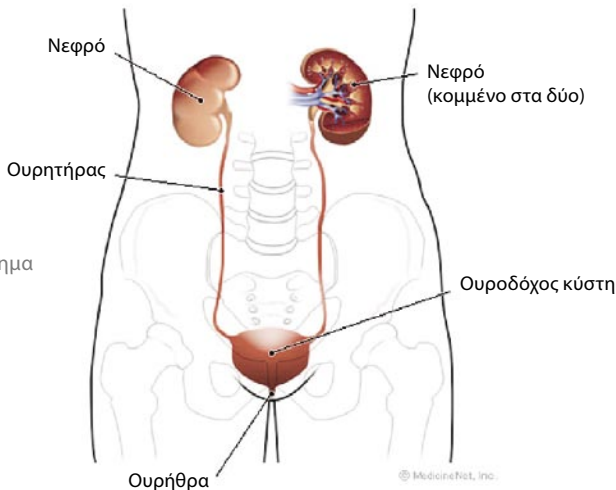
των νεφρών) και η υπέρταση (υψηλή πίεση αίματος).

## Συμπτώματα Χρόνιας Νεφροπάθειας

Μερικά ή όλα αυτά τα συμπτώματα μπορούν να αναπτυχθούν μόλις μειωθεί η νεφρική λειτουργία (που μετριέται χρησιμοποιώντας εξετάσεις αίματος και ούρων) κάτω από το 30%:

- > Κατακράτηση υγρών που προκαλεί δύσπνοια και πρήξιμο αστραγάλων και ποδιών
- > Κόπωση
- > Πονοκέφαλοι
- > Ελλιπής μνήμη και συγκέντρωση
- > Ευερεθιστότητα
- > Διαταραχές ύπνου
- > Ανήσυχια πόδια
- > Φαγούρα
- > Ανορεξία και ναυτία
- > Απώλεια βάρους
- > Μειωμένη λίμπιντο και αλλαγή σεξουαλικής λειτουργίας

Εικόνα 1.  
Ουροποιητικό Σύστημα



© MedicineNet, Inc.

Ο ειδικός σας νεφρολόγος [kidney specialist] (αποκαλούμενος και «νεφροπαθολόγος» [renal physician] ή «νεφρολόγος» [nephrologist]) θα συστήσει αιμοκάθαρση όταν τα φάρμακα και οι διατροφικές αλλαγές δεν μπορούν πλέον να ελέγχουν αυτά τα συμπτώματα. **Η αιμοκάθαρση είναι μια ασφαλής και αποτελεσματική αντικατάσταση της απολεσθείσας νεφρικής λειτουργίας.** Δεν θα σταθεροποιήσει ή βελτιώσει τη λειτουργία των νεφρών σας. Ωστόσο, μόλις αρχίσετε αιμοκάθαρση, θα παρατηρήσετε αισθητή βελτίωση στην υγεία και την ευημερία σας, δεδομένου ότι πολλά από αυτά τα συμπτώματα θα ελαχιστοποιηθούν ή θα εξομαλυνθούν εντελώς.

Για πολλά άτομα, η μεταμόσχευση είναι μια άλλη επιλογή θεραπείας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτή μπορεί να «προηγηθεί» της αιμοκάθαρσης, αν διατίθεται ζωντανός δότης (δείτε το Κεφάλαιο 4 Μεταμόσχευση Νεφρού). Ωστόσο, το πιο συνηθισμένο είναι να αρχίσει η αιμοκάθαρση πριν από τη μεταμόσχευση. Η αιμοκάθαρση είναι απαραίτητη μέχρι να βρεθεί κατάλληλος δότης. Αυτό μπορεί ορισμένες φορές να πάρει αρκετά χρόνια. Υπάρχουν ορισμένα άτομα για τα οποία η μεταμόσχευση είναι ιατρικά ακατάλληλη. Αυτά τα άτομα μπορούν να κάνουν μακροπρόθεσμα αιμοκάθαρση. Επειδή η αιμοκάθαρση μπορεί να είναι μακροπρόθεσμη, είναι σημαντικό να επιλέγετε τη μορφή αιμοκάθαρσης που θα ανταποκρίνεται καλύτερα στον τρόπο ζωής σας.

**Σε ορισμένες περιστάσεις, οι ενοχλήσεις και τα μειονεκτήματα της αιμοκάθαρσης και της μεταμόσχευσης μπορούν να αντισταθμίζουν τα οφέλη. Μπορούν να επιτευχθούν καλή ποιότητα ζωής και συγκρίσιμες εκβάσεις, ιδιαίτερα για ορισμένα ηλικιωμένα άτομα, με τη χρήση άλλων μορφών θεραπείας. Αυτό συζητείται λεπτομερέστερα στο Κεφάλαιο 5, Ιατρική Διαχείριση της Νεφρικής Ανεπάρκειας. Συζητήστε το με το γιατρό σας αν δεν είστε βέβαιοι για την καταλληλότητα της έναρξης αιμοκάθαρσης.**

## **Πώς Αποφασίζω Ποια Μορφή Αιμοκάθαρσης είναι η Καλύτερη για Μένα;**

Αν ο νεφρολόγος σας σάς συνέστησε αιμοκάθαρση και επιθυμείτε να μάθετε σχετικά μ' αυτήν, υπάρχουν δύο μορφές κάθαρσης: **αιμοκάθαρση (haemodialysis)** και **περιτοναϊκή κάθαρση (peritoneal dialysis)**. Αυτές συζητούνται στα Κεφάλαια 2 και 3.

Υπό την προϋπόθεση ότι δεν υπάρχει ιατρικός λόγος για τον οποίο μια μορφή αιμοκάθαρσης είναι καταλληλότερη για σας από κάποια άλλη, η **επιλογή σας για την αιμοκάθαρση θα επηρεαστεί από τις προσωπικές σας περιστάσεις.** Αυτές μπορούν να συμπεριλαμβάνουν την οικογενειακή σας κατάσταση, το πού ζείτε, αν εργάζεστε, τον τρόπο ζωής σας, το αν σας αρέσει να κολυμπάτε τακτικά, την ικανότητά σας να αναλάβετε να κάνετε μόνοι σας θεραπεία ή την ικανότητά σας να πηγαίνετε σε ένα κέντρο για θεραπεία. Ο νεφρολόγος σας και το προσωπικό στη νεφρολογική μονάδα σας μπορούν να σας βοηθήσουν να επιλέξετε τη μορφή αιμοκάθαρσης που είναι πιο κατάλληλη για σας.

## Προσαρμογή στην Αιμοκάθαρση

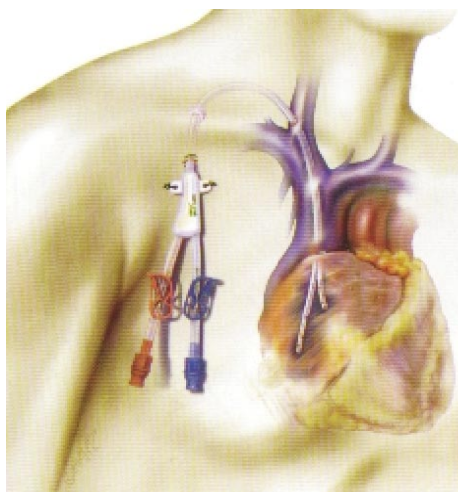
Αφότου σας έγινε διάγνωση νεφρικής ανεπάρκειας, είναι φυσιολογικό να αναρωτιέστε γιατί συνέβη αυτό και να έχετε μια ποικιλία συναισθημάτων όπως σοκ, θυμό και κατάθλιψη. Με τον καιρό, αυτά τα συναισθήματα καταλαγιάζουν, ειδικά καθώς μαθαίνετε ότι είναι δυνατή μια δραστήρια ζωή παρά τη νεφρική σας ανεπάρκεια. Μάθετε όσο περισσότερα μπορείτε για τη θεραπεία και χρησιμοποιήστε την υποστήριξη των φίλων και της οικογένειάς σας κατά την περίοδο αυτή. Θέλουν να σας βοηθήσουν, κι έτσι μην αποσύρεστε ή μην απομονώνεστε από αυτούς.

Με τον καιρό, θα σας φαίνεται ευκολότερο να δεχτείτε ότι η αιμοκάθαρση αποτελεί μέρος της ζωής σας. Θα πρέπει να αναμένετε ότι θα νιώσετε πιο υγιείς και πιο θετικοί μετά την έναρξη της αιμοκάθαρσης. Η επιστροφή στις σπουδές σας, την εργασία, τις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και τις κοινωνικές σας δραστηριότητες θα σας βοηθήσει να προσαρμοστείτε. Μερικές αλλαγές στον τρόπο ζωής σας είναι αναπόφευκτες αλλά μπορούν να αντιμετωπιστούν. Η τρέχουσα τεχνολογία αιμοκάθαρσης καθιστά εντελώς δυνατό να ζείτε πλήρη και ικανοποιητική ζωή.

**Να θυμάστε ότι ο νεφρολόγος σας, το προσωπικό της νεφρολογικής σας μονάδας και το Νεφρολογικό Κέντρο Πληροφοριών διατίθενται για να βοηθήσουν εσάς και την οικογένειά σας να βρείτε τον καλύτερο τρόπο διαχείρισης της ζωής σας με την αιμοκάθαρση.**



Εικόνα 2. Αρτηριοφλεβώδες Συρίγγιο



Εικόνα 3. Μόνιμος Υποκλειδίσιος Καθετήρας

## Πώς Γίνεται η Αιμοκάθαρση;

Η αιμοκάθαρση είναι μια θεραπεία που αρχίζει όταν παραμένει λιγότερο από το 10% της νεφρικής λειτουργίας. Αποσκοπεί στο να **διηθεί (φιλτράρει) το αίμα** από απόβλητα και να **αφαιρεί οποιοδήποτε περιττό υγρό** από το αίμα. Το αίμα καθαρίζεται έξω από το σώμα χρησιμοποιώντας μηχανήμα αιμοκάθαρσης και τεχνητό νεφρό (**μεμβράνη αιμοκάθαρσης**). Κάθε θεραπεία διαρκεί γενικά από τέσσερις έως έξι ώρες και εκτελείται συνήθως τρεις φορές την εβδομάδα αλλά ορισμένες φορές συχνότερα και για περισσότερες ώρες.

Η αιμοκάθαρση μπορεί να εκτελείται στο σπίτι, μια μονάδα αιμοκάθαρσης νοσοκομείου ή μια περιφερειακή μονάδα αιμοκάθαρσης [satellite dialysis unit] (δείτε την επόμενη σελίδα). Πολλά άτομα θα ενθαρρύνονται και θα υποστηρίζονται ώστε να διαχειρίζονται την αιμοκάθαρση στο σπίτι. Αν δεν είναι δυνατό αυτό, τότε θα κανονίζεται να πηγαίνετε σε νοσοκομείο ή περιφερειακό κέντρο. Ωστόσο, σε αγροτικές και απόμακρες περιοχές, αυτό μπορεί να μην είναι εφικτό επειδή δεν υπάρχει νεφρολογική μονάδα εκεί κοντά. Η κάθαρση (αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση) στο σπίτι ή η μετακόμιση μπορεί να είναι οι μόνες διαθέσιμες επιλογές.

Η πρόσβαση στο αίμα ή το κυκλοφορικό σύστημα είναι απαραίτητη για να γίνει αιμοκάθαρση. Αυτή πραγματοποιείται με δημιουργία αγγειακής πρόσβασης με χειρουργική μέθοδο.

## Αγγειακή Πρόσβαση για Αιμοκάθαρση

Ο χειρουργός σας θα συστήσει τον τύπο πρόσβασης που είναι καταλληλότερος για σας. Η πρόσβαση για αιμοκάθαρση χρειάζεται δύο βελόνες (**κάννουλες - cannulas**) που μπαίνουν σε φλέβα: η μία στέλνει το αίμα σας στο μηχανήμα τεχνητού νεφρού και η δεύτερη, το επιστρέφει στο σώμα σας. Δεδομένου ότι αυτή η διαδικασία γίνεται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, είναι απαραίτητο να υπάρχει ένα αξιόπιστο σημείο πρόσβασης.

Αυτό δημιουργείται με **μικροεγχείρηση** για να συνδέσει μια αρτηρία με μια φλέβα στον πήχη σας και ορισμένες φορές στον άνω βραχίονά σας. Αυτό καλείται **συρίγγιο (φίστουλα)** (δείτε την Εικόνα 2). Αν τα αγγεία στον πήχη σας είναι πάρα πολύ μικρά, χρησιμοποιείται **μόσχευμα** φλέβας, χρησιμοποιώντας φλέβα από το πόδι σας ή μόσχευμα χρησιμοποιώντας τεχνητό υλικό (gortex), για να δημιουργήσει την πρόσβαση αιμοκάθαρσής σας, συνήθως στον πήχη σας και ορισμένες φορές στο μηρό σας. **Είναι προτιμότερο να κανονίζετε εγχείρηση πρόσβασης μερικούς μήνες πριν χρειαστεί αιμοκάθαρση.** Αυτό θα σημαίνει ότι το συρίγγιό σας είναι έτοιμο να χρησιμοποιηθεί όταν αρχίζει η αιμοκάθαρση και μπορείτε να αποφύγετε την ενόχληση μιας προσωρινής πρόσβασης.

Αν είναι αμέσως απαραίτητη η αιμοκάθαρση και δεν έχει δημιουργηθεί το συρίγγιο ή μόσχευμα, τότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια προσωρινή μορφή πρόσβασης, χρησιμοποιώντας ένα μαλακό καθετήρα που τοποθετείται μέσα στις φλέβες του λαιμού ή του άνω θώρακα (καθετήρα σφαγιτίδας (jugular) ή υποκλείδιας (sub-clavian), γνωστό ως vascath ή permacath) (δείτε την Εικόνα 3).

Οι περισσότεροι άνθρωποι θα προτιμούσαν να το αποφύγουν αυτό, δεδομένου ότι έχουν υψηλό κίνδυνο μόλυνσης.

## Σπίτι, Περιφερειακή Μονάδα ή Νοσοκομείο: Ποια Τοποθεσία είναι η Καταλληλότερη για Μένα;

### Αιμοκάθαρση στο Σπίτι

Η επιτυχής **αιμοκάθαρση στο σπίτι** εξαρτάται κατά πολύ από το τι σας ωθεί να παραμένετε ανεξάρτητοι με άμεσο έλεγχο της θεραπείας σας. Βοηθά επίσης να έχετε μια προσέγγιση κοινής λογικής και μια σταθερή και υποστηρικτική οικογένεια ή δίκτυο φίλων. Πολλά άτομα κάνουν αιμοκάθαρση με τη βοήθεια ενός συντρόφου και άλλοι μπορούν να κάνουν αιμοκάθαρση μόνοι τους. Η **νυκτερινή (6 - 8 ώρες) και συχνότερη αιμοκάθαρση στο σπίτι** γίνεται όλο και πιο δημοφιλής, ιδιαίτερα επειδή ελευθερώνει τις ώρες της ημέρας και οδηγεί σε πολύ καλή υγεία.

Η κυβέρνηση παρέχει χωρίς κόστος τον εξοπλισμό αιμοκάθαρσης και είδη μίας χρήσης καθώς και την απαιτούμενη κατάρτιση για να διεξάγεται η αιμοκάθαρση στο σπίτι. Οι ασθενείς παρέχουν τα υδραυλικά για το μηχάνημα, κάθισμα ρυθμιζόμενης πλάτης και ζυγαριά. Είναι δυνατό να γίνει ρύθμιση για οικονομική βοήθεια γι' αυτά τα είδη.

Ο γιατρός σας θα σας παραπέμψει σε μια ειδική μονάδα κατάρτισης για αιμοκάθαρση στο σπίτι. Ο **μέσος** χρόνος εκμάθησης του πώς να διαχειρίζεστε μόνοι σας τη θεραπεία αιμοκάθαρσής σας είναι **6 - 8 εβδομάδες**. Αν εργάζεστε, θα χρειαστεί να πάρετε άδεια για όλη τη διάρκεια κατάρτισής σας. Ο νεφρολόγος σας, ο κοινωνικός λειτουργός και το νοσηλευτικό προσωπικό θα σας βοηθήσουν να αποφασίσετε αν είναι δυνατή η θεραπεία στο σπίτι.

### Αιμοκάθαρση σε Περιφερειακό Κέντρο και σε Νοσοκομείο

Αν, για ιατρικούς ή κοινωνικούς λόγους, δεν ενδείκνυται η αιμοκάθαρση στο σπίτι, η θεραπεία αιμοκάθαρσης διατίθεται σε περιφερειακό κέντρο αιμοκάθαρσης ή κέντρο αυτοεξυπηρέτησης, συνήθως 5 ώρες, 3 φορές την εβδομάδα. Ωστόσο, η τοποθεσία αυτών των ειδικών κέντρων δεν είναι πάντα σε βολική απόσταση από το σπίτι σας, ειδικά σε αγροτικές και απόμακρες περιοχές. **Στις περισσότερες περιπτώσεις, θα είστε υπεύθυνοι για τη ρύθμιση της μεταφοράς σας στο κέντρο αιμοκάθαρσης. Δεν διατίθεται γενικά μεταφορά με ασθενοφόρο.**

Σε ένα περιφερειακό κέντρο, μπορείτε να διαχειρίζεστε μόνοι σας τη θεραπεία αιμοκάθαρσης, υπό την επίβλεψη του νοσηλευτικού προσωπικού. Στην περίπτωση σύνθετων ιατρικών προβλημάτων, διατίθεται αιμοκάθαρση σε νοσοκομείο με πλήρη νοσηλευτική φροντίδα κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε οξείας ασθένειας και ορισμένες φορές ως μακροπρόθεσμη επιλογή. Ο νεφρολόγος σας, ο κοινωνικός λειτουργός και το νοσηλευτικό προσωπικό μπορούν να σας δώσουν περισσότερες πληροφορίες για το ποια τοποθεσία αιμοκάθαρσης είναι καταλληλότερη για σας.



> Αιμοκάθαρση στο Σπίτι



> Αιμοκάθαρση σε Περιφερειακή Μονάδα ή σε Νοσοκομείο

## Τι Μπορώ να Κάνω κατά τη Διάρκεια της Θεραπείας Αιμοκάθαρσης;

Αν κάνετε αιμοκάθαρση κατά τη διάρκεια της ημέρας, θα κάνετε αιμοκάθαρση πιθανώς σε κάθισμα με ρυθμιζόμενη πλάτη. Δυστυχώς, δεν είναι δυνατό να περπατάτε κατά τη διάρκεια της αιμοκάθαρσης αλλά είναι βεβαίως δυνατό να διαβάσετε, να βλέπετε τηλεόραση, να ακούτε μουσική, να συνομιλείτε ή να κοιμάστε. Δεν υπάρχει ενόχληση κατά τη διάρκεια της αιμοκάθαρσης. Το δυσκολότερο είναι να βρείτε κάτι να κάνετε για να περάσει η ώρα. Η αιμοκάθαρση στο σπίτι προσφέρει τη μεγαλύτερη δυνατή ευελιξία. Σήμερα πολλά άτομα, ειδικά όσοι εργάζονται με πλήρη απασχόληση κάνουν νυκτερινή αιμοκάθαρση μέσα στην άνεση του σπιτιού τους.

**> Φάρμακα, Υγρά, Διατροφή και Άσκηση** Η αιμοκάθαρση από μόνη της δεν αρκεί για να σας κρατήσει σε καλή κατάσταση. Τα φάρμακα, οι περιορισμοί στην κατανάλωση υγρών και ο διατροφικός έλεγχος είναι επίσης συνήθως απαραίτητα. Η θεραπεία **αιμοκάθαρσης** είναι **διακεκομμένη** και έτσι τα απόβλητα και το περιττό υγρό μπορούν να συσσωρευτούν ανάμεσα σε διαστήματα θεραπείας.

Υπάρχουν λιγότεροι περιορισμοί με συχνότερη αιμοκάθαρση. Η λήψη όλων των φαρμάκων (την κατάλληλη ώρα) που όρισε ο γιατρός σας, η πρόληψη περιορισμένων υγρών και η δίαιτα είναι όλα πολύ σημαντικά για να εξασφαλίσετε ότι διατηρήσετε σε καλή υγεία. Η τακτική άσκηση είναι επίσης ευεργετική για την ανάπτυξη δύναμης, ενέργειας, αντοχής και μιας υγιούς καρδιάς.

**> Εγκυμοσύνη και Αντισύλληψη** Οι γυναίκες που κάνουν αιμοκάθαρση και είναι στην ηλικία τεκνοποίησης μπορούν να συλλάβουν αλλά **συνιστούμε ιδιαίτερα να μη μείνουν έγκυες**. Οι πιθανότητες να ολοκληρωθεί ο χρόνος εγκυμοσύνης με φυσιολογικού μεγέθους μωρό είναι πολύ μικρές. Η εγκυμοσύνη θα πρέπει να αναβληθεί μέχρι να έχει γίνει επιτυχής μεταμόσχευση νεφρού.

**> Επαγγελματική Απασχόληση** Η αιμοκάθαρση σας επιτρέπει να ζείτε μια δραστήρια ζωή. Είναι βεβαίως δυνατό, ειδικά αν κάνετε αιμοκάθαρση στο σπίτι, να συνεχίσετε να εργάζεστε με πλήρη απασχόληση, ακόμα κι αν κάνετε μια ιδιαίτερα απαιτητική σωματική εργασία. Ο συνδυασμός της εργασίας με τις βάρδιες αιμοκάθαρσης σε μια περιφερειακή μονάδα μπορεί να είναι δύσκολος. Η θεραπεία στο σπίτι προσφέρει μεγαλύτερη ευελιξία.

**> Διακοπές** Οι διακοπές είναι ένας σημαντικός τρόπος παροχής διαλείμματος από τη ρουτίνα της αιμοκάθαρσης. Δυστυχώς, δεν είναι δυνατό να κάνετε διακοπές από την αιμοκάθαρση. Ωστόσο, μια αλλαγή περιβάλλοντος και το να έχετε κάποιον άλλο για να σας χορηγεί τη θεραπεία (αν κάνετε αιμοκάθαρση στο σπίτι) είναι πολύ ωφέλιμη για σας και την οικογένειά σας. Για όσους έχουν περιορισμένο προϋπολογισμό, ορισμένες αυστραλιανές πολιτείες έχουν σπίτια διακοπών, που ανήκουν σε συνδέσμους νεφροπαθών. Αυτά διατίθενται σε πολύ λογικές τιμές. Μερικές φορές, μπορεί να εγκατασταθεί στο σπίτι ένα μηχάνημα αιμοκάθαρσης ή μπορεί να οργανωθεί η αιμοκάθαρση σε παραπλήσιο κέντρο αιμοκάθαρσης. Κέντρα αιμοκάθαρσης βρίσκονται στις περισσότερες μεγάλες πόλεις και κωμοπόλεις σε ολόκληρη την Αυστραλία. Το αεροπορικό ταξίδι είναι ασφαλές για σας. **Είναι αναγκαίο να κάνετε κράτηση για αιμοκάθαρση κατά την περίοδο διακοπών πολύ νωρίτερα.**

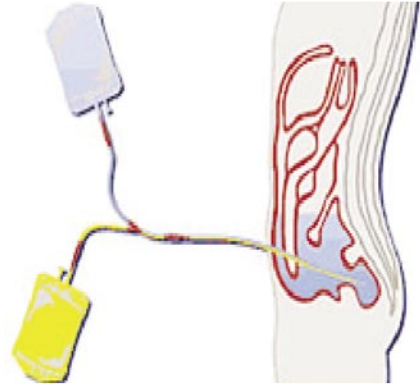
Είναι δυνατό να κάνετε αιμοκάθαρση στο εξωτερικό αλλά μπορεί να είναι ακριβή. Οι Αυστραλοί που πληρούν τις προϋποθέσεις για Medicare μπορούν να κάνουν αιμοκάθαρση σε δημόσια νοσοκομεία (εφόσον διατίθεται) χωρίς κόστος σε ορισμένες χώρες. Αυτές είναι η Νέα Ζηλανδία, το Ηνωμένο Βασίλειο, η Δημοκρατία της Ιρλανδίας, η Ολλανδία, η Νορβηγία και η Σουηδία. Κάτοχοι διαβατηρίων για χώρες που είναι μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης έχουν πρόσβαση στην αιμοκάθαρση σε όλες τις χώρες της ΕΕ. Σε άλλες χώρες, πρέπει να πληρώσετε για την αιμοκάθαρση. Μερικές φορές, ιδιωτικά ταμεία υγείας θα καταβάλλουν μέρος της αμοιβής.

## Πώς Γίνεται η Περιτοναϊκή Κάθαρση;

Ακριβώς όπως και με την αιμοκάθαρση, η περιτοναϊκή κάθαρση είναι μια θεραπεία που αρχίζει όταν παραμένει λιγότερο από το 10% της νεφρικής λειτουργίας. Διηθεί (φιλτράρει) το αίμα από απόβλητα και αφαιρεί τυχόν περιττό υγρό από το αίμα σε **καθημερινές** θεραπείες. Σε αντίθεση με την αιμοκάθαρση, η περιτοναϊκή κάθαρση διηθεί το αίμα μέσα στο σώμα. Χρησιμοποιεί το **περιτόναιο** ή **περιτοναϊκή μεμβράνη** ως φίλτρο για την αιμοκάθαρση. Το περιτόναιο είναι μια μεμβράνη που περιβάλλει το τοίχωμα της κοιλιάς και καλύπτει τα κοιλιακά όργανα.

Ειδικό υγρό που αποκαλείται **διάλυμα αιμοκάθαρσης** αποστραγγίζεται μέσα στην κοιλιακή κοιλότητα μέσω ενός ειδικού σωλήνα που αποκαλείται **περιτοναϊκός καθετήρας (καθετήρας Tenckhoff)** (δείτε την Εικόνα 4). Απόβλητα και περιττό υγρό περνούν από τα μικροσκοπικά αιμοφόρα αγγεία της περιτοναϊκής μεμβράνης στο διάλυμα αιμοκάθαρσης, το οποίο αποστραγγίζεται έπειτα από την κοιλιακή κοιλότητα μέσω του περιτοναϊκού καθετήρα. Η περιτοναϊκή κάθαρση είναι μια καθημερινή θεραπεία που εκτελείται από σας στο σπίτι. Η περιτοναϊκή κάθαρση γίνεται χρησιμοποιώντας μια σειρά περιοδικών ανταλλαγών. Μια ανταλλαγή είναι όταν το διάλυμα αιμοκάθαρσης αποστραγγίζεται από την κοιλιακή κοιλότητα (αποβάλλοντας απόβλητα και περιττό νερό από το αίμα σας) και ανταλλάσσεται με φρέσκο διάλυμα αιμοκάθαρσης, το οποίο ενσταλάζεται στην περιτοναϊκή κοιλότητα.

**Υπάρχουν δύο μορφές περιτοναϊκής κάθαρσης: CAPD και APD**



Εικόνα 4. Διάλυμα και Καθετήρας Περιτοναϊκής Κάθαρσης



> Συνεχής Μη Νοσοκομειακή Περιτοναϊκή Κάθαρση (CAPD)



> Αυτοματοποιημένη Περιτοναϊκή Κάθαρση (Automated Peritoneal Dialysis - APD)

## Συνεχής Μη Νοσοκομειακή Περιτοναϊκή Κάθαρση (CAPD)

Όταν οι ανταλλαγές εκτελούνται **με το χέρι** κατά τη διάρκεια της ημέρας, αυτό αποκαλείται **CAPD** (Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis - Συνεχής Μη Νοσοκομειακή Περιτοναϊκή Κάθαρση). Κάθε **ανταλλαγή** 2-3 λίτρων του διαλύματος αιμοκάθαρσης διαρκεί περίπου 45 λεπτά μέχρι να ολοκληρωθεί. Ωστόσο, μπορείτε να διαβάσετε ή να βλέπετε τηλεόραση, κλπ., ενώ το υγρό ενσταλάζεται ή αποστραγγίζεται. Αυτές οι ανταλλαγές γίνονται σε διαστήματα **4-6 ωρών** κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μετά την αποστράγγιση του χρησιμοποιημένου διαλύματος από την κοιλιά σας σε μια άδεια σακούλα και την ενστάλαξη φρέσκου διαλύματος στην κοιλιακή κοιλότητα, η σακούλα αποστράγγισης αποσυνδέεται από τον καθετήρα και απορρίπτεται. Δεν χρειάζεται ποτέ να φοράτε σακούλα. Στην περίπτωση της CAPD, υπάρχει πάντα ένας όγκος 2-3 λίτρων υγρού στην κοιλιακή σας κοιλότητα. Είναι δυνατό να συγκρατείται άνετα αυτός ο όγκος διαλύματος στην κοιλιακή σας κοιλότητα.

Μεταξύ ανταλλαγών, μπορείτε να συνεχίζετε όλες τις συνηθισμένες σας δραστηριότητες. Χρειάζεται απλώς να προγραμματίζετε τις ανταλλαγές αιμοκάθαρσής σας γύρω από την καθημερινή σας ρουτίνα. Ανταλλαγές γίνονται κατά κανόνα στο πρόγευμα, το μεσημεριανό γεύμα, αργά το απόγευμα και το βράδυ.

## Αυτοματοποιημένη Περιτοναϊκή Κάθαρση (APD)

Είναι επίσης δυνατό να πραγματοποιούνται αυτές οι ανταλλαγές για 8-10 ώρες κατά τη διάρκεια της νύχτας, χρησιμοποιώντας **αυτοματοποιημένο κυκλοποιητή (cyclor machine)**. Αυτό το μηχάνημα επιτρέπει να γεμίζει και να αποστραγγίζεται **αυτόματα** το διάλυμα αιμοκάθαρσης από την κοιλιακή κοιλότητα ενώ κοιμάστε. Θα κουβαλάτε συνήθως έναν όγκο υγρού στην κοιλιακή σας κοιλότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μερικές φορές, μπορεί να χρειάζεται να κάνετε μια ανταλλαγή κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Για άτομα που εργάζονται ή ζουν πολυάσχολη ζωή, ένας κυκλοποιητής μπορεί να καταστήσει την περιτοναϊκή κάθαρση πιο κατάλληλη και εύκολη. Ωστόσο, δεν είναι πάντα κατάλληλος.

## Πρόσβαση για Περιτοναϊκή Κάθαρση

Το διάλυμα αιμοκάθαρσης εισέρχεται και αποστραγγίζεται από την περιτοναϊκή κοιλότητα χρησιμοποιώντας έναν ειδικό μαλακό σωλήνα που αποκαλείται **περιτοναϊκός καθετήρας**. Κατά τη διάρκεια **εγχείρησης**, αυτός ο καθετήρας τοποθετείται στην περιτοναϊκή κοιλότητα και βγαίνει από την κοιλιά σας. Αποτελεί μια μόνιμη πρόσβαση για αιμοκάθαρση. Η φροντίδα του καθετήρα σας και του σημείου από το οποίο αυτός βγαίνει από την κοιλιά σας ή του **σημείου εξόδου** είναι πολύ σημαντική.

Πρέπει να φροντίζετε να μην εκτίθεστε σε οποιαδήποτε μόλυνση στην κοιλιακή κοιλότητα. Μια τέτοια μόλυνση του περιτοναίου αποκαλείται **περιτονίτιδα**. Είναι σημαντικό να ξεκινήσετε αντιβιοτική θεραπεία αμέσως μόλις εμφανιστούν συμπτώματα μόλυνσης.

## Περιτοναϊκή Κάθαρση στο Σπίτι

Η διαχείριση της περιτοναϊκής κάθαρσης γίνεται στο σπίτι. Το νοσηλευτικό προσωπικό θα σας διδάξει πώς να εκτελείτε με ασφάλεια μια ανταλλαγή αιμοκάθαρσης. Θα προσέρχεστε στο κέντρο κατάρτισης **καθημερινά** μέχρι να διασφαλίζεται η ασφάλεια και αυτοπεποίθηση για την τεχνική σας. Αν σχεδιάζετε να κάνετε περιτοναϊκή κάθαρση κατά τη διάρκεια της νύχτας, τότε θα μάθετε επίσης πώς να χρησιμοποιείτε έναν κυκλοποιητή (cyclor machine). Η κατάρτιση για περιτοναϊκή κάθαρση διαρκεί συνήθως **1 - 2 εβδομάδες**.

Θα πρέπει να μπορείτε να διεξάγετε όλες τις συνηθισμένες σας δραστηριότητες και να ξαναρχίσετε να εργάζεστε, ειδικά αν κάνετε αιμοκάθαρση κατά τη διάρκεια της νύχτας. Το μόνο μέλημα είναι αν οποιοδήποτε από αυτές τις δραστηριότητες σας εκθέτουν σε κίνδυνο μόλυνσης στο σημείο εξόδου του καθετήρα σας ή περιτονίτιδας μέσω του περιτοναϊκού καθετήρα. Ορισμένες καταστάσεις θα πρέπει να αποφεύγονται. Για παράδειγμα, θα πρέπει να αποφεύγεται η έκθεση σε «βρώμικες» συνθήκες εργασίας ή κολύμβηση σε ακάθαρτο νερό, όπως σε δημόσια κολυμβητήρια γεμάτα κόσμο ή μολυσμένες παραλίες. Μιλήστε στο νεφρολόγο σας για τυχόν ανησυχίες που ενδέχεται να έχετε.

**> Φάρμακα, Υγρά, Διατροφή και Άσκηση** Η περιτοναϊκή κάθαρση από μόνη της δεν αρκεί για να σας κρατήσει σε καλή κατάσταση. Η λήψη όλων των φαρμάκων (την κατάλληλη ώρα) που όρισε ο γιατρός σας, η πρόσληψη περιορισμένων υγρών και η διαίτα είναι όλα πολύ σημαντικά για να εξασφαλίζετε ότι διατηρείστε σε καλή υγεία. Η τακτική άσκηση είναι επίσης ευεργετική για την ανάπτυξη δύναμης, ενέργειας, αντοχής και μιας υγιούς καρδιάς.

Ο διατροφικός έλεγχος και η πρόσληψη υγρών μπορεί να είναι λιγότερο περιοριστικά για άτομα που κάνουν θεραπεία με περιτοναϊκή κάθαρση παρά για όσα κάνουν θεραπεία με αιμοκάθαρση. Αυτό συμβαίνει επειδή η περιτοναϊκή κάθαρση απομακρύνει συνεχώς απόβλητα και περιττό υγρό από το σώμα σας.

**> Εγκυμοσύνη και Αντισύλληψη** Οι γυναίκες που κάνουν αιμοκάθαρση και είναι στην ηλικία τεκνοποίησης μπορούν να συλλάβουν αλλά **συνιστούμε ιδιαίτερω να μη μείνουν έγκυες**. Οι πιθανότητες να ολοκληρωθεί ο χρόνος εγκυμοσύνης με φυσιολογικού μεγέθους μωρό είναι πολύ μικρές. Η εγκυμοσύνη θα πρέπει να αναβληθεί μέχρι να έχει γίνει επιτυχής μεταμόσχευση νεφρού.

**> Επαγγελματική Απασχόληση** Η περιτοναϊκή κάθαρση σας επιτρέπει να ζείτε μια δραστήρια ζωή. Είναι βεβαίως δυνατό να συνεχίσετε να εργάζεστε με πλήρη απασχόληση, ακόμα κι αν κάνετε ιδιαίτερα απαιτητική σωματική εργασία. Η περιτοναϊκή κάθαρση είναι δυνατή σε ποικίλα περιβάλλοντα εργασίας. Ωστόσο, αν αυτό είναι δύσκολο στο περιβάλλον εργασίας σας, η νυκτερινή περιτοναϊκή κάθαρση μπορεί να είναι πιο εύκολη.

**> Διακοπές** Οι διακοπές είναι ένας σημαντικός τρόπος παροχής διαλείμματος από τη ρουτίνα της αιμοκάθαρσης. Δυστυχώς, δεν είναι δυνατό να κάνετε διακοπές από την αιμοκάθαρση. Ωστόσο, μια αλλαγή περιβάλλοντος είναι πολύ ωφέλιμη για σας και την οικογένειά σας. Για όσους έχουν περιορισμένο προϋπολογισμό, ορισμένες Αυστραλιανές Πολιτείες έχουν σπίτια διακοπών τα οποία ανήκουν σε Συνδέσμους Νεφροπαθών. Αυτά διατίθενται σε πολύ λογικές τιμές.

Ευτυχώς, τα ταξιδιωτικά σας σχέδια δεν θα περιορίζονται από την περιτοναϊκή κάθαρση. Μπορείτε είτε να πάρετε τα υλικά αιμοκάθαρσης μαζί σας είτε στις περισσότερες περιπτώσεις, η **εταιρεία αιμοκάθαρσης μπορεί να παραδώσει τα υλικά σας στον προορισμό των διακοπών σας**. Αυτές οι ρυθμίσεις ισχύουν και για διακοπές στο εξωτερικό.

## Τι είναι η Μεταμόσχευση Νεφρού;

Μια μεταμόσχευση νεφρού περιλαμβάνει τη λήψη νεφρού από το σώμα ενός ατόμου και την χειρουργική του εμφύτευση στο σώμα κάποιου με νεφρική ανεπάρκεια. Ένα μεταμοσχευμένο νεφρό παρέχει αρκετή νεφρική λειτουργία για να διατηρεί τον παραλήπτη σε καλή κατάσταση.

Σε σύγκριση με την αιμοκάθαρση, μια μεταμόσχευση νεφρού σάς παρέχει μια πολύ βελτιωμένη ποιότητα ζωής και προσδόκιμο ζωής. Δεν θα χρειάζεται να περνάτε αρκετές ώρες κάθε εβδομάδα κάνοντας αιμοκάθαρση. Δεν θα χρειάζεται να ακολουθείτε ειδικές δίαιτες αιμοκάθαρσης και να περιορίζετε την κατανάλωση υγρών σας. Γενικά, θα αισθάνεστε καλύτερα και θα έχετε μεγαλύτερη ελευθερία.

Μετά από μια μεταμόσχευση νεφρού, θα εξακολουθεί να είναι απαραίτητο να βλέπετε τακτικά το **νεφρολόγο σας**. Είναι επίσης αναγκαίο να παίρνετε καθημερινά ειδικά φάρμακα για να αποφύγετε την απόρριψη του μοσχεύματος από το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού σας. Απαιτούνται ιατρική επίβλεψη και φάρμακα για τη ζωή του μοσχεύματος.

Ο στόχος σε οποιαδήποτε μεταμόσχευση είναι να μειωθεί η πιθανότητα απόρριψης του νεφρού. Κατ' αρχάς, ο δότης και ο παραλήπτης πρέπει να έχουν **συμβατές ομάδες αίματος**. Δεύτερον, ο **τύπος ιστού** του δότη (δείτε κατωτέρω) θα αντιστοιχείται όσο το δυνατόν περισσότερο με τον τύπο ιστού του παραλήπτη.

Θα αξιολογηθεί για καταλληλότητα αναφορικά με τη μεταμόσχευση. Αν ενδείκνυται μεταμόσχευση νεφρού, θα τοποθετηθεί στη λίστα αναμονής για μεταμόσχευση νεφρού αφότου αρχίσετε αιμοκάθαρση. Αν έχετε ζωντανό δότη, η μεταμόσχευση μπορεί να είναι δυνατή πριν αρχίσετε αιμοκάθαρση. Αυτό αποκαλείται «προηγηθείσα» μεταμόσχευση.

## Από Πού Προέρχονται τα Νεφρά για Μεταμόσχευση;

*Υπάρχουν δύο τύποι δοτών νεφρού:*

### Θανόντες Δότες

Νεφρά από θανόντες δότες διατίθενται στο πρόσωπο από τη λίστα αναμονής για μεταμόσχευση του οποίου ο **τύπος ιστού** ταιριάζει περισσότερο με τον τύπο ιστού του θανόντος προσώπου. Πιθανοί θανόντες δότες εξετάζονται για καρκίνο και ιούς για να εξασφαλιστεί ότι δεν μεταφέρονται στον παραλήπτη.

Δυστυχώς δεν υπάρχουν αρκετοί θανόντες δότες για τον αριθμό ασθενών που περιμένουν για μεταμοσχεύσεις νεφρού. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να χρειαστεί να περιμένουν αρκετά χρόνια πριν βρεθεί νεφρό από θανόντα. Ευτυχώς, η αιμοκάθαρση μπορεί να σας διατηρεί σε καλή κατάσταση ενώ περιμένετε για δότη νεφρού.

Δεν υπάρχει **καμία εγγύηση** ότι το νεφρό θα λειτουργεί ή για πόσο καιρό θα λειτουργεί. Ωστόσο, οι πιθανότητες καλής έκβασης είναι υψηλές (Δείτε Τα Ποσοστά Επιτυχίας Μεταμόσχευσης Νεφρού κατωτέρω).

**Παρακαλείστε να σημειώσετε: Αν ΔΕΝ είστε μόνιμος κάτοικος Αυστραλίας που δικαιούστε Medicare, τότε δεν μπορεί να σας διατεθεί νεφρό από τη λίστα αναμονής για μεταμόσχευση. Αν έχετε ζωντανό δότη, τότε η εγχείρηση μεταμόσχευσης μπορεί να διεξαχθεί στην Αυστραλία, με δικό σας κόστος.**

## Ζωντανοί Δότες

Για πολλά χρόνια, στενοί **συγγενείς**, όπως γονείς, αδέρφια και ενήλικα παιδιά του παραλήπτη ήταν οι κύριες πηγές ζωντανών δοτών (**ζωντανοί συγγενείς δότες**). Είναι τώρα συνηθισμένο για **μη συγγενείς**, όπως όσους έχουν στενούς συναισθηματικούς ή οικογενειακούς δεσμούς με τον παραλήπτη να είναι δότες νεφρού (**ζωντανοί μη συγγενείς δότες**). Αυτό σημαίνει ότι σύζυγοι, πεθερικά και φίλοι μπορούν επίσης να είναι ζωντανοί δότες νεφρού. Κατά καιρούς, ανώνυμοι δότες δωρίζουν νεφρά αλλά αυτό είναι πολύ λιγότερο συνηθισμένο (**αλτρουιστικοί ζωντανοί μη συγγενείς δότες**).

Το 40% περίπου όλων των μεταμοσχεύσεων νεφρού που πραγματοποιούνται τώρα στην Αυστραλία χρησιμοποιούν ζωντανούς δότες. Δεν υπάρχει **καμία εγγύηση** ότι το νεφρό θα λειτουργεί ή για πόσο καιρό θα λειτουργεί. Ωστόσο, οι πιθανότητες καλής έκβασης είναι πολύ υψηλές (Δείτε τα Ποσοστά Επιτυχίας Μεταμόσχευσης Νεφρού κατωτέρω).

## Τα οφέλη της εγχείρησης με ζωντανό δότη είναι ότι:

- > αποφεύγεται μακροχρόνια αναμονή για νεφρό από την ομάδα θανόντων δοτών
- > μπορεί να προγραμματιστεί βολικά η εγχείρηση μεταμόσχευσης για το δότη και τον παραλήπτη. Μερικές φορές είναι δυνατό να γίνει η μεταμόσχευση πριν αρχίσετε αιμοκάθαρση
- > οι ζωντανοί δότες από τη δική σας οικογένεια και εθνοτική ομάδα είναι πιθανότερο να έχουν καλή αντιστοιχία ιστού
- > τα νεφρά από ζωντανούς δότες συνήθως λειτουργούν αμέσως (νεφρά από θανόντες δότες μπορεί ορισμένες φορές να πάρουν λίγο περισσότερο χρόνο μέχρι να αρχίσουν να λειτουργούν)

## Ποσοστά Επιτυχίας Μεταμόσχευσης Νεφρού

Το ποσοστό επιτυχίας για μεταμοσχευμένο νεφρό που λειτουργεί **ένα χρόνο** μετά την εγχείρηση για μεταμοσχεύσεις από ζωντανό δότη είναι περίπου 97% και 92% για μεταμοσχεύσεις από θανόντα δότη (Μητρώο ANZDATA, 2006). Το ποσοστό επιτυχίας για νεφρό που λειτουργεί μετά από **πέντε χρόνια** για μεταμοσχεύσεις από ζωντανό δότη είναι περίπου 86% και 80% για μεταμοσχεύσεις από θανόντα δότη (Μητρώο ANZDATA, 2006).

Αν το μόσχευμα λειτουργεί καλά κατά τον πρώτο χρόνο, οι πιθανότητες είναι καλές ότι θα λειτουργεί για πολλά χρόνια. Ωστόσο, δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι θα λειτουργεί για πάντα. Αν η μεταμόσχευση αποτύχει, είναι συνήθως ακόμα δυνατή μια δεύτερη μεταμόσχευση. Πολλά άτομα που έλαβαν μόσχευματα νεφρού πριν από 25-30 χρόνια, παραμένουν σε πολύ καλή κατάσταση με εκείνα τα αρχικά μεταμοσχευμένα νεφρά.

## Μεταμόσχευση Νεφρού Ζωντανού Δότη

Η μεταμόσχευση από ζωντανούς δότες είναι πολύ επιτυχής. Η εγχείρηση δότη μπορεί να εκτελείται είτε ως **ανοιχτή επέμβαση**, που περιλαμβάνει μια μεγάλη τομή κάτω από τα πλευρά είτε ως **επέμβαση κλειδαρότρυπας (ή λαπαροσκόπηση)**, που περιλαμβάνει πολύ μικρότερες τομές στην κοιλιά και τη χρήση φωτογραφικής μηχανής για να καθοδηγεί την αφαίρεση του νεφρού.

Η **επέμβαση κλειδαρότρυπας** συνήθίζεται όλο και περισσότερο και καθιστά την αφαίρεση νεφρού από το δότη μια πολύ λιγότερο οδυνηρή διαδικασία. Η μετεγχειρητική ανάρρωση είναι γρηγορότερη. Οι δότες μπορούν να βγουν από το νοσοκομείο 2-4 ημέρες μετά την εγχείρηση κλειδαρότρυπας και μπορούν συνήθως να επιστρέψουν στην εργασία μέσα σε ένα μήνα μετά την εγχείρηση. Πρέπει να αποφεύγετε να σηκώνετε μεγάλα βάρη για περίπου 4 εβδομάδες.

Η παραδοσιακή **εγχείρηση ανοιχτής επέμβασης** απαιτεί παραμονή περίπου 1 εβδομάδας στο νοσοκομείο. Σ' αυτή την περίπτωση, η ανύψωση μεγάλων βαρών πρέπει να αποφεύγεται για 3 περίπου μήνες.

Αν κάποιος σκέφτεται να γίνει **ζωντανός συγγενής ή ζωντανός μη συγγενής δότης**, θα πρέπει να μιλήσει με ένα νεφρολόγο. Το μόνο που χρειάζεται στην αρχή είναι απλές εξετάσεις αίματος. Αν αυτές οι εξετάσεις δείξουν ότι ο πιθανός δότης είναι συμβατός με σας και ο πιθανός δότης επιθυμεί να προχωρήσει σε περαιτέρω εξετάσεις, τότε θα είναι απαραίτητες ακτινογραφίες θώρακος, εξέταση νεφρικής λειτουργίας, ένα ηλεκτροκαρδιογράφημα, αξονικές τομογραφίες και ένας γενικός έλεγχος υγείας. **Η υγεία του δότη δεν θα εκτεθεί σε κίνδυνο προς χάριν λήψης νεφρού.**

**Είναι παράνομο να γίνεται δεκτό οποιοδήποτε είδος πληρωμής από τον παραλήπτη για τη δωρεά νεφρού.** Όλοι οι δότες αξιολογούνται για να εξασφαλιστεί ότι το κίνητρό τους δεν είναι οποιοδήποτε είδος οικονομικού ή προσωπικού κέρδους. Τους παρέχονται συμβουλές για να εξασφαλιστεί ότι είναι πλήρως ενημερωμένοι για όλους τους κινδύνους και τις πιθανές συνέπειες της δωρεάς τους στη σχέση τους με τον παραλήπτη. Οποιοσδήποτε ανησυχίες σχετικά με ιατρικές και άλλες δαπάνες ή ιατρική ασφάλιση μπορούν να συζητούνται με τον κοινωνικό λειτουργό της νεφρολογικής μονάδας.

## Μακροπρόθεσμες Συνέπειες για Ζωντανούς Συγγενείς ή μη Συγγενείς Δότες

Η διαβίωση με ένα νεφρό δεν αλλάζει το προσδόκιμο ζωής του δότη ενός νεφρού. Γενικά, οι δότες διαπιστώνουν ότι η ευκαιρία να βοηθήσουν ένα αγαπημένο τους πρόσωπο είναι μια εμπειρία που τους ευχαριστεί και τους ικανοποιεί πολύ. Σύζυγοι και γονείς μπορεί επίσης άμεσα να ωφεληθούν από τη βελτιωμένη ποιότητα ζωής που μπορεί να προσφέρει στον παραλήπτη και στην οικογένειά του/της μια μεταμόσχευση νεφρού.

Σε λίγες περιπτώσεις, ορισμένοι δότες έχουν αρνητικά ή μικτά συναισθήματα για τη δωρεά και αυτό μπορεί ορισμένες φορές να οδηγήσει σε οικογενειακή αναστάτωση ή δυσαρμονία. Είναι επίσης πιθανή η αποτυχία της μεταμόσχευσης νεφρού. Δεν είναι δυνατή η επιστροφή του νεφρού στο δότη. Μια αποτυχημένη μεταμόσχευση νεφρού μπορεί να είναι πολύ καταστροφική για όλους τους ενδιαφερόμενους. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να σκεφτείτε και να συζητήσετε όλες τις επιπτώσεις της δωρεάς πολύ αναλυτικά με το νεφρολόγο, κοινωνικό λειτουργό ή ψυχολόγο σας, που είναι έμπειροι σ' αυτά τα ζητήματα.

## Προετοιμασία για Μεταμόσχευση Νεφρού

### > Καταλληλότητα για Μεταμόσχευση Νεφρού

Οι **ιατρικές εξετάσεις** είναι απαραίτητες για να εξασφαλιζεται η καταλληλότητά σας για μεταμόσχευση. Σε αυτές συμπεριλαμβάνονται η κλινική εξέταση, εξετάσεις αίματος, ακτινογραφίες καρδιάς, πνευμόνων και ορισμένες φορές, στομάχου και ουροδόχου κύστης. **Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες πριν τη μεταμόσχευση** σας προετοιμάζουν για την εγχείρηση και τη συνεχιζόμενη περίθαλψή σας.

Άτομα με σημαντικά ιατρικά προβλήματα, όπως σοβαρή καρδιοπάθεια ή/και αγγειοπάθεια, μπορεί να αντιμετωπίζουν προβλήματα που συνδέονται με τη μεταμόσχευση. Γι' αυτά τα άτομα, η αιμοκάθαρση είναι συχνά μια πιο κατάλληλη θεραπεία. Ορισμένα άτομα είναι τόσο ικανοποιημένα από τη θεραπεία αιμοκάθαρσής τους που προτιμούν να μην κάνουν μεταμόσχευση. Ο νεφρολόγος σας θα συζητήσει μαζί σας την ιατρική σας καταλληλότητα και τις προτιμήσεις σας σχετικά με τη μεταμόσχευση.

Στην περίπτωση ατόμων η νεφρική ανεπάρκεια των οποίων οφείλεται σε επιπλοκές διαβήτη Τύπου 1 και για τα οποία εξετάζεται η μεταμόσχευση νεφρού, μπορεί να είναι δυνατή μια **συνδυασμένη μεταμόσχευση νεφρού και παγκρέατος**. Μπορείτε να λάβετε περαιτέρω πληροφορίες γι' αυτή τη διαδικασία και τις απαιτήσεις σχετικά με το αν ικανοποιείτε τις προϋποθέσεις από το νεφρολόγο σας.

### > Ομάδες Αίματος, Ιστική Τυποποίηση και Διασταύρωση

Οι **ομάδες αίματος** του δότη και του παραλήπτη πρέπει να είναι συμβατές για μια μεταμόσχευση νεφρού. Είναι επίσης απαραίτητο να ταιριάζουν τα **λευκά αιμοσφαίρια**. Αυτό αποκαλείται «**ιστική τυποποίηση**» (tissue typing) και «**διασταύρωση**» (cross matching).

#### 1. Ομάδα Αίματος

Οι συνήθεις ομάδες αίματος (A, B, AB, O) συνταιριάζονται με τα **ερυθρά αιμοσφαίρια** του δότη και του παραλήπτη. **Πρέπει να είναι συμβατές, ακριβώς όπως και για μετάγγιση αίματος**. Αν η ομάδα αίματος ενός ενδοχόμενου ζωντανού δότη δεν είναι συμβατή με την ομάδα αίματος του παραλήπτη, συνιστάται περαιτέρω συζήτηση με το νεφρολόγο.

Πίνακας Συμβατότητας Μεταμόσχευσης:

Τύπος Αίματος ΠΑΡΑΛΗΠΤΗ	Τύπος Αίματος ΔΟΤΗ			
	A	B	AB	O
A	Ναι	Όχι	Όχι	Ναι
B	Όχι	Ναι	Όχι	Ναι
AB	Ναι	Ναι	Ναι	Ναι
O	Όχι	Όχι	Όχι	Ναι

## 2. Ιστική Τυποποίηση και Διασταύρωση

Αυτό περιλαμβάνει το συνταίριασμα ενός τύπου **λευκού αιμοσφαιρίου** που αποκαλείται «λεμφοκύτταρο». Αυτά και όλα τα κύτταρα του σώματος έχουν ειδικούς δείκτες στις επιφάνειές τους που αποκαλούνται αντιγόνα. Μια ειδική ομάδα αυτών των αντιγόνων, που αποκαλείται HLA (Αντιγόνα Ανθρώπινων Λεμφοκυττάρων - Human Lymphocyte Antigens) είναι σημαντική για τη μεταμόσχευση. **Όσο πιο στενή είναι η αντιστοιχία των αντιγόνων μεταξύ του δότη και του παραλήπτη, τόσο καλύτερη είναι η πιθανότητα επιτυχούς μεταμόσχευσης.** Αυτό ισχύει για μεταμοσχεύσεις τόσο από ζωντανούς όσο και από θανόντες δότες.

Όταν το αίμα του δότη αναμιγνύεται με αίμα του παραλήπτη, και δεν υπάρχει αντίδραση, αυτό αποκαλείται **αρνητική διασταύρωση (negative cross match)**. Πρέπει να υπάρχει αρνητική διασταύρωση για να προχωρήσει η μεταμόσχευση.

## Η Λίστα Αναμονής για Μεταμόσχευση

Ο ιστός κάθε ατόμου που περιμένει για μεταμόσχευση νεφρού από θανόντα δότη καταχωρείται σε εθνικό κατάλογο σε υπολογιστή. Κάθε μήνα, λαμβάνεται δείγμα αίματος για να ελέγχεται αν έχουν σχηματιστεί οποιαδήποτε **αντισώματα** ενάντια σε ένα αντιγόνο HLA (π.χ. λόγω μετάγγισης αίματος) και για να διασταυρώνονται κύτταρα αν υπάρχει διαθέσιμο νεφρό δότη. Όταν υπάρχει διαθέσιμο νεφρό δότη, η ιστική τυποποίηση του δότη αντιστοιχείται έναντι της ιστικής τυποποίησης του καθενός στον κατάλογο. Το νεφρό διατίθεται τότε στον παραλήπτη του οποίου ο τύπος ιστού ταιριάζει καλύτερα με τον τύπο ιστού του δότη. Αν αρκετοί παραλήπτες ταιριάζουν με τον τύπο ιστού του δότη, τότε το νεφρό διατίθεται στον παραλήπτη που περιμένει περισσότερο χρόνο.

## Παραμένοντας Υγιής Πριν από τη Μεταμόσχευση Νεφρού

Είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσετε υγιές ενώ περιμένετε για μεταμόσχευση. Αν η γενική σας υγεία δεν είναι καλή, είναι λιγότερο πιθανό να θεωρηθείτε καλός υποψήφιος για μεταμόσχευση. Πρέπει να:

- > **διατηρείτε το πρόγραμμα αιμοκάθαρσής σας** για να παραμένετε υγιής
- > **μην καπνίζετε** για να μειώνετε τους κινδύνους καρδιοπάθειας και πνευμονικών λοιμώξεων μετά τη μεταμόσχευση
- > **ελέγχετε το βάρος σας** για να μειώνετε τον κίνδυνο καρδιοπάθειας
- > **ελέγχετε την πίεση του αίματός σας** για να μειώνετε τον κίνδυνο καρδιοπάθειας
- > **ασκείστε** για να βελτιώνετε τη σωματική κατάσταση, τη δύναμη και την αντοχή σας και να μειώνετε τον κίνδυνο καρδιοπάθειας
- > **επισκέπτεστε τον οδοντίατρό σας** για να αποφεύγετε μόλυνση δοντιών και ούλων μετά τη μεταμόσχευση
- > **προστατεύετε το δέρμα σας** από ηλιακό έγκαυμα για να μειώνετε τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος μετά τη μεταμόσχευση

## Η Εγχείρηση Μεταμόσχευσης

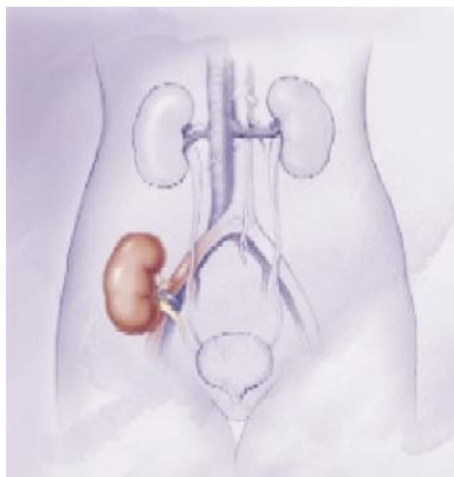
Η εγχείρηση διαρκεί περίπου **3-5 ώρες**. Τα δικά σας νεφρά δεν αφαιρούνται. Το νέο νεφρό τοποθετείται στην αριστερή ή δεξιά πλευρά της κοιλιάς, κάτω από τον αφαλό (δείτε την Εικόνα 5). Η αρτηρία και η φλέβα του νέου νεφρού συνδέονται με μια αρτηρία και μια φλέβα στην πύελο (λεκάνη) σας. Ο ουρητήρας (σωλήνας ούρησης) από το νεφρό συνδέεται με την ουροδόχο κύστη σας.

## Μετά την Εγχείρηση

Υπάρχει συνήθως κάποιος πόνος γύρω από την περιοχή της εγχείρησης. Ο πόνος μπορεί να ελέγχεται επιτυχώς με ισχυρά φάρμακα. Χρειάζεται ένας καθετήρας ουροδόχου κύστης (σωλήνας για εκκένωση των ούρων) και σωλήνες αποστράγγισης από την πληγή στην κοιλιά σας για μια εβδομάδα περίπου προκειμένου να βοηθήσουν στην επούλωση. Η ανάρρωση είναι συνήθως πολύ γρήγορη. Τα περισσότερα άτομα σηκώνονται από το κρεβάτι την ημέρα μετά την εγχείρηση και μπορούν να περπατούν μέσα σε λίγες ημέρες.

Μερικές φορές, ένα νεφρό θανόντος δότη μπορεί να πάρει λίγες ημέρες μέχρι εβδομάδες (ή ορισμένες φορές ακόμα περισσότερες) για να αρχίσει να λειτουργεί σωστά. Αν συμβεί αυτό, δεν σημαίνει ότι το νεφρό δεν θα λειτουργεί καλά στο μέλλον. Ενώ αναρρώνει το νεφρό, μπορεί να χρειάζεται να συνεχίσετε να κάνετε αιμοκάθαρση για να διατηρήτε το σώμα σας σε καλή χημική ισορροπία.

Η διάρκεια παραμονής σας στο νοσοκομείο θα εξαρτάται από το πόσο καλά λειτουργεί το νεφρό και το αν υπήρξαν τυχόν επιπλοκές. Η **μέση** διάρκεια παραμονής στο νοσοκομείο είναι **1-2 εβδομάδες**.



Εικόνα 5. Μεταμόσχευση Νεφρού

## Φροντίδα Μετά τη Μεταμόσχευση

Μετά τη μεταμόσχευση υπάρχουν διάφορες προφυλάξεις που πρέπει να λαμβάνετε για να φροντίζετε το μεταμοσχευμένο νεφρό και τη γενική σας υγεία.

Θα χρειαστεί να παίρνετε ένα συνδυασμό ειδικών **φαρμάκων κατά της απόρριψης καθημερινά** για τη ζωή του μεταμοσχευμένου νεφρού. Η πιθανότητα απόρριψης του νεφρού αν σταματήσετε τα φάρμακα είναι πολύ υψηλή.

Λόγω του ότι το ανοσοποιητικό σας σύστημα θα υπολειτουργεί εξαιτίας των φαρμάκων κατά της απόρριψης, θα χρειάζεται να φροντίζετε ιδιαίτερα ώστε να αποφεύγετε πηγές μόλυνσης. Θα χρειάζεται επίσης να φροντίζετε ιδιαίτερα το δέρμα σας για να το προστατεύετε από την έκθεση στον ήλιο δεδομένου ότι θα έχετε μεγαλύτερη ευαισθησία στον καρκίνο του δέρματος. Αυτή είναι μια άλλη παρενέργεια των φαρμάκων κατά της απόρριψης.

Ορισμένα φάρμακα κατά της απόρριψης ενδέχεται να αυξάνουν την όρεξή σας για φαγητό και να παχαίνουν ευκολότερα. Η **υγιεινή διατροφή και η τακτική άσκηση** μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιοπάθειας.

## Ζώντας με Νέο Νεφρό

Η μεταμόσχευση νεφρού μπορεί να σημαίνει ελευθερία από την αιμοκάθαρση και μια υγιή ζωή. Θα πρέπει να είστε σε θέση να επιστρέψετε σε όλες τις κανονικές δραστηριότητες και την πλήρη απασχόληση, **3-6 μήνες** μετά τη μεταμόσχευση νεφρού.

Είναι φυσιολογικό να περάσετε μια περίοδο προσαρμογής. Αρχικά, κάνετε συχνές επισκέψεις στο νεφρολόγο σας. **Αυτό συνήθως σημαίνει καθημερινές επισκέψεις για αρκετές εβδομάδες** μετά τη μεταμόσχευση. Για κατοίκους της επαρχίας, αυτό μπορεί να σημαίνει να μένετε κοντά στη μονάδα μεταμόσχευσης για 2-4 εβδομάδες μετά τη μεταμόσχευση. Αυτό μπορεί να διαταράξει τη ρουτίνα σας, την οικογενειακή ζωή και ίσως την εργασία σας. Μπορεί επίσης να χρειάζεται να προσαρμοστείτε με την αβεβαιότητα του να μη γνωρίζετε για πόσο καιρό θα λειτουργεί το μόσχευμα και την απογοήτευση της επιστροφής στην αιμοκάθαρση. Ο χρόνος με ένα νεφρό που λειτουργεί είναι η καλύτερη διαβεβαίωση. Οι επισκέψεις στην κλινική γίνονται λιγότερο συχνές καθώς σταθεροποιείται η νεφρική λειτουργία σας.

Αν προγραμματίζετε να μείνετε έγκυος, πρέπει να **συζητήσετε τη σκοπιμότητα και την ασφάλεια της εγκυμοσύνης με το νεφροπαθολόγο σας όσο το δυνατό νωρίτερα**. Οι γυναίκες που έχουν λάβει νέο νεφρό δεν ενδείκνυται να μείνουν έγκυες παρά μόνο αφού περάσουν 1-2 χρόνια καλής νεφρικής λειτουργίας. **Ορισμένα από τα νεότερα φάρμακα κατά της απόρριψης δεν είναι ασφαλή κατά την εγκυμοσύνη**. Υπάρχουν αυξημένοι κίνδυνοι επιπλοκών, γι' αυτό χρειάζεται **προσεκτικός έλεγχος** της εγκυμοσύνης. Μπορεί να είναι απαραίτητες ορισμένες εξετάσεις και ακτινογραφίες και χρειάζεται να γίνουν πριν μείνετε έγκυος.

Η θεραπεία αιμοκάθαρσης μπορεί να παρατείνει τη ζωή αλλά δεν παρέχει πάντα καλή ποιότητα ζωής, ειδικά όταν έχει ήδη επηρεαστεί η γενική υγεία και ευημερία λόγω γήρατος και άλλων ασθενειών.

Όταν οι άνθρωποι μαθαίνουν ότι θα χρειαστούν αιμοκάθαρση, δεν είναι ασυνήθιστο η πρώτη τους αντίδραση να είναι να αναβάλουν ή ακόμα και να αρνηθούν τη θεραπεία. Συχνά αισθάνονται στενοχώρια και κατάθλιψη και δεν είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν το μέλλον. Αυτή είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε δυσάρεστες ειδήσεις. Μια πολύ πιο θετική προσέγγιση για το μέλλον ακολουθεί συνήθως αφού μάθουν για τις επιλογές θεραπευτικής αγωγής και εξετάσουν όλα τα ζητήματα και συναισθήματα που φέρνουν τέτοιες ειδήσεις. Άτομα σε καλή κατάσταση υγείας, εκτός από τη νεφρική τους ανεπάρκεια, μπορούν με μεγάλη επιτυχία να διαχειρίζονται τη ζωή τους με αιμοκάθαρση ή μεταμόσχευση νεφρού.

Ωστόσο, ορισμένα άτομα με σύνθετα ιατρικά προβλήματα και χρόνια κακή κατάσταση υγείας και ιδιαίτερα οι ηλικιωμένοι, μπορεί να θεωρούν ότι η αιμοκάθαρση θα επιφέρει πολύ μικρό όφελος. Νομίζουν ότι θα επεκτείνει απλώς μια ζωή χρόνιας ασθένειας, εξάρτησης και περιορισμών.

## Οφέλη σε αντιδιαστολή με τις Ενοχλήσεις της Θεραπείας Αιμοκάθαρσης

Όταν οι άνθρωποι επιλέγουν να κάνουν αιμοκάθαρση, θα πρέπει να αισθάνονται βέβαιοι ότι θα επεκτείνει και θα βελτιώσει την απόλαυση της ζωής τους και ότι δεν θα είναι τόσο δύσκολη που να εξαθλιώνει τη ζωή. Αν νομίζετε ότι η αιμοκάθαρση δεν θα σας ωφελήσει, θα πρέπει να συζητήσετε τις επιθυμίες σας με το νεφρολόγο σας. Είναι το καλύτερο πρόσωπο με το οποίο μπορείτε να συζητήσετε την περίπτωση σας και το κατά πόσον είναι πιθανό να σας ωφελεί ή να σας βασανίζει η αιμοκάθαρση.

## Απόρριψη Θεραπείας Αιμοκάθαρσης

Μετά τη συζήτηση με το νεφρολόγο και την οικογένειά σας, μπορείτε να επιλέξετε θεραπεία χωρίς αιμοκάθαρση. Φάρμακα για τον έλεγχο της αναιμίας (χαμηλών επιπέδων ερυθρών αιμοσφαιρίων), έλλειψης χημικής και ορμονικής ισορροπίας, διατροφικής υποστήριξης, κρέμες δέρματος για φαγούρα και ηρεμιστικά για διαταραχές ύπνου και ανήσυχια πόδια μπορούν να χρησιμοποιούνται πολύ αποτελεσματικά για να μειώνουν τα συμπτώματα και να βελτιστοποιούν την ευημερία σας.

## Απόσυρση από τη Θεραπεία Αιμοκάθαρσης

Η απόσυρση από τη θεραπεία αιμοκάθαρσης είναι κάτι που χρειάζεται να εξετάσετε όταν η ενόχληση της αιμοκάθαρσης ξεπερνά τα οφέλη. Μπορεί να κάνετε θεραπεία αιμοκάθαρσης για κάποιο χρονικό διάστημα ή να έχετε άλλα σοβαρά ιατρικά προβλήματα. Η ασθένεια μπορεί να επηρεάζει την απόλαυση της ζωής σας και την ανεξαρτησία σας. Η μεταφορά προς και από τη νεφρολογική μονάδα και η αιμοκάθαρση ή ακόμα και η διαχείριση της θεραπείας σας στο σπίτι, μπορεί να καθίσταται δυσκολότερη, κουραστική και πολύ χρονοβόρα.



Κάτω από τέτοιες περιστάσεις, η ζωή μπορεί να γίνεται πολύ δύσκολη και να περιστρέφεται εξ ολοκλήρου γύρω από τη θεραπεία αιμοκάθαρσης, ατέλειωτες επισκέψεις στο νοσοκομείο και άλλα ιατρικά ραντεβού. Κάτω από τέτοιες περιστάσεις είναι λογικό να σκέφτεστε να αποσυρθείτε από την αιμοκάθαρση.

## Ανακουφιστική Φροντίδα

Αν επιλέξετε να μην αρχίσετε ή να αποσυρθείτε από τη θεραπεία αιμοκάθαρσης, η ειδική ιατρική φροντίδα που αποκαλείται ανακουφιστική φροντίδα (palliative care), μπορεί να συμπληρώνει τη φροντίδα που παρέχεται από το νεφρολόγο σας. Όταν η νεφρική ανεπάρκεια είναι πολύ προχωρημένη ή αποσυρθείτε από τη θεραπεία αιμοκάθαρσης, ο νεφρολόγος σας και ο ειδικός ανακουφιστικής φροντίδας μπορούν να ελέγχουν τα συμπτώματά σας και να μεγιστοποιούν την άνεση και την ποιότητα ζωής σας.

## Η Οικογένειά σας

Η αιμοκάθαρση και η μεταμόσχευση νεφρού είναι θεραπείες που χρειάζονται ιδιαίτερη δέσμευση από σας και συχνά τη δέσμευση και τη συμμετοχή της οικογένειάς σας. Η επιλογή να μην κάνετε αιμοκάθαρση ή να σταματήσετε την αιμοκάθαρση μπορεί να είναι μια πολύ δύσκολη απόφαση για σας και όσους σας αγαπούν. Ο νεφρολόγος, ο κοινωνικός λειτουργός ή ο πνευματικός σας σύμβουλος μπορούν να σας βοηθούν στις συζητήσεις σας με την οικογένειά σας. Για πολλά άτομα, η επιλογή να μην κάνουν θεραπεία αιμοκάθαρσης είναι πολύ σωστή και τελικά, μπορεί να οδηγήσει σε ψυχική ηρεμία.

## Τελικές Σκέψεις

Μετά από μια διάγνωση νεφρικής ανεπάρκειας, όλες οι οικογένειες αντιμετωπίζουν μια περίοδο κρίσης. Δεν είναι ασυνήθιστο να αναφέρουν μέλη της οικογένειας ή φίλοι τη δυνατότητα δωρεάς νεφρού από ζωντανό δότη. Η δωρεά νεφρού είναι μια σημαντική απόφαση για τον καθένα και θα πρέπει να εξεταστεί πολύ προσεκτικά. Μη βιαστείτε να αποφασίσετε τρόπο ενέργειας πριν εξετάσετε προσεκτικά όλες τις επιλογές σας.

Βεβαιωθείτε ότι μαθαίνετε όσο περισσότερα μπορείτε για όλες τις μεθόδους αιμοκάθαρσης και μεταμόσχευσης και πώς να παραμένετε υγιείς και δραστήριοι. Στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν είναι αναγκαίο να γίνει μεταμόσχευση νεφρού αμέσως.

Η αιμοκάθαρση είναι μια πολύ αποδοτική θεραπεία και μπορεί να σας διατηρήσει σε πολύ καλή κατάσταση για πολλά χρόνια.

Εσείς και η οικογένειά σας θα ωφεληθείτε από ψυχολογική, συναισθηματική και κοινωνική υποστήριξη τώρα και σε όλα τα άλλα στάδια της θεραπείας σας. Η συζήτηση όλων των επιλογών σας και του πώς θα επηρεάσει η καθεμία τη ζωή σας είναι πολύ σημαντική. Οι κοινωνικοί λειτουργοί είναι μέλη της νεφρολογικής σας ομάδας και είναι εκπαιδευμένοι για να σας βοηθούν με αυτά τα ζητήματα. Ο νεφρολόγος σας, το νοσηλευτικό προσωπικό της νεφρολογικής μονάδας και το Νεφρολογικό Κέντρο Πληροφοριών είναι επίσης διαθέσιμα για να βοηθήσουν εσάς και την οικογένειά σας να μάθετε σχετικά και να διαχειρίζεστε επιτυχώς την αιμοκάθαρση και τη μεταμόσχευση.

Πολλά άτομα έχουν προηγηθεί από σας με μεγάλη επιτυχία.

*Σας ευχόμαστε να είστε καλά.*



## Χρήσιμες Επαφές

Renal Resource Centre

Γραμμή Πληροφοριών

Δωρεάν Κλήση: 1800 257189

Τηλ.: 02 9362 3995

renalresource@nsccahs.health.nsw.gov.au

www.renalresource.com

Kidney Health Australia

Δωρεάν Κλήση: 1800 682 531

www.kidney.org.au

Transplant Australia

www.transplant.org.au

## Επιλογές Θεραπείας Νεφρικής Ανεπάρκειας: Κάνοντας τη Σωστή Επιλογή

Διατίθεται στα Αγγλικά, Αραβικά, Κινεζικά,  
Ελληνικά, Ιταλικά, Βιετναμικά



RENAL RESOURCE CENTRE, 2007  
(ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ,  
2007)

37 Darling Point Road

Darling Point NSW 2027

Τηλέφωνο: +61 2 9362 3995 ο

+61 2 9362 3121

Δωρεάν Κλήση: 1800 257 189

Τηλεομοιότυπο: +61 2 9362 4354

renalresource@nsccahs.health.nsw.gov.au

www.renalresource.com

*Οι εκδόσεις του Νεφρολογικού Κέντρου  
Πληροφοριών είναι εγκεκριμένες από την  
Αυστραλιανή και Νεοζηλανδική Εταιρεία  
Νεφρολογίας (The Australian and New  
Zealand Society of Nephrology) και το  
Σύνδεσμο Μεταμόσχευσης Αυστραλίας  
(Transplant Australia)*





**RENAL RESOURCE CENTRE**

37 Darling Point Road

Darling Point NSW 2027

Telephone: +61 2 9362 3995 or

+61 2 9362 3121

Freecall: 1800 257 189

Facsimile: +61 2 9362 4354

[renalresource@nscchahs.health.nsw.gov.au](mailto:renalresource@nscchahs.health.nsw.gov.au)

[www.renalresource.com](http://www.renalresource.com)

