

Nefron

Krajowy Konsultant w dziedzinie Nefrologii
prof. dr hab.n.med. Ryszard Gellert

Ogólnopolskie
Stowarzyszenie
Osób
Dializowanych



Choroba nerek i otyłość

ZDROWY STYL ŻYCIA DLA ZDROWYCH NEREK

9 marca 2017

Więcej informacji:
Marta Andrzejewska
rzecznik prasowy Nefron SNIGMP
tel. kom.: 605 213 063

Biuro prasowe:
Marzena Fink-Stelmasiak
tel.kom.: 512 556 512
email.: marzena@perpetuummedia.pl

Światowy Dzień Nerek 9 marca 2017.

Nefrolodzy i chorzy na nerki apelują: Badajcie się!

- 4,5 mln Polaków choruje na nerki. Większość nawet się tego nie domyśla.
- Tylko w tym roku, co najmniej 4 tysiące nowych osób rozpocznie stałe leczenie dializami, by ratować swoje życie.
- 80 tysięcy osób (tylko w tym roku) umrze przedwcześnie z nierozpoznaną chorobą nerek, ponieważ 95% ludzi z tą chorobą odchodzi z powodu zbyt późnej lub niewłaściwej diagnozy.
- Uszkodzone, nawet w 90 procentach, nerki nie dają żadnych charakterystycznych objawów, ale zatrzymanie choroby, na tym etapie, jest już wtedy niemożliwe.
- Badania przesiewowe nerek są proste i tanie.
- Zdrowe nerki mogą ocalić życie.

Na Światowy Dzień Nerek najwybitniejsi polscy nefrolodzy i znani Polacy zmagający się z chorobą nerek apelują o systematyczne wykonywanie badań przesiewowych. Tylko w tym roku, 4 tysiące osób po raz pierwszy siądzie na fotelu do dializ, by ratować swoje życie. Połowa z nich nigdy wcześniej nie leczyła się na nerki. Część z nich mogła uchronić się przed tą terapią lub znacznie opóźnić jej rozpoczęcie – wystarczyłyby coroczne badania krwi i moczu. W kilku miastach Polski (Warszawa, Poznań, Kraków) 9 marca nefrolodzy i pacjenci będą rozdawać tzw. paski do domowego badania moczu. Skierowanie na testy może też wypisać każdy lekarz rodzinny. Możemy też zrobić badania bez skierowania, na własny koszt – wydamy kilka złotych, które mogą ocalić życie.

Schorzenia nefrologiczne rozwijają się podstępnie, nawet 30 lat, długo nie dają niemal żadnych objawów. Łatwo je wykryć przy pomocy prostych i tanich badań – oznaczenia stężenia kreatyniny we krwi i badania ogólnego moczu. Jednak Polacy za rzadko lub też wcale nie badają nerek – alarmuje prof. Ryszard Gellert, Krajowy Konsultant w dziedzinie Nefrologii.

Z dnia na dzień, a właściwie z minuty na minutę rozpoczęła się choroba **Nicoli Salety** (córki Przemysława). Podczas ferii ciocia zrobiła mi w swoim laboratorium badania krwi. Wyszły tak źle, że

PARTNERZY

Krajowy Konsultant w dziedzinie Nefrologii
prof. dr hab.n.med. Ryszard Gellert

Nefron



Ogólnopolskie
Stowarzyszenie
Osób
Dializowanych



POZNAŃ
AIRPORT



IFMSA-Poland
Międzynarodowe Stowarzyszenie
Studentów Medycyny

zamiast do domu, pojechałam do szpitala i to karetką – mówi 23-letnia dziś Nicola.

Podobne wspomnienia ma **Michał Figurski**, dziennikarz. *Żyłem w biegu, tymczasem cukrzyca powoli niszczyła moje nerki. Po wylewie okazało się, właściwie już nie pracują. Dializy, a potem przeszczep uratowały mi życie* - opowiada Figurski.

*Gdy się ma 32 lata człowiek myśli, że jest niezniszczalny. Tak było i ze mną, do czasu. W trakcie ważnej konferencji poczułem, że ślepnę. Obraz zrobił się rozmazany, widziałem podwójnie – wspomina **Maciek Budzich**, autor bloga o mediach, reklamie i marketingu mediafun.pl, uznany przez Onet blogerem dekady w konkursie Blog Roku. Okulista skierował go na badania krwi - miał w niej rekordowe stężenie kreatyniny. Trafił wprost na dializy.*

Znany polski himalaista wspinał się na najwyższe góry świata. Spod jednej z nich musiał zawrócić. Ujawniła się, długo rozwijająca się w ukryciu, choroba nerek. *Jeszcze tam wrócę, czekam tylko na przeszczep* - obiecuje **Jarosław Żurawski**.

4, 5 miliona Polaków choruje na nerki

Z badań przesiewowych akcji NEFROTEST prowadzonych od siedmiu lat wynika, że ponad 4,5 miliona Polaków żyje z chorymi nerkami, a blisko półtora miliona umrze przedwcześnie z powodu ich niewydolności. Większość z nas o problemach z nerkami dowiaduje się wtedy, gdy jest już za późno. Choroby tego narządu rozwijają się bowiem powoli i bezboleśnie. *O chorobie Nicolii dowiedzieliśmy się przez przypadek. Wystarczyło proste badanie krwi i moczu, aby okazało się jak bardzo jest chora. Wcześniej nie widzieliśmy żadnych niepokojących objawów - mówi Przemysław Saleta.* Niewydolność nerek nazywana jest też często „cichym zabójcą” dlatego, że bez ostrzeżenia wyniszcza organizm, powoli doprowadzając do degradacji innych narządów. *Odczuwalne dolegliwości u chorego pojawiają się dopiero wtedy, gdy nerki są już nieodwracalnie zniszczone. Pacjent w zaawansowanym stadium choroby zwykle wymaga leczenia dializami, które musi być prowadzone do końca życia. Leczenie to, dla którego alternatywą jest tylko przeszczepienie nerki, utrzymuje chorego przy życiu – mówi prof. Ryszard Gellert, Krajowy Konsultant w dziedzinie Nefrologii.*

Większość osób chorych na nerki umiera bez diagnozy. To poważne zagrożenie, bo co 10-ty Polak odejdzie przedwcześnie z powodu chorych nerek, które zniszczyły inne narządy.

Proste i bezbolesne badanie ratuje życie

Przewlekłej niewydolności nerek można często skutecznie przeciwdziałać. Wczesne wykrycie choroby w większości przypadków daje szansę na całkowite wyleczenie. Proste badanie krwi na poziom kreatyniny i ogólne badanie moczu, powtarzane regularnie co roku wystarczą, by wcześniej wykryć, zapobiec lub powstrzymać rozwój choroby. Podczas akcji na Dzień Nerek w Warszawie, Poznaniu i Krakowie będą rozdawane paski do badania moczu. To także okazja do sprawdzenia stanu nerek w zaciszu własnego domu. Każda z zainteresowanych osób otrzyma ulotkę wraz z narzędziem do samodzielnego badania przesiewowego nerek.

Dlaczego tak trudno walczyć z chorobą nerek?

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.

PARTNERZY

Krajowy Konsultant w dziedzinie Nefrologii
prof. dr hab.n.med. Ryszard Gellert

Nefron
NETZ FÜR NEPHROLOGIE UND TRANSPLANTATION



Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób Dializowanych



POZNAŃ AIRPORT



IFMSA-Poland
Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny

Mówimy, aby zapobiegać

9 marca 2017 roku, 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.* W tym roku oczy nefrologów z całego świata w sposób szczególny zwrócone są na osoby otyłe. Hasło tegorocznego Światowego Dnia Nerek to **Choroby nerek i otyłość. Zdrowy styl życia dla zdrowych nerek.**

Partnerami akcji są: Prof. dr hab. med. Ryszard Gellert, Konsultant Krajowy w Dziedzinie Nefrologii, Prof. dr hab. med. Michał Nowicki, prezes Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego, Nefron - Sekcja Nefrologiczna Izby Gospodarczej Medycyna Polska, Stowarzyszenie Nefrologia Polska, Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób Dializowanych, Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland oraz Warszawskie Metro i Lotnisko Ławica w Poznaniu.

INFORMACJE DODATKOWE

Choroby nerek i otyłość.

W tym roku nefrologdy 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.

PARTNERZY

Krajowy Konsultant w dziedzinie Nefrologii
prof. dr hab. n. med. Ryszard Gellert

Nefron
NIEZŁYKOWA IZBA GOSPODARCZA MEDYCYN POLSKA



Ogólnopolskie
Stowarzyszenie
Osób
Dializowanych



POZNAŃ
AIRPORT



IFMSA-Poland
Międzynarodowe Stowarzyszenie
Studentów Medycyny

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.

PARTNERZY

Krajowy Konsultant w dziedzinie Nefrologii
prof. dr hab.n.med. Ryszard Gellert

Nefron
Centrum Nefrologii i Dializacji



IFMSA-Poland
Międzynarodowe Stowarzyszenie
Studentów Medycyny

- 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,
- bezsenność,
- skurcze mięśni, szczególnie występujące w nocy,
- obrzęki nóg, twarzy, rąk,
- suchość i swędzenie skóry,
- wymioty,
- 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),

PARTNERZY

Krajowy Konsultant w dziedzinie Nefrologii
prof. dr hab.n.med. Ryszard Gellert

Nefron
Centrum Nefrologii i Dializy



Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób Dializowanych



POZNAŃ AIRPORT



IFMSA-Poland
Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny

- 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

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. Nefrologrzy w Polsce uznają za wielki sukces fakt, że odsetek co roku przeszczepianych dializowanych w naszym kraju (5%) jest wyższy niż w USA (4%).

PARTNERZY

Krajowy Konsultant w dziedzinie Nefrologii
prof. dr hab.n.med. Ryszard Gellert



IFMSA-Poland
Międzynarodowe Stowarzyszenie
Studentów Medycyny