

PPROGRAM EDUKACJI DLA PACJENTÓW Z NEFROSTOMIĄ

Szpital Praski w Warszawie



Opracowanie: pielęgniarka oddziału urologii – Agnieszka Stpoczyk

Nefrostomia- co to jest?

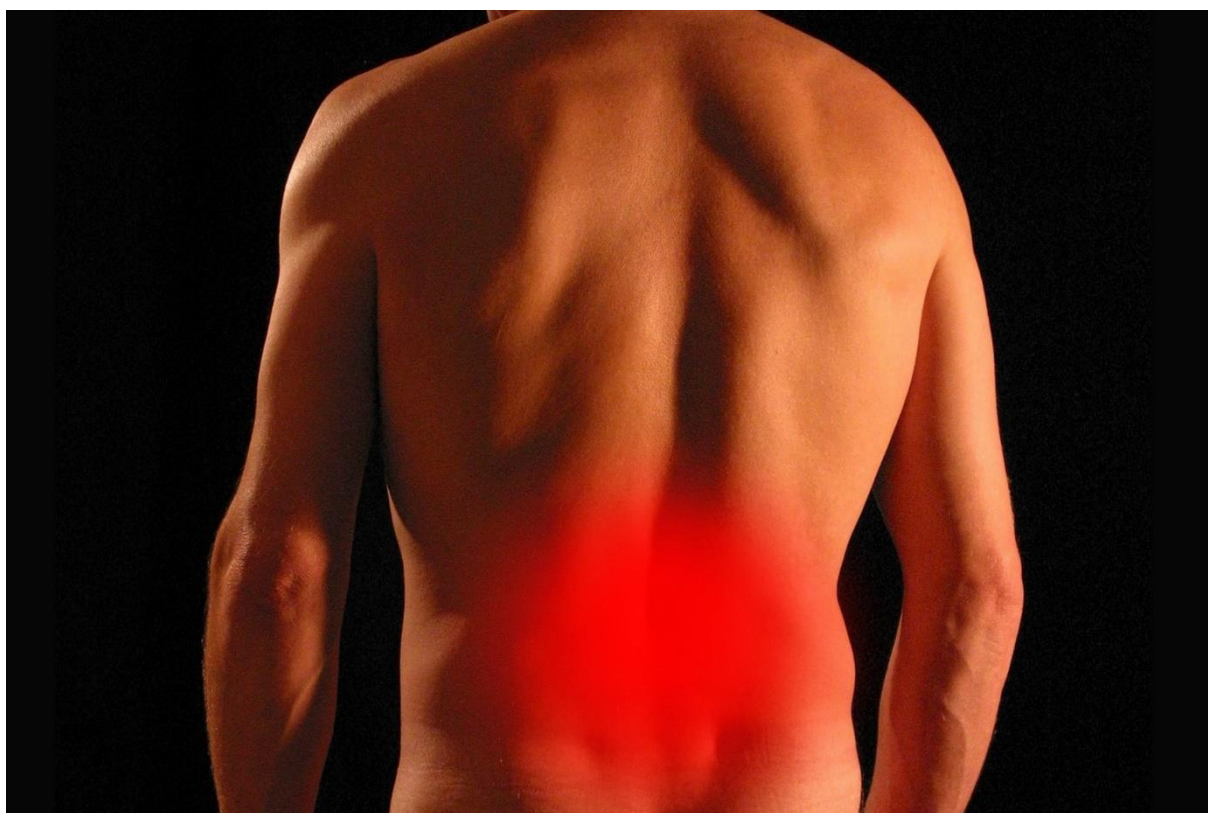
Nefrostomia jest to nakłucie nerki przez powłoki skórne. Dzięki nefrostomii umożliwia się odpływ moczu z organizmu osoby chorej, która nie może wydalać go w sposób naturalny, poprzez drogi moczowe. Odpływ moczu odbywa się poprzez sztucznie utworzone połączenie przechodzące przez skórę.

Wskazania do wykonania zabiegu nefrostomii:

Zabieg nefrostomii jest konieczny w przypadkach, gdy wyprowadzenie moczu z nerek jest zaburzone lub niemożliwe. Zalegający w nerkach mocz prowadzi do powstania wodonercza, a

w rezultacie do ostrej niewydolności nerek. Do najczęstszych zaleceń wykonania nefrostomii zalicza się:

- Zmiany nowotworowe powodujące ucisk moczowodów lub moczowód naciekający.
- Kamień zlokalizowany w obszarze miedniczki nerkowej lub w moczowodzie.
- Zmiany pozapalne rozwijające się w moczowodzie które mogą doprowadzić do rozwoju pozapalnych, niepożądanych efektów, takich jak: zwłóknienia moczowodów lub zgrubienie moczowodów, które utrudniają wyprowadzenie moczu z nerek.
- Jatrogenne lub mechaniczne uszkodzenie moczowodów np. podczas operacji chirurgicznych w obrębie jamy brzusznej.
- Zwężenie moczowodów jako skutek stosowania radioterapii.



Zalecenia po zabiegu:

- Przed i po każdym kontakcie z cewnikiem należy umyć ręce.
- W miejscu przysycia cewnika należy zmieniać raz dziennie opatrunek, a ranę przemywać płynem dezynfekującym np.: Octenisept.
- Kąpiel w wannie zastąpić codziennym krótkim prysznicem z letnią wodą.
- Kontrolować zabarwienie i wygląd moczu z uwzględnieniem spożywanych pokarmów, które naturalnie zabarwiają mocz, np. buraczki, preparaty żelaza, leki, zbyt mała ilość wypijanych płynów - mocz ciemny i zagęszczony.
- Zwracać uwagę na dokładne ułożenie odprowadzenia cewnika:
- Worek z moczem umieszczać poniżej poziomu pęcherza moczowego, powinien być przyczepiony z boku łóżka,

- Worek zbiorczy ułożyć w takiej odległości, by rurka cewnika pozwala na wykonanie drobnych ruchów w czasie snu,
- Należy często sprawdzać umocowanie cewnika - czy nie jest załamany, zagięty lub skręcony co uniemożliwia prawidłowy odpływ moczu.
- Worek z moczem powinien być opróżniony najpóźniej po napełnieniu 2/3 objętości.
- Worek wymieniać w warunkach domowych z zachowaniem zasad higienicznych co 3 dni.
- Po uzyskaniu karty informacyjnej z leczenia szpitalnego i zaleceń w dniu wypisu należy zgłosić się do lekarza w celu ustalenia daty usunięcia lub wymiany nefrostomii.



Instrukcja opróżniania i wymiany worka moczowego:

1. Umyć i zdezynfekować ręce.
2. Nałożyć rękawiczki jednorazowe.
3. Otworzyć zacisk - nie dotykać końcówki palcami.
4. Po opróżnieniu worka przetrzeć końcówkę gazikiem nasączonym odpowiednim antyseptykiem (preparat do dezynfekcji, spirytus salicylowy itp.) a następnie zamknąć zacisk.
5. Przy wymianie worka zbiorczego, po odłączeniu cewnika od worka należy końcówkę cewnika zdezynfekować, a następnie podłączyć nowy worek zbiorczy.
6. Zdjąć rękawiczki, umyć i zdezynfekować ręce.

Niepokojące objawy:

- Przez ponad 4 godziny nie stwierdzono pojawienia się moczu w worku zbiorczym.
- Uczucie rozpierania z boku.
- Ból w miejscu wprowadzenia cewnika.
- Z miejsca wprowadzania cewnika wycieka ropa lub wyczuwalny jest nieprzyjemny zapach.
- Mocz zmienił kolor, gęstość lub w moczu zaobserwowano krew.
- Wystąpienie gorączki, dreszczy.
- Dren nefrostomijny wyraźnie jest dłuższy i nie widać w nim moczu.

Wtedy **koniecznie** zgłosić się do lekarza – urologa lub Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

Worki do zbiórki moczu podlegają całkowitej refundacji przez NFZ (limit jest określony).



Odżywianie pacjenta z nefrostomią

1. Odpowiednie nawodnienie

Odpowiednie nawodnienie odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowia osób z nefrostomią. Regularne spożywanie płynów wspiera przepływ moczu, zmniejsza ryzyko infekcji i pomaga utrzymać drożność cewnika nefrostomijnego.

- **Najlepsze wybory:** Woda niegazowana jest idealnym wyborem na co dzień. Można również sięgać po ziołowe napary, takie jak rumianek, mięta czy melisa, które działają łagodząco na układ moczowy. Słaba zielona herbata jest dopuszczalna w umiarkowanych ilościach.

- **Zalecana ilość:** Dla większości pacjentów optymalna ilość płynów wynosi co najmniej 2 litry dziennie, chyba że lekarz zaleci inaczej.
- **Czego unikać:** Należy ograniczyć spożycie napojów gazowanych, mocnej kawy, czarnej herbaty oraz innych napojów moczopędnych, które mogą prowadzić do odwodnienia.
-

2. Zalecane produkty spożywcze

Dieta osób z nefrostomią powinna być zbilansowana i lekkostrawna, dostarczając składników odżywczych wspierających regenerację organizmu.

- **Warzywa i owoce:** Marchew, cukinia, dynia, brokuły, ziemniaki, jabłka, gruszki, banany i jagody są doskonałymi wyborami.
- **Żurawina:** Wspiera zdrowie układu moczowego dzięki właściwościom przeciwbakteryjnym. Warto spożywać ją świeżą, suszoną (bez cukru) lub jako dodatek do sałatek i koktajli.
- **Źródła białka:** Chude mięso (np. kurczak, indyk), ryby (np. dorsz, mintaj) oraz rośliny strączkowe (np. soczewica, ciecierzycy), spożywane w umiarkowanych ilościach.
- **Produkty pełnoziarniste:** Pieczywo pełnoziarniste, makarony oraz kasze, takie jak jaglana czy komosa ryżowa, które wspierają zdrowie układu trawiennego.

3. Produkty do unikania

Aby chronić nerki i układ moczowy, należy ograniczyć spożycie niektórych produktów.

- **Alkohol:** Obciąża nerki, zwiększa ryzyko odwodnienia i podrażnia układ moczowy.
- **Kofeina:** Mocna kawa, herbata i napoje energetyczne działają moczopędnie, prowadząc do utraty płynów.
- **Sól i przetworzona żywność:** Chipsy, fast food i inne produkty wysokosodowe zatrzymują wodę w organizmie i obciążają nerki.
- **Owoce cytrusowe:** Pomarańcze, grejpfruty i cytryny mogą podrażniać drogi moczowe.
- **Ostre przyprawy:** Chili, pieprz cayenne i inne pikantne przyprawy mogą powodować dyskomfort układu moczowego.

Dieta dla osób z nefrostomią nie wymaga ścisłych ograniczeń, jednak zdrowe nawyki żywieniowe mogą znacząco wpłynąć na komfort życia pacjenta. Wybór lekkostrawnych i zbilansowanych posiłków, odpowiednie nawodnienie oraz unikanie produktów, które mogą drażnić układ moczowy, wspierają prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zmniejszają ryzyko powikłań. Dostosowanie diety do indywidualnych potrzeb pacjenta, najlepiej pod nadzorem lekarza lub dietetyka, pozwala na zachowanie równowagi zdrowotnej i lepsze funkcjonowanie na co dzień.

Źródła:

1. Rafal Turo, Seth Horsu, James Broome, Sanjay Das, Dev Mohan Gulur, Bo Pettersson, Gerard Doyle, Ninaad Awsare – “*Complications of percutaneous nephrostomy in a district general hospital*”

2. Dr Jim Koukounaras, Dr Stuart Lyon – “*Inside Radiology: Nephrostomy*”, dostęp online 18/12/2024: <https://www.insideradiology.com.au/nephrostomy/>
3. Won J. Lee MD, Uresh Patel MB, Smita Patel MD, George P. Pillari MD – „*Emergency Percutaneous Nephrostomy: Results and Complications*”
4. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 października 2023 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie (Dz. U. z 2023 poz. 2461)
5. Mirosław Jarosz, et al. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warsaw, Poland: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-Państwowy Zakład Higieny, 2020.