



12 ΜΑΡΤΙΟΥ 2015

ΥΓΙΕΙΣ ΝΕΦΡΟΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ  
ΠΡΟΛΗΨΗ  
ΕΓΚΑΙΡΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΦΡΟΥ

Η Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού εορτάζεται από το 2006 κάθε χρόνο τη δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου στοχεύοντας στην κινητοποίηση της ιατρικής κοινότητας, των αρμόδιων αρχών και του κοινού για την πρόληψη και προαγωγή της υγείας των νεφρών. Στην Ελλάδα, η εκστρατεία υποστηρίζεται από την Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία (ΕΝΕ) με δράσεις ενημέρωσης σχετικά με την Χρόνια Νεφρική Νόσο (ΧΝΝ) και υποστήριξη των επαγγελματιών υγείας.

Μελέτες που προέρχονται από τις ΗΠΑ αλλά και την Ευρώπη παρέχουν ενδείξεις ότι περίπου το 10% του πληθυσμού πάσχει από ΧΝΝ. Αυτό σημαίνει ότι περίπου 1.000.000 Έλληνες εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς ενώ σε ποσοστό 10% (δηλ. σε 100.000 άτομα) τα προβλήματα αυτά είναι αρκετά σοβαρά. Το 10% των ατόμων με αρκετά σοβαρά προβλήματα από τους νεφρούς, δηλαδή περίπου 10.000 άτομα στην Ελλάδα, πάσχουν από τελικό στάδιο χρόνιας νεφρικής νόσου (ΧΝΝ) και για να επιβιώσουν υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση ή/και μεταμόσχευση νεφρού. Επιπλέον, οι επιστήμονες τονίζουν ότι η έλλειψη ενημέρωσης έχει οδηγήσει στην αύξηση του κινδύνου εμφάνισης Οξείας Νεφρικής Βλάβης, σε καθυστέρηση της διάγνωσης της νόσου, παρατεταμένη νοσηλεία και αυξημένη θνητότητα των ασθενών. Η κατάσταση αυτή κοστίζει στην παγκόσμια κοινότητα κάθε χρόνο χιλιάδες νεκρούς και δισεκατομμύρια ευρώ από την ιλιγγιώδη αύξηση του κόστους νοσηλείας αλλά και του κόστους αιμοκάθαρσης.

## ΠΙΕΙΤΕ ΕΝΑ ΠΟΤΗΡΙ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΑΛΛΟ ΕΝΑ!

Η επαρκής πρόσληψη υγρών είναι ένας από τους κανόνες πρόληψης της ΧΝΝ και στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού καλούμε το κοινό να συμμετέχει στην προσπάθεια ευαισθητοποίησης με μια συμβολική κίνηση: πίνοντας δηλαδή ένα ποτήρι νερό και προσφέροντας άλλο ένα σε κάποιον άλλο. Η συμβολική αυτή ενέργεια μας υπενθυμίζει ότι οι νεφροί είναι ζωτικά όργανα και οφείλουμε να τους φροντίζουμε διατηρώντας έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής.

## ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ (ΧΝΝ)

Η Χρόνια Νεφρική Νόσος (ΧΝΝ) αποτελεί μια κατάσταση κατά την οποία συμβαίνει βαθμιαία απώλεια της νεφρικής λειτουργίας που συνήθως επηρεάζει και τους δύο νεφρούς. Οι νεφροί επιτελούν πολλές και σημαντικές λειτουργίες του οργανισμού μας. Αποβάλλουν τοξικά προϊόντα του μεταβολισμού και την περίσσεια νερού, ρυθμίζουν την ισορροπία των χημικών στοιχείων του σώματος, συμμετέχουν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, διατηρούν υγιή τα οστά και την καρδιά και βοηθούν στην παραγωγή αίματος (ερυθρών αιμοσφαιρίων). Όταν η νεφρική λειτουργία μειωθεί κάτω από ένα επίπεδο εμφανίζεται νεφρική ανεπάρκεια, πράγμα που έχει ως συνέπεια την εμφάνιση επιπλοκών από όλα σχεδόν τα όργανα και συστήματα του οργανισμού. Πρόκειται για μια κατάσταση απειλητική για τη ζωή του ασθενούς η οποία απαιτεί άμεση αντιμετώπιση. Σε αρχικό στάδιο, τα συμπτώματα της ΧΝΝ δεν είναι γίνονται αντιληπτά. Είναι δυνατόν, κάποιος να χάσει μέχρι και το 90% της νεφρικής του λειτουργίας και να μην εμφανίζει

συμπτώματα! Η έγκαιρη λοιπόν διάγνωση της νόσου είναι κρίσιμη καθώς η επαρκής θεραπεία μπορεί να επιβραδύνει την εξέλιξη της προλαμβάνοντας την ανάγκη για σοβαρή ιατρική παρέμβαση, αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση ή ακόμη και μεταμόσχευση. Σε πρώιμο στάδιο η διάγνωση της ΧΝΝ μπορεί να γίνει με τις συνήθεις εξετάσεις ούρων ή αίματος.

### Αίτια της ΧΝΝ και Ομάδες Υψηλού Κινδύνου

Η υψηλή αρτηριακή πίεση και ο σακχαρώδης διαβήτης είναι οι πιο συνήθεις αιτίες της ΧΝΝ, που μπορεί να επηρεάσει άτομα κάθε ηλικίας και εθνότητας. Αν είστε μεγάλης ηλικίας, υποφέρετε από σακχαρώδη διαβήτη ή αρτηριακή υπέρταση, ή έχετε γονέα ή κάποιον συγγενή που πάσχει από ΧΝΝ, μπορεί να έχετε μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης της νόσου. Για αυτό είναι σημαντικό να:

- Απευθυνθείτε άμεσα στο γιατρό και ειδικότερα στον νεφρολόγο, μετά τη διαπίστωση της παρουσίας κάποιου από τους παραπάνω παράγοντες.
- Κάνετε τις απαραίτητες εξετάσεις που υποδεικνύει ο γιατρός.
- Τηρείτε πιστά τις οδηγίες του γιατρού σας για τη θεραπευτική αντιμετώπιση των παραγόντων εξέλιξης της νόσου.

### ΠΡΟΛΗΨΗ

Υπάρχουν ορισμένοι τρόποι για τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης ΧΝΝ υιοθετώντας μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής με σημαντικά όμως οφέλη στην υγεία.



### Οι 8 χρυσοί κανόνες είναι οι εξής:

1. Να ασκείστε καθημερινά και να διατηρείτε καλή φυσική κατάσταση
2. Να ελέγχετε σε τακτά διαστήματα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα
3. Να παρακολουθείτε την αρτηριακή πίεση
4. Να τρώτε υγιεινά και να ελέγχετε το βάρος σας
5. Να φροντίζετε για την ενυδάτωσή σας πίνοντας υγρά
6. Να μην καπνίζετε
7. Να μη λαμβάνετε μη-συνταγογραφούμενα φάρμακα
8. Να ελέγχετε τη λειτουργία των νεφρών αν ανήκετε στις ομάδες υψηλού κινδύνου
  - αν έχετε σακχαρώδη διαβήτη
  - αν έχετε αρτηριακή υπέρταση
  - αν έχετε υπερλιπιδαιμία
  - αν είστε παχύσαρκος
  - αν κάποιος συγγενείς σας πάσχει από ΧΝΝ
  - αν είστε αφρικανικής ή ασιατικής καταγωγής





## Ελληνική Νεφρολογική Εταιρία

### ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ

Η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία (ΕΝΕ) ιδρύθηκε το 1970, ως μη κερδοσκοπική εταιρεία με στόχο την υποστήριξη και την ανάπτυξη της Νεφρολογίας, την διενέργεια ερευνητικών μελετών, την συνέχιση της ιατρικής εκπαίδευσης και την επαγγελματική υποστήριξη των μελών της. Η Εταιρεία, παράλληλα, δημιούργησε την ηλεκτρονική ιστοσελίδα **[www.ene.gr](http://www.ene.gr)**, προς διάθεση των μελών της ως μέσου επικοινωνίας μεταξύ τους καθώς και με άλλους επιστημονικούς φορείς. Προσπάθειά μας είναι η δημοσίευση όλης της διαθέσιμης πληροφόρησης σχετικά με την Εταιρεία και την Ειδικότητα της Νεφρολογίας. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε στο τηλέφωνο **210 7298586** ή στο email **[info@ene.gr](mailto:info@ene.gr)**