

Pamiętajmy o nerkach nie tylko dzisiaj

Data publikacji: 9.03.2023 11:57

Nerki u każdego z nas to kluczowe organy układu moczowego. Odpowiedzialne są za odfiltrowywanie z organizmu szkodliwych substancji i zatrzymywanie tych najbardziej wartościowych. Gdyby nie ich niezmiernie ciężka praca, organizm nie mógłby prawidłowo funkcjonować. Od 2006 roku obchodzony jest w drugi czwartek marca Światowy Dzień nerek. Inicjatorami święta byli Międzynarodowe Towarzystwo Nefrologiczne i Międzynarodowa Federacja Fundacji Nerek. W tym roku święto przypada 9 marca.

Głównym celem tego święta jest podniesienie świadomości na temat znaczenia tego narządu oraz chorób nerek i ich leczenia. Z chorobami nerek zmagają się co dziesiąty Polak. Grupą najbardziej narażoną są osoby z nadciśnieniem tętniczym, po 60. roku życia, a także cierpiące na tzw. zespół metaboliczny. Nerki to organ spełniający wiele funkcji, a najważniejsze z nich to: usuwanie zbędnych lub też szkodliwych substancji z organizmu przez 24h na dobę, regulowanie poziomu płynów ustrojowych w organizmie, wspomagają regulowanie wartości ciśnienia tętniczego krwi, wspomagają regulowanie ilości czerwonych krwinek we krwi.

Przewlekła choroba nerek (PChN) to drugie, po nadciśnieniu tętniczym, schorzenie przewlekłe, na które cierpią Polacy. Choroba ta jest na tyle podstępna, że blisko 90% pacjentów nie wie, że choruje na PChN, gdyż choroba we wczesnym stadium nie daje żadnych objawów.

Profilaktykę chorób nerek można wprowadzić w każdym wieku. Najlepiej robić to przez całe życie. Specjaliści opracowali 8 Złotych Zasad, których przestrzeganie znacznie zmniejsza ryzyko zachorowania na różne schorzenia nerek. Podstawowe z nich

Aby zadbać o dobre zdrowie nerek należy przestrzegać takich zasad: Bądź w formie, bądź aktywny!, dbaj o zdrową dietę, kontroluj poziom cukru we krwi, sprawdzaj ciśnienie krwi, pij odpowiednią ilość płynów, nie pal, Nie stosuj regularnie dostępnych bez recepty leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych, zbadaj czynność nerek

Jeśli jesteś w grupie „wysokiego ryzyka”: Masz cukrzycę, Masz nadciśnienie, Jesteś otyły, W twojej rodzinie występowały choroby nerek koniecznie zainteresuj się stanem swoich nerek nie tylko 9 marca (Światowy Dzień Nerek) ale rób to systematycznie i stosuj się do zaleceń lekarskich.

AK/mat.pras.