

12 marca 2015 r. - Światowy Dzień Nerek

11 mar 2015 10:10 Autor: nrdanzyk
Logo UMWZP

Światowy Dzień Nerek jest obchodzony od 2008 roku z inicjatywy Międzynarodowego Towarzystwa Nefrologicznego i Międzynarodowej Federacji Fundacji Nerek. Dzień ten obchodzony jest w drugi czerwiek marca, w 2015 roku wypadł 12 marca.

Schorzenia nerek rozwijają się powoli, często nie dają wyrazistych objawów, ale doprowadzają do zaburzenia funkcjonowania całego organizmu. Chorego niekiedy winny dłużej lub przeczekać. Niestety, niediagnozowane na czas choroby nerek, są również coraz częstszą przyczyną przedwczesnych zgonów.

Wyniki kampanii NEFROTEST, największego przeprowadzonego dotąd w kraju badania przesiewowego tego narządu potwierdzają, że co 10. Polak choruje na przewlekłą chorobę nerek.

OBJAWY PRZEWLEKŁEJ CHOROBY 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:

- uczucie ciągłego zmęczenia,
- trudności z koncentracją,
- słabość ogólna,
- bezsenność,
- skrzępane mięśnie, szczególnie występujące w nocy,
- obrzęki nóg, twarzy,
- trudności i swędzenie skóry,
- częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy.

PCPN NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJE U OSÓB:

- chorych na cukrzycę,
- cierpiących na nadciśnienie,
- skarżących się na choroby serca, po zawałach, udarach,
- nadużywających środków przeciwbólowych,
- wykryci przekroczonych poziomów,
- mających choroby nerek w rodzinie,
- po 60. roku życia.

JAK ZBADAĆ NERKI?

Warto zgłosić się do lekarza rodzinnego, który zleci pierwsze badania pozwalające na ocenę funkcji nerek. Badania te są dostępne w każdym laboratorium (tętno 10, 12 zł).

- badanie stężenia kreatyniny we krwi (na jej podstawie wylicza się wielkość filtracji kłębuskowej - eGFR)
- badanie ogólne moczu,
- pomiar ciśnienia krwi.

DLA ZDROWIA NEREK:

- aktywny styl życia,
- zdrowa dieta z dużą ilością warzyw i owoców,
- umiarkowane używanie soli,
- ograniczenie ilości cukru w diecie,
- odpowiednie ilości płynów (ok. 2 litry dziennie),
- porzucenie narkotyków,
- regularny pomiar ciśnienia krwi,
- raz do roku badania krwi i moczu.

*Opracowano na podstawie danych Nefron SWIGMP

<https://wz.archiwum-wzp.pl/aktualnosci/12-marca-2015-r-swiatowy-dzien-nerek>