



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Agnieszka Puzio-Dębska

Przed nami Międzynarodowy Dzień Nerek. Przeczytaj jak dbać o swoje nerki

Publikowane od
29.02.2016 00:00:00
Publikowane do
29.03.2016 00:00:00



Zbliża się Międzynarodowy Dzień Nerek. W województwie mazowieckim gościła niedawno kampania społeczna związana z profilaktyką chorób nefrologicznych NEFROTEST. Przypomnijmy, że w 2015 roku przebadanych zostało 808 osób w powiecie radomskim, w tym było ponad 9% osób, których wyniki określono jako niezgodne z normami. W 2014 roku w powiecie piaseczyńskim przebadanych zostało 216 osób (ponad 4% nieprawidłowych wyników), a w powiecie mławskim krew pobrano 707 osobom, w tym było ponad 13% osób, których wyniki określono jako niezgodne z normami. Poniżej informacja prasową z wypowiedziami ekspertów i niezbędnymi danymi statystycznymi, zachęcamy do lektury wykorzystując nadarżającą się okazję - Światowy Dzień Nerek.

W całej Polsce żyje ponad 19 830 osób dzięki dializom, a 9 tysięcy osób żyje z przeszczepioną nerką. W województwie mazowieckim dzięki dializom żyje 2696 osób (dane prof. Mariana Klingera - krajowego konsultanta w dziedzinie nefrologii, członka Zarządu Europejskiego Towarzystwa Nefrologicznego ERA/EDTA i patrona naukowego kampanii NEFROTEST).

CHOROBY NEREK - MORDERSTWO DOSKONAŁE

10 marca 2016 Światowy Dzień Nerek

Półtora miliona osób przedwcześnie umrze w Polsce z powodu niewykrytych na czas chorób nerek - alarmują nefrolodzy. Bezpośrednią przyczyną zgonów będą zawały, udary czy nowotwory. W akcie zgonu nie będzie ani słowa o chorobach nerek. Jednak to one i toksyny, które kumulują się w organizmie pozbawionym organu czyszczącego krew, zatrują i zniszczą inne narządy.

„Każdy - zarówno dorośli jak i dzieci- powinien raz do roku wykonać ogólne badanie moczu i sprawdzić poziom kreatyniny we krwi”- apeluje prof. Ryszard Gellert, Kierownik Kliniki Nefrologii i Chorób Wewnętrznych Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego i organizator konferencji z okazji Światowego Dnia Nerek (10 marca 2016).

Takim badaniom poddało się w województwie mazowieckim:

808 osób w powiecie radomskim, w tym było ponad 9% osób, których wyniki określono jako niezgodne z normami.

W 2014 roku w powiecie piaseczyńskim przebadanych zostało 216 osób (ponad 4%

nieprawidłowych wyników), **a w powiecie mławskim krew pobrano 707 osobom, w tym było ponad 13% osób, których wyniki określono jako niezgodne z normami.**

4, 5 miliona Polaków choruje na nerki – większość o tym nie wie.

W Polsce nie prowadzi się systemowych badań dotyczących chorób nerek i brakuje wielu statystyk, choć dane na ten temat są sprawozdawane do NFZ. Największe w kraju badania przesiewowe – NEFROTEST, organizowane przez NEFRON, Sekcję Nefrologiczną Izby Gospodarczej Medycyna Polska potwierdziły alarmujące szacunki nefrologów.

„Ponad 10% z blisko 44 tysięcy przebadanych z ponad 50 powiatów we wszystkich województwach ma wyniki wskazujące na przewlekłą chorobę nerek. Dziś są oni pod opieką poradni nefrologicznych w swoich miastach i mają szansę uniknąć dializ czy przeszczepu nerki” – mówi dr Dariusz Aksamit, nefrolog i prezes NEFRON.

W Mławie, 15 czerwca 2014 roku odbyła się kolejna edycja kampanii NEFROTEST. Przebadanych zostało 707 osób powyżej 50. roku życia z powiatów mławskiego, nidzickiego, żuromińskiego oraz gminy Iłowo Osada. Nieprawidłowe wyniki miało 13,30 % przebadanych.

Proste i tanie badania ratują życie

„Polacy za rzadko lub też wcale nie badają nerek, choć takie badania są tanie, proste i dostępne w każdym laboratorium. Wystarczy poprosić o skierowanie lekarza rodzinnego” – mówi prof. Ryszard Gellert, Kierownik Kliniki Nefrologii i Chorób Wewnętrznych Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego. *„Na początek, zarówno u dorosłych jak i u dzieci, wystarczą: ogólne badanie moczu oraz badanie stężenia kreatyniny we krwi (dzięki ich oznaczeniu już można podejrzewać rozwój choroby)”*-dodaje prof. Gellert. Co najmniej raz w życiu warto wykonać USG, szczególnie u dzieci. Nefrolodzy alarmują – schorzenia nerek mogą rozwijać się nawet 20-30 lat, od dzieciństwa do wieku dojrzałego, nie dając żadnych objawów. Zgodnie z ludowym powiedzeniem – nerki nie bolą. Gdy zaczynają dokuczać, często są już całkowicie niesprawne i nieodwracalnie uszkodzone, a wtedy życie pacjenta mogą uratować tylko przeszczep lub dializa. Choroby nerek zagrażają dzieciom już w

życiu płodowym. Często prowadzą wprost do niewydolności nerek w wieku dorosłym.

Choroby nerek a dzieci - działaj wcześniej by im zapobiegać

W tym roku oczy nefrologów z całego świata w sposób szczególny zwrócone są na dzieci i kobiety w ciąży. Hasło tegorocznego Światowego Dnia Nerek to Choroby nerek i dzieci - działaj wcześniej by im zapobiegać. Wiele dzieci jest zagrożonych chorobami nefrologicznymi już w życiu płodowym. Coraz więcej chorób nerek wykrywa się na etapie prenatalnym. W badaniu USG podczas ciąży, lekarze oceniają nerki - sprawdzają czy są obie i czy nie mają wad. W razie konieczności (szczególnie w leczeniu wodonercza) przeprowadza się operacje wewnątrzmaciczne. Dają one szansę na urodzenie zdrowego dziecka.

Liczba nefronów, czyli podstawowych jednostek, z których składają się nerki, decyduje się w chwili narodzin. Może ona wynosić od 1 do 4 milionów. Z badań wynika, iż wrodzona, zmniejszona liczba nefronów, która następnie prowadzi do upośledzenia czynności nerek, jest bezpośrednio związana z niską wagą urodzeniową i wcześniactwem. Po porodzie, mimo właściwej diety, nie można już zwiększyć liczby nefronów powstałych w ostatnich tygodniach życia płodowego.

Blisko 2696 osób w województwie mazowieckim żyje dzięki dializom

„Ogromnym sukcesem polskiej nefrologii jest, że pacjenci nie umierają z powodu przewlekłej niewydolności nerek. Wszyscy wymagający leczenia nerkozastępczego – otrzymują je” – mówi dr Dariusz Aksamit, prezes NEFRON, która skupia ponad 200 publicznych i niepublicznych oddziałów nefrologicznych, poradni i stacji dializ. Jeszcze w latach 90-tych XX wieku, skąpa sieć stacji dializ nie pozwalała na pełną dostępność leczenia dializami. Od 1999 roku ośrodki niepubliczne wspomagają stacje publiczne i dziś obejmują opieką ponad 50% chorych. Na stałe dializowanych jest ok. 20 tysięcy dorosłych i 100 dzieci.

„Dializa ratuje życie, ale jest też szalenie obciążająca dla pacjentów i ich rodzin - fizycznie i psychicznie. Trzy razy w tygodniu na ok. 4-5 godzin chory jest podłączany do sztucznej nerki, która oczyszcza jego krew z toksyn. Chorzy wiedzą, że żyją tylko dzięki dializie – dlatego często nawet prasowe informacje dotyczące ograniczania dostępu do terapii, wzbudzają w nich ogromny niepokój o możliwość dalszego leczenia. W stacjach wciąż żywe są opowieści o limitowaniu w przeszłości dostępności do terapii.” – zwraca uwagę dr Iwona Mazur, prezes Ogólnopolskiego

Stowarzyszenia Osób Dializowanych.

Ogólnopolski program wczesnego wykrywania i leczenia chorób nerek

Dziś, średnio na wizytę u nefrologa czeka się średnio siedem miesięcy. Kolejki mogłyby być krótsze, gdyby nie to, że wiele osób jest kierowanych niezgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego. „Trudno skutecznie leczyć nerki, gdy widzi się pacjenta tak późno” – mówi prof. Gellert. *„Lepszy dostęp do specjalisty nefrologa w przychodni i w oddziale szpitalnym to jedyna efektywna droga ograniczenia rozmiarów rozwoju kolejnej choroby cywilizacyjnej, jaką jest przewlekła choroba nerek”* – dodaje.

10 marca 2016 w Światowym Dniu Nerek nefrolodzy apelują o powołanie ogólnopolskiego programu wczesnego wykrywania i leczenia chorób nerek. *„Chcemy edukować i uwrażliwiać lekarzy rodzinnych, pediatrów, diabetologów i kardiologów na subtelne oznaki chorujących nerek. Dobrym pomysłem jest także włączenie np. ogólnego badania moczu do katalogu badań okresowych”*- mówi prof. Gellert.

INFORMACJE DODATKOWE

Jak się chronić? Przedstawiamy złotą ósemkę zasad dla zdrowia nerek.

1. Bądź osobą aktywną.

Wybierz spacer, jogging lub jazdę na rowerze lub jeszcze inny rodzaj aktywności i ćwicz! Aktywność fizyczna uchroni Cię przed nadciśnieniem, które niszczy nerki.

2. Mierz ciśnienie. Jeśli jest za wysokie, musi być skutecznie leczone.

3. Kontroluj poziom cukru we krwi.

Połowa chorych na cukrzycę na świecie zachoruje też na nerki.

4. Jedz zdrowo i utrzymuj prawidłową wagę. 5. Ogranicz spożycie soli. Nigdy nie jedz jej więcej, niż małą łyżeczkę dziennie. Ogranicz przetworzone produkty w swojej diecie. Nigdy nie wiesz ile soli zawierają. 6. Dbaj o nawodnienie organizmu. Pij co najmniej 1,5 do 2 litrów wody każdego dnia, najlepiej 3 litry, jeśli lekarz pozwoli. 7. Nie pal! 8. Nie nadużywaj leków, nawet tych bez recepty.

Popularne środki przeciwbólowe, zażywane kilka razy w tygodniu, mogą niszczyć nerki.

Jak chronić nerki dzieci? (Większość rad jest podobna jak u dorosłych, ale na co szczególnie zwrócić uwagę.)

Regularnie badaj nerki dzieci w czasie USG w ciąży. Sprawdzaj czy wykształciły się obie oraz czy rosną wraz z dzieckiem. Dbaj o odpowiednie nawodnienie dzieci od pierwszych chwil po urodzeniu. Ucz dzieci pić wodę niegazowaną, to najlepszy dla nerek sposób nawodnienia organizmu. Kontroluj regularne oddawanie moczu. Ważne by dzieci nie wstrzymywały moczu. Dbaj o aktywność fizyczną dziecka. Zdrowe jedzenie to podstawa. Dobre nawyki będą procentować całe życie. Sól i cukier w nadmiernych ilościach nie służą zdrowiu nerek. Sprawdzaj wzrost i wagę dziecka. Wszystkie dzieci z niewydolnością nerek mają deficyty wagi i wzrostu. Oczywiście nie wszystkie z tymi deficytami mają chore nerki, ale warto być czujnym. Do końca lecz infekcje dróg moczowych. Często powtarzające się doprowadzają do uszkodzenia nerek w dorosłym życiu.

Jak się badać? Czy badania nerek są drogie?

Warto zgłosić się do pediatry lub lekarza rodzinnego, który zleci proste badania pozwalające na ocenę funkcji nerek. Badania te są dostępne w każdym laboratorium i tanie (ok. 10-12 zł). Dlatego nawet bez skierowania warto je wykonać co roku, lub raz na pół roku jeśli znajdujemy się w grupie ryzyka.

Dorośli:

Badanie stężenia kreatyniny we krwi (na tej podstawie wylicza się wielkość filtracji kłębuszkowej - eGFR) wartość oczekiwana to >60 ml/min/1,73 m²). Badanie ogólne moczu – niepokoić powinny obecność białka, nadmiaru krwinek czerwonych, białych lub obecność wałeczków ziarnistych. Pomiar ciśnienia krwi – powinno być 140/90 mmHg.

Dzieci:

Badanie stężenia kreatyniny we krwi - uwaga! normy zależne są od wieku dziecka. Badanie ogólne moczu – niepokoić powinny obecność białka, nadmiaru krwinek czerwonych, białych lub obecność wałeczków ziarnistych. USG brzucha – warto je

zrobić każdemu dziecku by przekonać się, czy ma dwie nerki właściwych rozmiarów. Wcale nie tak rzadko (raz na ok. 1100 urodzeń) zdarza się osoba z jedną nerką. Im wcześniej o tym wie, tym dłużej ta nerka może jej dobrze służyć.

Kto choruje na nerki? Grupy ryzyka.

Na choroby nerek może zachorować każdy, w każdym wieku (również dzieci). Jednak szczególnie często dotyczą one osób:

chorych na cukrzycę, chorych na nadciśnienie, z chorobami serca, po zawałach, udarach, nadużywających środków przeciwbólowych, otyłych i palących papierosy, mających chorych na nerki braci, siostry, dzieci bądź rodziców, z niską wagą urodzeniową, również dzieci matek z niską wagą urodzeniową, po 60. roku życia.

Dzieci:

z niską wagą urodzeniową, również dzieci matek z niską wagą urodzeniową, dzieci z niedoborami wagi i wzrostu, z wrodzonymi wadami nerek.

Jakie są charakterystyczne objawy chorób nerek?

Niewydolność nerek najczęściej rozwija się skrycie, co oznacza, że większość chorych nie odczuwa żadnych objawów aż do chwili, gdy ich nerki są bardzo zniszczone. Niestety, dopiero wtedy, mogą się pojawić bardzo niespecyficzne objawy:

- uczucie ciągłego zmęczenia,
- trudności z koncentracją,
- słabszy apetyt,
- bezsenność,
- skurcze mięśni, szczególnie występujące w nocy,
- obrzęki nóg, twarzy, rąk,
- suchość i swędzenie skóry,
- wymioty,
- częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy.

U dzieci objawy te są również niespecyficzne. Warto wszystko co nas niepokoi omówić z pediatrą.

Jak działają zdrowe nerki?

oczyszczają krew z toksyn, produktów trawienia i spalania białek oraz wydalają nadmiar wody, sodu i innych elektrolitów filtrują ponad 1500 litrów krwi na dobę, usuwają z moczem szkodliwe produkty przemiany materii, kontrolują poziom substancji mineralnych w organizmie oraz zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej (pH krwi), pomagają w tworzeniu czerwonych ciałek krwi (wytworząc hormon o nazwie erytropoetyna), biorą udział w utrzymywaniu właściwego ciśnienia tętniczego krwi, dbają o kości wytwarzając witaminę D, zapobiegają osteoporozie i krzywicy, pozwalają dzieciom harmonijnie rosnać.

DIALIZOTERAPIA

Dializa powoduje wydalenie z organizmu produktów przemiany materii i wody, których nie mogą usunąć, z powodu niewydolności, nerki. Dializa pomaga także w uzyskaniu równowagi metabolicznej, eliminuje z krwi szereg toksycznych związków. Pacjenci ze schyłkową niewydolnością nerek nie mogliby żyć bez dializy z powodu nagromadzenia toksyn we krwi. Zabieg hemodializy trwa 4-5 godzin i musi być przeprowadzany trzy razy w tygodniu. Zabiegi dializ otrzewnowych wykonywane są kilka razy dziennie przez samego pacjenta.

źródło: Stacja Nefrologiczna Izby Gospodarczej Medycyna Polska, ul. Muranowska 1, 00-209 Warszawa, tel.: 22 421 25 89, email: info@nefron [dot] org, www.nefron.org

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/arttykul/przed-nami-miedzynarodowy-dzien-nerek-przeczytaj-jak-dbac-o-swoje-nerki>