

Памятка по питанию для пациентов, готовящихся к плазмаферезу.

Уважаемый пациент!

Правильная подготовка к курсу плазмафереза — важный фактор, влияющий на эффективность процедуры, ваше самочувствие во время и после сеанса, а также на скорость восстановления. Соблюдение этих рекомендаций по питанию поможет врачу-трансфузиологу провести процедуру максимально эффективно и комфортно для вас.

Данные рекомендации составлены с учетом современных клинических протоколов, принципов доказательной медицины и актуальных требований к подготовке к экстракорпоральным методам лечения.

1. Общие принципы питания за 3-5 дней до процедуры

Цель: нормализовать водно-солевой баланс, улучшить реологические свойства крови (сделать ее менее вязкой), снизить метаболическую нагрузку на организм.

- **Увеличьте потребление жидкости.** Это ключевое правило. Пейте **1.5-2 литра чистой негазированной воды** в день. Достаточная гидратация облегчает забор крови и стабилизирует артериальное давление во время процедуры.
- **Соблюдайте легкую, сбалансированную диету.** Основу рациона должны составлять:
- **Сложные углеводы:** цельнозерновые крупы (гречка, овсянка, бурый рис), макароны из твердых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб. Они обеспечивают стабильную энергию.
- **Легкие белки:** отварная или запеченная курица, индейка, кролик, нежирная рыба (треска, минтай, судак), яичный белок, творог 2-5% жирности.
- **Клетчатка:** свежие и тушеные овощи (кабачки, брокколи, цветная капуста, морковь, свекла), зелень, фрукты с умеренным содержанием сахара (яблоки, груши, цитрусовые). Клетчатка способствует детоксикации и нормализует работу ЖКТ.
- **Используйте щадящие методы приготовления:** варка, запекание, приготовление на пару. Откажитесь от жарки, фритюра, копчения.

2. Что необходимо ОГРАНИЧИТЬ или ИСКЛЮЧИТЬ за 3-5 дней до процедуры

- **Жирная пища:** жирные сорта мяса (свинина, баранина), сало, колбасы, майонез, жирные соусы, фастфуд. Избыток жиров повышает вязкость крови и уровень триглицеридов, что может затруднить сепарацию плазмы.
- **Продукты, сгущающие кровь:** бананы, манго, чечевица, грецкие орехи, шиповник в больших количествах.
- **Продукты, богатые калием (при проведении плазмафереза с плазмозамещением):** курага, изюм, картофель (особенно запеченный), шпинат, авокадо. Их избыток может повлиять на электролитный баланс. Обсудите этот пункт с вашим трансфузиологом.
- **Соль и соленые продукты:** консервы, соленая рыба, чипсы, соленья. Избыток соли задерживает жидкость, способствует отекам и повышению давления.
- **Простые сахара и быстрые углеводы:** кондитерские изделия, сладкая выпечка, газированные напитки, пакетированные соки. Вызывают резкие колебания глюкозы в крови.
- **Алкоголь и кофеин** (кофе, крепкий чай, энергетики) **полностью исключаются за 48 часов до процедуры.** Алкоголь обезвоживает и токсически воздействует на печень, кофеин влияет на тонус сосудов и может вызвать тахикардию во время сеанса.

- **Продукты-аллергены (индивидуально):** если у вас есть пищевая аллергия или непереносимость (например, на шоколад, цитрусовые, орехи, морепродукты), строго избегайте их.

3. Питание в ДЕНЬ процедуры

- **Завтрак обязателен!** Процедура натощак не проводится. Легкий завтрак за 1.5-2 часа до сеанса предотвратит слабость, головокружение и гипогликемию.
- **Идеальный завтрак:** овсяная или гречневая каша на воде или с добавлением нежирного молока, паровой омлет из 1-2 яиц, творог с ягодами. Можно съесть кусочек цельнозернового хлеба.
- **Питье:** выпейте стакан чистой воды за 30-40 минут до процедуры.
- **Нельзя:** плотно завтракать жирной, тяжелой пищей, пить кофе или крепкий чай.

4. Питание после процедуры (в день сеанса и на следующий день)

Цель: восстановить объем циркулирующей плазмы, восполнить потерю белка и микроэлементов, поддержать силы.

В первые 2-4 часа после процедуры:

- Увеличьте питье. Выпейте 0.5-1 литр жидкости небольшими порциями: чистая вода, минеральная вода без газа (столовая), несладкий морс, компот из сухофруктов.
- Легкий перекус: банан (теперь он будет полезен для восполнения калия), печеное яблоко, несколько крекеров, горсть сухофруктов.

Основной прием пищи (через 2-3 часа после процедуры):

- Должен быть богат легкоусвояемым белком для синтеза собственного альбумина: отварная куриная грудка, нежирная рыба, творог, белковый омлет.
- Дополните его сложными углеводами (гречка, рис) и тушеными овощами.

На следующий день: продолжайте придерживаться принципов легкой, богатой белком и витаминами диеты. Полностью исключите алкоголь.

5. Особые рекомендации для пациентов с сопутствующими заболеваниями

- **При сахарном диабете:** необходим строгий контроль уровня глюкозы крови до и после процедуры. Скорректируйте диету с вашим эндокринологом. Избегайте гипогликемии.
- **При заболеваниях почек:** строго следуйте рекомендованной врачом диете с ограничением белка, калия и соли. Обязательно обсудите подготовку с нефрологом и трансфузиологом.
- **При гиперхолестеринемии:** продолжайте соблюдать гиполипидемическую диету с ограничением животных жиров и быстрых углеводов. Процедура плазмафереза эффективно удаляет ЛПНП («плохой» холестерин), и диета поможет закрепить результат.
- **При дефиците веса или гипоальбуминемии (низкий белок в крови):** за неделю до процедуры усильте белковую составляющую рациона (творог, яйца, белое мясо, протеиновые коктейли по согласованию с врачом).

Важно! Данная памятка является общей. Окончательные рекомендации по питанию с учетом вашего основного и сопутствующих диагнозов, а также параметров планируемой процедуры (объем плазмозамещения) даст **ваш врач-трансфузиолог на предварительной консультации.**

Будьте здоровы!

Ваш лечащий врач: _____