

12 marca 2015 r. - Światowy Dzień Nerek

11 mar 2015 10:10
Logo UMWP

Światowy Dzień Nerek jest obchodzony od 2006 roku z inicjatywy Międzynarodowego Towarzystwa Nefrologicznego i Międzynarodowej Federacji Fundacji Nerek. Dzień ten obchodzony jest w drugi czwartek marca, w 2015 roku wypadł 12 marca.

Schorzenia nerek rozwijają się powoli, często nie dają wyrazistych objawów, ale doprowadzają do zaburzenia funkcjonowania całego organizmu. Chorożo natłój wiedzy dłałza lub przeszczerp. Niesłoty, niezdiagnozowane na czas choroby nerek, są owiemł coraz częstszą przyczyną przewleczeniowych zgonów.

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

OBLAWY PRZEWLEKŁEJ CHOROBY NEREK:

Nowojłtość nerek nagłąpłąj roztój się skrytne, co oznacza, że większość chorych nie odczuwa żadnych objawów aż do chwili, gdy ich nerki są bardzo zniszczone. Niesłoty dopiero wtedy mogą się pojawić:

- uczucie ciągłego zmęczenia,
- trudności z koncentracją,
- słabizny apetyt,
- bezsenność,
- skurcz mięśni, szczególnie występujące w nocy,
- obrzęki nóg, twarzy,
- suchota i świąd skóry,
- częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy.

PCMN NAJČĘŚĆEJ WYSTĘPUJE U OSÓB:

- chorych na cukrzycę,
- cierpiących na nadciśnienie,
- skłanych się na choroby serca, po zawałach, udarach,
- nadużywających środków przeciwbólowych,
- tyjących i palących papierosy,
- mających choroby nerek w rodzinie,
- po 60. roku życia.

JAK ZBADAĆ NERKI?

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

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

DLA ZDROWIA NEREK:

- aktywny styl życia,
- zbilansowana dieta z przewagą warzyw i owoców,
- umiarkowane użycie soli,
- ograniczenie ilości alkoholu w diecie,
- odpowiednia ilość płynów (ok. 2 litry dziennie),
- porzucenie narkotyków,
- regularny pomiar ciśnienia krwi,
- raz do roku badania krwi i moczu.

*Opracowano na podstawie danych Nefron SNGMAP

Adres Źródłowy: https://wz.archiwum-wsp.pl/pliki/kalinosci/12-marca-2015-4-swiatowy-dzien-nerek?mobile_switch=mobile