

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Zdrowe nerki

1,5 TYS. LITRÓW. TYLE KRWI KAŻDEGO DNIA FILTRUJĄ NERKI ZDROWEGO CZŁOWIEKA. To dzięki ich intensywnej pracy z naszego organizmu są usuwane i wydalane z moczem zbędne i szkodliwe składniki, będące elementem procesu przemiany materii oraz wszelkie toksyny dostarczane naszemu ciału. Nerki kontrolują właściwy poziom substancji mineralnych, regulują ciśnienie tętnicze, odgrywają także bardzo ważną rolę przy produkcji czerwonych krwinek i witamin.

Choroby nerek, które zaburzają ich prawidłowe funkcjonowanie i wydolność, przez lata mogą nie dawać niepokojących objawów.

Pierwsze symptomy pojawiają się dopiero wówczas, gdy miąższ tych narządów jest już uszkodzony w 50-60 proc. W efekcie duża część pacjentów w gabinetach nefrologów pojawia się dopiero, gdy choroba jest już zaawansowana, a zmiany nieodwracalne. Dla wielu z nich jedynym ratunkiem staje się dializoterapia albo przeszczep nowego organu. Według ostrożnych szacunków na choroby nerek cierpi ok. 3,5-4 mln Polaków. Każdego roku z powodu ich przewlekłej niewydolności umiera ok. 80 tys. pacjentów.

PRZYCZYNY PRZEWLEKŁEJ NIEWYDOLNOŚCI NEREK:

- ◆ cukrzyca
- ◆ nadciśnienie tętnicze
- ◆ miażdżyca
- ◆ kłębuszkowe choroby nerek
- ◆ wrodzone lub nabyte wady układu moczowego
- ◆ kamica nerkowa
- ◆ nielezione infekcje



WAŻNE!

PIJ WODĘ

Odpowiednie nawodnienie to podstawa profilaktyki schorzeń nefrologicznych. Zdrowy człowiek powinien dziennie wypijać 1,5-2 litry płynów, a latem nawet 3 litry. Do gaszenia pragnienia najlepiej wybierać czystą, niskozmineralizowaną wodę. Picie wody pomaga także zadbać o prawidłową wagę, dobrą kondycję skóry, włosów i paznokci.

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

WAŻNE!

O chorobach nerek może świadczyć m.in. zmiana wyglądu moczu oraz częstotliwości jego oddawania.

Wraz z rozwojem przewlekłej niewydolności nerek pojawiają się obrzęki nóg, rąk, wzrost ciśnienia krwi, zaburzenia pracy serca.

Niewydolność nerek może mieć również charakter ostry. Wówczas charakterystyczne są zaburzenia w oddawaniu moczu — skąpomocz, a następnie wielomocz — osłabienie, utrata łaknienie, wymioty.

DZIESIĘĆ PRZYKAZAŃ DLA ZDROWYCH NEREK:

1. Pij dużo wody. Odpowiednie nawodnienie umożliwi nerkom produkcję moczu.
2. Unikaj cukru. Jego nadmiar w diecie powoduje otyłość i prowadzi do cukrzycy, która jest jedną z najczęstszych przyczyn rozwoju przewlekłej niewydolności nerek.
3. Zdrowo jedz. Cukier to niejedyny wróg nerek trafiający na talarze. Ich pracę utrudnia także duża ilość soli w spożywanych potrawach.
4. Regularnie ćwicz. Ruch to klucz do dobrej formy fizycznej i psychicznej, chroniący przed rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych. Ćwiczenia mają również zbawienny wpływ na nerki.
5. Ogranicz alkohol. Szkodzi on nie tylko wątrobie, ale również nerkom. Mitem jest także zbawienny wpływ piwa na nerki. Zdecydowanie zdrowiej zamienić go na wodę.
6. Nie pal. Papierosy powodują uszkodzenie nerek i są jedną z głównych przyczyn raka nerki.
7. Regularnie opróżniaj pęcherz. Powstrzymywanie się od oddawania moczu sprzyja rozwojowi infekcji i uszkodzeniom nerek.
8. Rozsądnie sięgaj po leki. Stosowanie w nadmiarze niektórych z nich – np. leków przeciwbólowych – jest czynnikiem ryzyka rozwoju przewlekłej niewydolności nerek.
9. Nie bagatelizuj infekcji. Nielezione infekcje dróg moczowych mogą prowadzić do powikłań w postaci niewydolności nerek.
10. Regularnie wykonuj badania profilaktyczne. Prosta i bezbolesna diagnostyka moczu i krwi pozwala na wykrycie schorzeń nefrologicznych na ich wczesnym etapie, kiedy zmiany są jeszcze odwracalne. Badania dobrze wykonywać co najmniej raz do roku.

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl