

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Läkemedel och nedsatt njurfunktion

Berätta alltid för din läkare att du har nedsatt njurfunktion om du ska få ett nytt läkemedel. Det gäller framför allt följande läkemedel:

- vissa läkemedel vid diabetes
- vissa hjärtmediciner
- vissa antibiotika.

Du bör även vara försiktig med vissa receptfria läkemedel. Prata alltid med läkaren, sjuksköterskan eller apotekspersonalen om du känner dig osäker.

- Undvik antiinflammatoriska läkemedel. Exempel på sådana är läkemedel som innehåller ibuprofen, diklofenak eller acetylsalicylsyra.

Det här kan du göra själv:

- Drick mycket varje dag. Njurarna tycker inte om när kroppen blir uttorkad.
- Var noga med blodtrycket.
- Var noga med din diabetes, om du har det.
- Rök inte.
- Försök gå ner i vikt, om du har kraftig övervikt.
- Drick måttligt med alkohol.
- Lev sunt.
- Motionera regelbundet. Till exempel är en 30 minuters promenad per dag bra för blodtrycket och blodcirkulationen och ger bättre kondition och mindre trötthet.