
Dziś jest dzień... Światowy Dzień Nerek – fakty, eksperci i ciekawe informacje

Podkarpacki NFZ stawia na profilaktykę i zdrowie pacjentów. Chcemy obalać mity, wyjaśniać wątpliwości i pokazywać sprawdzone rozwiązania, które naprawdę pomagają. Regularnie przypominamy, jak ważna jest profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób – to one często decydują o zdrowiu i długim życiu. W ramach cyklu „Dziś jest dzień...” przyglądamy się wybranym tematom związanym ze zdrowiem mieszkańców Podkarpacia.

12 marca to Światowy Dzień Nerek.

Światowy Dzień Nerek

Światowy Dzień Nerek to międzynarodowa inicjatywa obchodzona co roku w marcu, której celem jest zwiększanie świadomości na temat znaczenia nerek dla zdrowia człowieka oraz profilaktyki chorób nerek. Dzień ten przypomina, jak ważne są regularne badania, zdrowy styl życia i wczesne wykrywanie schorzeń, które często przez długi czas nie dają wyraźnych objawów – mówi **Karolina Kostkiewicz z Podkarpackiego NFZ**.

Głównym założeniem kampanii jest edukacja społeczeństwa w zakresie zapobiegania przewlekłej chorobie nerek oraz promowanie działań wspierających zdrowie układu moczowego w myśl zasady „zdrowe nerki w zdrowym ciele”. Zdrowy tryb życia, zapobieganie schorzeniom cywilizacyjnym oraz wczesna diagnoza pozwala skutecznie uchronić organizm przed przewlekłą chorobą nerek lub spowolnić przebieg choroby a tym samym poprawić jakość życia pacjentów i uniknąć poważnych powikłań.

Ciekawostki o nerkach:

- nerki każdego dnia filtrują około 150–180 litrów krwi, usuwając między innymi toksyny i nadmiar wody z organizmu,
- choć są niewielkie (wielkości zaciśniętej pięści), pełnią ponad 10 ważnych funkcji, m.in. regulują ciśnienie tętnicze i stężenie elektrolitów we krwi,
- człowiek może prawidłowo funkcjonować mając tylko jedną sprawną nerkę,
- choroby nerek najczęściej rozwijają się bezobjawowo przez wiele lat, dlatego nazywane są „cichym problemem zdrowotnym”,
- nerki produkują hormony wpływające na wytwarzanie czerwonych krwinek oraz zdrowie kości,
- nerki aktywnie odkwaszają organizm
- szacuje się, że nawet co 10. dorosła osoba może mieć przewlekłą chorobę nerek — często o tym nie wiedząc,
- u osób zdrowych picie odpowiedniej ilości wody pomaga nerkom usuwać produkty przemiany materii i wspiera ich prawidłową pracę.

Podkarpackie statystyki

Gdy pojawia się problem z nerkami, pacjenci powinni trafić do specjalisty nefrologa lub urologa. Na terenie województwa podkarpackiego działa ponad 70 poradni nefrologicznych i urologicznych – mówi **Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ**. Z naszych danych wynika, że takie problemy medyczne są dość częste na Podkarpaciu. W ubiegłym roku, aż 50 tysięcy pacjentów skorzystało choć raz z pomocy medycznej właśnie z powodu chorób nerek. Ponadto 3309 pacjentów udało się do specjalisty z powodu kamicy nerkowej, a 1571 chorych wymagało pobytu na oddziale szpitalnym!

Dlatego we współpracy z **dr hab. n. med. Agnieszką Gala-Błądzińską konsultantem wojewódzkim w dziedzinie transplantologii klinicznej** oraz w ramach akcji „Dziś jest dzień...” i „Słuchaj Eksperta” podpowiadamy, na co zwrócić szczególną uwagę i jak zapobiegać chorobom nerek.

Czy nerki naprawdę mogą chorować po cichu? Skąd mam wiedzieć, że coś jest nie tak?

Tak – ból w okolicy nerek (okolice lędźwiowej) pojawia się tylko w przypadku nielicznych schorzeń nerek, w pozostałych chorobach nerki bardzo długo nie bolą i nie dają wyraźnych objawów. Można powiedzieć, że pracują „w tle”, jak filtr w akwarium – dopóki działa, nie zwracamy na niego uwagi. Problem w tym, że pierwsze objawy przewlekłej choroby nerek pojawiają się dopiero wtedy, gdy uszkodzenie jest już zaawansowane i dotyczy ponad 70% czynnego mięszu nerek. Dlatego tak ważne jest wykonywanie prostych badań przesiewowych: kreatynina z krwi, albuminuria (UACR) z badaniem ogólnym moczu, USG jamy brzusznej. Osoby u których w rodzinie występują schorzenia nerek, z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, otyłością, z współistniejącymi schorzeniami serca, palące papierosy oraz seniorzy powinni kontrolować te badania regularnie. Wczesne wykrycie zaburzeń funkcji nerek daje realną szansę na wyleczenie lub zahamowanie postępu choroby.

Ile wody naprawdę powinniśmy pić? Czy kawa i herbata się liczą?

Dla większości dorosłych bezpieczne minimum to dla osoby dorosłej 30ml na każdy kg masy ciała płynów dziennie, natomiast zapotrzebowanie rośnie przy wysiłku, upale czy gorączce. Nerki działają jak biologiczna oczyszczalnia – potrzebują wody, żeby skutecznie usuwać zbędne produkty przemiany materii. Kawa i herbata wliczają się do bilansu płynów, choć nie powinny być jego podstawą. Zbyt mała ilość spożywanych płynów sprzyja zagęszczeniu moczu i kamicy moczowej. Najprostszy wskaźnik? Jasny, słomkowy kolor moczu zwykle oznacza dobre nawodnienie. Jeśli jest ciemny – to zwykle sygnał, że organizm prosi o wodę.

Czy leki przeciwbólowe naprawdę mogą uszkodzić nerki?

Tak, szczególnie jeśli są przyjmowane często i bez kontroli lekarza. Popularne leki przeciwbólowe z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) zaburzają przepływ krwi przez nerki, a przy długotrwałym stosowaniu mogą prowadzić do ich trwałego uszkodzenia. Ryzyko uszkodzenia nerek rośnie u osób starszych, odwodnionych oraz z nadciśnieniem tętniczym czy cukrzycą. Wiele leków przeciwbólowych – nawet dostępny bez recepty – może spowodować nieodwracalne uszkodzenie nerek. Jeśli ktoś musi regularnie przyjmować leki przeciwbólowe, powinien skonsultować to z lekarzem.

Mam nadciśnienie i cukrzycę. Dlaczego lekarz mówi, że muszę badać nerki?

Bo to właśnie nadciśnienie i cukrzyca są najczęstszymi przyczynami przewlekłej choroby nerek w Polsce. Wysokie ciśnienie tętnicze uszkadza naczynia krwionośne w całym organizmie w tym delikatne

struktury (zwane kłębuszkami nerkowymi) filtrujące w nerkach. Z kolei podwyższone stężenie glukozy we krwi niszczy naczynia krwionośne w całym organizmie – również w nerkach. Regularne badania funkcji nerek, ale również ciśnienia tętniczego oraz glikemii pozwalają wychwycić zmiany w organizmie, zanim dojdzie do niewydolności nerek. Dodatkowo kontrola masy ciała to realna ochrona nerek. To inwestycja w zdrowie oraz profilaktyka pozwalająca uniknąć leczenia nerkozastępczego (w tym dializoterapii) w przyszłości.

Czy zdrowe nerki bolą? Kiedy zgłosić się do lekarza?

Nerki nie są unerwione, dlatego nie bolą. Ból nerek powoduje poszerzenie torebki włóknistej, którą otoczone są nerki i pojawia się przy powiększeniu nerek np. na skutek kamicy moczowodowej czy nacieku zapalnego w nerkach. Natomiast większość bardzo poważnych w skutkach schorzeń nerek przebiega bezboleśnie. Dlatego nie warto czekać na ból jako sygnał alarmowy chorób nerek. Do lekarza należy bezwzględnie zgłosić się, gdy pojawią się obrzęki, pienisty mocz, krwiomocz, częste oddawanie moczu, przewlekłe zmęczenie czy nagły wzrost ciśnienia tętniczego. Wiele osób lekceważy takie objawy, tłumacząc je stresem czy wiekiem. Tymczasem, mogą one świadczyć o poważnej chorobie nerek. Im wcześniej zaczniemy działać, tym większa szansa na wyleczenie lub zahamowanie procesu chorobowego.

Chore nerki najczęściej nie bolą – dlatego to my musimy zrobić pierwszy krok. Zdrowy tryb życia chroniący przed chorobami cywilizacyjnym, unikanie leków uszkadzających nerki (jak np.: NLPZ, toksyczne dawki witaminy D), oraz regularne badania profilaktyczne krwi, moczu, USG jamy brzusznej mogą zdecydować o tym, czy za kilkanaście lat będziemy zdrowi – podsumowuje **dr hab. n. med. Agnieszka Gala-Błądzińska**.