

Nierengesundheit: So kann Dialyse vermieden werden

www.mediclin.de

Über die MediClin

Die MediClin ist ein bundesweit tätiger Klinikbetreiber und ein großer Anbieter in den Bereichen Neuro- und Psychowissenschaften sowie Orthopädie. Mit 34 Klinikbetrieben, sieben Pflegeeinrichtungen und elf Medizinischen Versorgungszentren ist die MediClin in elf Bundesländern präsent und verfügt über eine Gesamtkapazität von rund 8.100 Betten. Bei den Kliniken handelt es sich um Akutkliniken der Grund-, Regel- und Schwerpunktversorgung sowie um Fachkliniken für die medizinische Rehabilitation. Für die MediClin arbeiten rund 8.500 Mitarbeiter.

MediClin – ein Unternehmen der Asklepios-Gruppe.

Haben Sie noch Fragen?

Wir vermitteln Ihnen den richtigen Ansprechpartner.

Kostenlose Service-Hotline:

0 800 - 44 55 888

© MediClin, 05/2014; Satz und Layout: Tine Klußmann, Wettingen, www.TineK.net



Welche Funktion haben die Nieren?

Wann ist eine Dialyse nötig?

Wie kann eine eingeschränkte Nierenfunktion erhalten werden?

Antworten auf Ihre Fragen

Welche Funktion haben die Nieren?

Die Nieren sind für die Entgiftung des Körpers zuständig. Sie filtern Abbauprodukte des Stoffwechsels aus dem Blut und bilden Urin, durch den Schlackenstoffe, saure Stoffwechselprodukte und Blutsalze ausgeschieden werden. Sind die Nieren geschädigt, sammeln sich diese Stoffe im Körper an. Dann kommt es zu einer langsamen Vergiftung.

Wann ist eine Dialyse nötig?

Sinkt die Nierenleistung auf ca. 10 – 15 % ab, treten Beschwerden wie Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Wassereinlagerungen, Atemnot, hoher Blutdruck bis zu Herzrhythmusstörungen auf. Eine Dialyse ist nötig, um die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen und schwerwiegende Komplikationen zu vermeiden.

Was passiert bei der Dialyse?

Bei der Dialyse wird das Blut gereinigt. Die Dialyse übernimmt die Funktion der Niere, den Körper von schädlichen Substanzen zu befreien. Es gibt zwei Verfahren: bei der Bauchfelldialyse (Peritonealdialyse) wird das Blut innerhalb des Körpers gewaschen, bei der Hämodialyse übernimmt das ein externes Gerät, an das der Patient angeschlossen wird.

Wie kann eine eingeschränkte Nierenfunktion erhalten werden?

Es gibt zehn Grundregeln zum Erhalt der Nierenfunktion:

- 01 jeden Tag zwischen 2,5 und 3 Liter trinken
- 02 eiweissnormalisierte (also ggf. eiweißreduzierte) und salzarme Ernährung
- 03 ausreichend Bewegung und Schlaf
- 04 Nichtrauchen und bei Diabetes auf richtige Blutzuckereinstellungen achten
- 05 bestimmte Schmerzmedikamente meiden, die sogenannten nichtsteroidalen Antiphlogistika. Das sind zum Beispiel Ibuprofen, Acetylsalicylsäure und Diclofenac
- 06 bei allen Medikamenten die Dosis an die vorliegende Nierenfunktion anpassen
- 07 bei Röntgenuntersuchungen sollten so wenig wie möglich Kontrastmittel verwendet werden
- 08 zu hohen Blutdruck senken (Zielwerte: systolisch unter 140, diastolisch unter 90 mmHg).
- 09 Nierenwerte im Blut und den Urinstatus zweimal jährlich kontrollieren lassen
- 10 einmal jährlich Ultraschalluntersuchung der Niere und der ableitenden Harnwege



Welchen Vorteil bietet eine Reha?

In der Rehabilitation können sich Patienten in Ruhe mit ihrer gesundheitlichen Situation auseinandersetzen. Unter fachlicher Anleitung lernen sie, ihr persönliches Risiko einzuschätzen und können einüben, auf was sie künftig achten müssen. Dazu gehören etwa Verhaltensregeln bei der Ernährung, ein gesunder Lebensstil und zu wissen, welche Kontrolluntersuchungen notwendig sind.

Wie bekomme ich eine Reha?

Ein Anspruch auf eine Anschlussheilbehandlung in einer Rehabilitationsklinik besteht

- bei Krankheiten der Niere oder der ableitenden Harnwege, bei der die Nierenfunktion erheblich eingeschränkt ist
- nach einer Nierentransplantation
- nach einer Operation der Niere oder der ableitenden Harnwege aufgrund einer Krebserkrankung.

Hilfreich ist es, bereits im Krankenhaus aktiv nach den Möglichkeiten einer Anschlussheilbehandlung zu fragen. Ansprechpartner dafür ist der Sozialdienst im Krankenhaus.

Was tun nach der Reha?

Ein Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik dauert in der Regel drei Wochen. Nach der Reha sollte man zur regelmäßigen Kontrolle einen niedergelassenen Nierenfacharzt (Nephrologe) aufsuchen. Beherzigen Sie außerdem die zehn Regeln zum Erhalt der Nierenfunktion (siehe oben) auch im Alltag.