



**Magiczny
Kraków**

Światowy Dzień Nerek - 1000 bezpłatnych badań w Krakowie

2017-03-08

4,5 mln Polaków choruje na nerki. Większość nawet się tego nie domyśla. Tylko w tym roku, co najmniej 4000 nowych osób rozpocznie stałe leczenie dializami, by ratować swoje życie. 9 marca z okazji Światowego Dnia Nerek Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób Dializowanych wraz z Hutniczą Fundacją Ochrony Zdrowia i Pomocy Społecznej organizuje kolejną akcję bezpłatnych badań profilaktycznych pozwalających na ocenę funkcji nerek.

Od 9 marca mieszkańcy Krakowa będą mogli skorzystać z puli 1 000 badań poziomu stężenia kreatyniny we krwi (eGFR), pozwalających na ocenę funkcji nerek. Badanie będzie można wykonać w 14 punktach pobrań Diagnostyki zlokalizowanych w całym mieście oraz w Centrum Medycznym Ujastek.

- Z okazji Światowego Dnia Nerek lekarze z Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego, Nefron Sekcji Nefrologicznej Izby Gospodarczej Medycyna Polska (Krajowa Izba Gospodarcza), Stowarzyszenia Nefrologia Polska oraz pacjenci z Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Osób Dializowanych organizują już kolejny raz działania popularyzujące wiedzę o nerkach. Co roku tego dnia wychodzimy do mediów, lekarzy i całego społeczeństwa z informacjami o chorobach nerek, sposobach by im zapobiegać oraz roli wczesnej diagnostyki - mówi Iwona Mazur, prezes OSOD.

95 procent ludzi z chorymi nerkami umiera przedwcześnie z powodu zbyt późnej, bądź niewłaściwej diagnozy. Wiele z tych osób leczy się na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, czy z powodu niewydolności serca, jednak nikt nie podejrzewa, że przyczyną tych dolegliwości są właśnie choroby nerek. Rozpoznaje się je zbyt późno, bądź w ogóle, mimo że ich wykrycie jest tak proste.

Partnerami akcji organizowanej w Krakowie są: Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland, Roche Polska Sp. z o.o., Sekcja Nefrologiczna Izby Gospodarczej Medycyna Polska - NEFRON, Laboratorium DIAGNOSTYKA oraz Centrum Medyczne Ujastek Sp. z o.o., Patronat medialny nad wydarzeniem objął magazyn Głos Seniora oraz Ogólnopolska Karta Seniora.

Punkty, w których od 9 marca wykonać można bezpłatne badanie poziomu stężenie kreatyniny we krwi:

PUNKTY POBRAŃ DIAGNOSTKA KRAKÓW:

- ul. prof. M. Życzkowskiego 16, tel. 12 295 01 00
- ul. Olszańska 5, tel. 12 295 01 44
- al. Pokoju 4, tel. 12 430 41 04
- ul. Komorowskiego 12, tel. 12 426 50 28
- pl. Szczepański 3, tel. 12 421 73 99
- os. Kolorowe 21, tel. 12 642 06 80
- ul. Rusznikarska 17, tel. 12 634 20 12



**Magiczny
Kraków**

- ul. Wolska 1, tel. 12 658 40 73
- ul. Miłkowskiego 23, tel. 12 266 04 31
- ul. Kijowska 12 (wejście od ul. Lea), tel. 12 638 00 44
- ul. Stojałowskiego 6 lok. 15 (Centrum DEKADA), tel. 12 333 47 44
- al. 29 listopada 178, tel. 12 416 29 53
- al. Daszyńskiego 12, tel. 12 422 27 81
- ul. Lwowska 1, tel. 12 44 67 337

CENTRUM MEDYCZNE UJASTEK Sp. z o.o.

Kraków, ul. Ujastek 3, tel. 12 293 09 98.

INFORMACJE DODATKOWE

Choroby nerek i otyłość.

W tym roku nefrolodzy na całym świecie zwracają uwagę na związek otyłości, aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania z chorobami nerek. Hasło Światowego Dnia Nerek 2017 to **CHOROBY NEREK I OTYŁOŚĆ. ZDROWY STYL ŻYCIA DLA ZDROWYCH NEREK.**

- Otyłość powoduje rozwój chorób prowadzących wprost do niewydolności nerek, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie, kamienie nerkowe.
- Istnieją choroby nerek, których przyczyną jest wyłącznie otyłość (np. zapalenie kłębuszków nerkowych).
- Dobra wiadomość to informacja, że otyłości oraz przewlekłej chorobie nerek można w dużym stopniu zapobiec.
- Edukacja, prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna i świadomość zagrożeń pomagają utrzymać prawidłową wagę i chronić nerki.
- Każdy kilogram, który przybliży nas do prawidłowej wagi, przywraca zdrowie nerkom.

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 dializowanych cierpi też na cukrzycę.
4. Jedz zdrowo i utrzymuj prawidłową wagę.
5. Ogranicz spożycie soli. Nie dosalaj potraw. Ogranicz przetworzone produkty w swojej diecie. Nigdy nie wiesz ile soli zawierają.
6. Dbaj o nawodnienie organizmu. Pij co najmniej 2 litry wody każdego dnia, najlepiej 3 litry, jeśli lekarz pozwoli.
7. Nie pal papierosów!
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)

1. Regularnie badaj nerki dzieci w czasie USG w ciąży. Sprawdzaj czy wykształciły się obie oraz czy rosną wraz z dzieckiem.
2. Dbaj o odpowiednie nawodnienie dzieci od pierwszych chwil po urodzeniu.
3. Ucz dzieci pić wodę, to najlepszy dla nerek sposób nawodnienia organizmu. Nerki szczególnie ciężko pracują by zatrzymać wodę w organizmie, nie by ją wydalić.
4. Kontroluj regularne oddawanie moczu. Ważne by dzieci nie wstrzymywały moczu.
5. Dbaj o aktywność fizyczną dziecka.
6. Zdrowe jedzenie to podstawa. Dobre nawyki będą procentować całe życie. Sól i cukier w nadmiernych ilościach nie służą zdrowiu nerek.
7. 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.
8. 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 jednocześnie (skurczowe, górne) $<140/ >90$ (rozkurczowe, dolne) 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,
- dzieci otyłe,
- dzieci i młodzież z nadciśnieniem,
- z wrodzonymi wadami nerek.

Jakie są 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, tzw. późne objawy:

- uczucie ciągłego zmęczenia,
- trudności z koncentracją,
- słabszy apetyt,
- skurcze mięśni, szczególnie występujące w nocy,
- obrzęki nóg, twarzy, rąk,
- suchość i swędzenie skóry,
- 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 spożytej wody i minerałów (sodu, fosforu i innych elektrolitów),
- filtrują ponad 1500 litrów krwi na dobę,
- usuwają z moczem szkodliwe produkty przemiany materii,
- kontrolują poziom substancji mineralnych oraz zakwaszenie organizmu,
- pomagają w tworzeniu czerwonych ciałek krwi (wytwarzając 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 rosnąć.

DIALIZOTERAPIA



**Magiczny
Kraków**

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 w domu przez samego pacjenta.

PRZESZCZEPIANIE NEREK

Tylko co 7. pacjent, którego nerki nie pracują może otrzymać cudzy narząd. Najlepiej udają się transplantacje od żywego dawcy, członka rodziny. Transplantacja poprawia jakość i wydłuża życie pacjenta, w porównaniu z chorym dializowanym co drugi dzień. Niestety dla większości dializowanych metoda ta jest niedostępna z powodów medycznych. Nefrolodzy w Polsce uznają za wielki sukces fakt, że odsetek co roku przeszczepianych dializowanych w naszym kraju (5%) jest wyższy niż w USA (4%).