

Przewlekła choroba nerek zabija po cichu

4 miliony – tylu ludzi choruje w Polsce na przewlekłą chorobę nerek! Ilu przegrywa walkę i umiera co roku? Około 80 000 osób umiera rocznie z powodu przewlekłej choroby nerek, a przewiduje się, że będzie jeszcze gorzej, nawet dwukrotnie gorzej!

Przewlekła choroba nerek – PChN – zalicza się do chorób cywilizacyjnych XXI wieku. PChN jest wyjątkowa w tym gronie, ponieważ może ją powodować choroba bezpośrednio związana z nerkami bądź może być następstwem innych chorób cywilizacyjnych.

Przewlekłą chorobę nerek definiuje się jako utrzymujące się powyżej 3 miesięcy trwale uszkodzenie lub zmniejszenie liczby czynnych nefronów, tj. małych „fabryczek” oczyszczających naszą krew z toksycznych produktów przemiany materii.

Objawy jakie składają się na obraz utraty funkcji nerek to obrzęki, utrata apetytu, nudności, wymioty, mrowienia i skurcze mięśni, osłabienie, świąd, w skrajnych przypadkach zaburzenia świadomości, duszność. Należy jednak zaznaczyć, że wszystkie te objawy pojawiają się zwykle przy zaawansowanej już przewlekłej niewydolności nerek – czyli wówczas gdy chorujemy już bardzo długo. Przewlekła choroba nerek postępuje skrycie, w początkowych stadiach pacjent nic nie odczuwa, a nawet przy powolnym narastaniu objawów, przyzwyczajamy się do dyskomfortu i traktujemy to jako normę.

Czynnikami sprzyjającymi rozwojowi choroby są: otyłość, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroby nerek w rodzinie, wiek po 65 r.ż., przyjmowanie leków przewlekle, palenie papierosów, inne choroby ogólnoustrojowe.

Minimalny zestaw badań, aby sprawdzić kondycję naszych nerek to:

- poziom kreatyniny we krwi (i wyliczony GFR),
- badanie moczu na obecność albuminy,
- USG,
- pomiar ciśnienia tętniczego krwi.

A co możemy zrobić od siebie, żeby zadbać o nasze nerki?

- odpowiednia dieta – wzbogacona w warzywa i owoce, bogata w nienasycone kwasy tłuszczowe,
- bądźmy aktywni fizycznie – pół godziny aktywności dziennie – spacer, jazda na rowerze, joga, ćwiczenia aerobowe,
- ograniczenie spożycia alkoholu i rezygnacja z papierosów,
- ograniczenie spożycia soli kuchennej do 5 g/dobę,
- pijmy płyny – przynajmniej 2 litry dziennie,
- róbmy badania przesiewowe – osoby mające powyższe czynniki ryzyka powinny badać się nawet 2 razy w roku, pozostali zaś – przynajmniej raz w roku.

Artykuł współfinansowano ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach projektu pn. „Bezpieczne dializy bez granic”.