

ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΝΕΦΡΟΥ

Ορισμένα αυτοάνοσα νοσήματα, όπως ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, η ρευματοειδής αρθρίτιδα και το συστηματικό σκληρόδερμα προσβάλλουν συνήθως τις γυναίκες και χαρακτηρίζονται από συστηματική φλεγμονή, που οδηγεί σε δυσλειτουργία των οργάνων-στόχων, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και οι νεφροί. Τα αυτοάνοσα νοσήματα επιβαρύνουν επίσης, σημαντικά τη Δημόσια Υγεία, δεδομένου ότι αποτελούν κύρια αιτία νοσηρότητας και θνητότητας των γυναικών καθ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους ενώ, επιπλέον, η

προσβολή των νεφρών σχετίζεται με παραπέρα αύξηση της νοσηρότητας και θνητότητας, αλλά και σημαντική μείωση της ποιότητας ζωής των ασθενών αυτών.

Η πυελονεφρίτιδα είναι μια δυννητική σοβαρή λοίμωξη, η οποία προσβάλλει τον ένα ή και τους δύο νεφρούς. Οι λοιμώξεις του νεφρού, όπως οι περισσότερες λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος, είναι περισσότερο συχνές στις γυναίκες, σε σύγκριση με τους άνδρες και ο κίνδυνος αυξάνεται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ



Η Χρόνια Νεφρική Νόσος θεωρείται παράγοντας κινδύνου για κακή έκβαση της εγκυμοσύνης και μειωμένη γονιμότητα. Οι γυναίκες που πάσχουν από ΧΝΝ έχουν αυξημένο κίνδυνο για αρνητική έκβαση της κύησης τόσο για τη μητέρα, όσο και για το έμβρυο. Επίσης, η εγκυμοσύνη στις γυναίκες προχωρημένου σταδίου ΧΝΝ είναι μία ακόμη μεγαλύτερη πρόκληση με υψηλά ποσοστά εμφάνισης υπερτασικών διαταραχών και πρόωρων τοκετών. Οι γυναίκες που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση μπορεί να έχουν μειωμένη γονιμότητα, αλλά η σύλληψη είναι δυνατή, έστω και σπάνια. Στις γυναίκες αυτές, τα αποτελέσματα της κύησης βελτιώνονται με εντατική (καθημερινή ή σχεδόν καθημερινή)

αιμοκάθαρση, απαιτώντας έτσι ειδικά προγράμματα αιμοκάθαρσης για γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας.

Στις γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε επιτυχημένη μεταμόσχευση νεφρού, η γονιμότητα μπορεί να αποκατασταθεί, όπως και οι πιθανότητες για επιτυχημένη έκβαση της εγκυμοσύνης. Εντούτοις, καθώς επιπλοκές παρατηρούνται συχνότερα, σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό, πρέπει πάντοτε να επιζητείται ιατρική συμβουλευτική πριν από τη σύλληψη. Υπάρχει σαφής ανάγκη για μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση των γυναικών σχετικά με τη ΧΝΝ κατά την εγκυμοσύνη, προκειμένου να αναγνωρισθεί έγκαιρα και να παρακολουθηθούν καλύτερα οι γυναίκες κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη. Από την άποψη αυτή, η εγκυμοσύνη μπορεί επίσης να αποτελέσει μια πολύτιμη ευκαιρία για την έγκαιρη διάγνωση της ΧΝΝ, επιτρέποντας έτσι το σχεδιασμό θεραπευτικών παρεμβάσεων.

Από την άλλη πλευρά, επιπλοκές που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη αποτελούν κύρια αιτία ανάπτυξης Οξείας Νεφρικής Βλάβης στις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας και αυξάνουν τον κίνδυνο για ανάπτυξη Χρόνιας Νεφρικής Νόσου. Η προεκλαμψία, ένα σύνδρομο στο οποίο η μειονεκτική εμφύτευση του πλακούντα επηρεάζει τους φυσιολογικούς νεφρούς και οι υπερτασικές διαταραχές επιπλέκουν το 3% έως 10% όλων των κύσεων, προκαλώντας εμφάνιση αρτηριακής υπέρτασης και λευκωματουρίας. Η προεκλαμψία εξακολουθεί σήμερα να αποτελεί κύρια αιτία μητρικής νοσηρότητας και θνητότητας και αυξάνει τον κίνδυνο για ανάπτυξη αρτηριακής υπέρτασης, Χρόνιας Νεφρικής Νόσου και καρδιαγγειακών νοσημάτων μεταγενέστερα στη ζωή της γυναίκας. Εκτός από τους κινδύνους για τη μητέρα, η προεκλαμψία σχετίζεται με ενδομήτριο και περιγεννητικό θάνατο, πρόωγο τοκετό και καθυστέρηση της ενδομήτριας ανάπτυξης του εμβρύου. Μακροχρόνια, τα πρόωρα και μικρά για την ηλικία της κύησης νεογνά είναι σε κίνδυνο για ανάπτυξη σακχαρώδους διαβήτη, μεταβολικού συνδρόμου, καρδιαγγειακών νοσημάτων και Χρόνιας Νεφρικής Νόσου στην ενήλικη ζωή τους.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία (ENE) ιδρύθηκε το 1970, ως μη κερδοσκοπική Ιατρική Επιστημονική Εταιρεία, με έδρα την Αθήνα και με στόχο την υποστήριξη και την ανάπτυξη της Νεφρολογίας, τη διενέργεια ερευνητικών μελετών, τη συνέχιση της ιατρικής εκπαίδευσης και την επαγγελματική υποστήριξη των μελών της. Η Εταιρεία, παράλληλα, δημιούργησε την ηλεκτρονική ιστοσελίδα www.ene.gr, προς διάθεση των μελών της, ως μέσο επικοινωνίας μεταξύ τους, καθώς και με άλλους επιστημονικούς φορείς. Προσπαθείά της είναι η δημοσίευση όλης της διαθέσιμης πληροφορίας σχετικά με την Εταιρεία και την Ειδικότητα της Νεφρολογίας.

Περισσότερες πληροφορίες
στο τηλέφωνο **210 7298586**
ή στο email ene@ene.gr

Ακολουθήστε μας



Ελληνική
Νεφρολογική
Εταιρεία

World Kidney Day is a joint initiative of



International Federation
of Kidney Foundations
Improving kidney health worldwide

© World Kidney Day 2006 - 2018

Με την ευγενική υποστήριξη της

Baxter



8
ΜΑΡΤΙΟΥ
2018

ΝΕΦΡΟΙ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Συμπεριλάβετε, δώστε αξία, ενισχύστε



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΦΡΟΥ

Η Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού, εορτάζεται από το 2006 κάθε χρόνο, την δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου, στοχεύοντας στην ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση της ιατρικής κοινότητας, των αρμόδιων αρχών και του κοινού για την πρόληψη και προαγωγή της υγείας των νεφρών. Η εκστρατεία είναι κοινή πρωτοβουλία της Διεθνούς Νεφρολογικής Εταιρείας (International Society of Nephrology, ISN) και της Διεθνούς Ομοσπονδίας των Ιδρυμάτων Νεφρού (International Federation of Kidney Foundations, IFKF). Η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία (ΕΝΕ) συνεργάζεται στενά με τους παραπάνω Διεθνείς Οργανισμούς και υποστηρίζει την εκστρατεία στην Ελλάδα με δράσεις ενημέρωσης σχετικά με τα νεφρικά νοσήματα.

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 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 εξέλιξή της, προλαμβάνοντας την ανάγκη για σοβαρή ιατρική παρέμβαση, αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση ή ακόμη και μεταμόσχευση νεφρού. Σε πρώιμο στάδιο, η διάγνωση της ΧΝΝ μπορεί να γίνει με τις συνήθεις εξετάσεις ούρων ή αίματος.

ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ: ΕΝΑΣ ΥΠΟΥΛΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Μελέτες που προέρχονται από τις ΗΠΑ, αλλά και την Ευρώπη, παρέχουν ενδείξεις ότι περίπου το 10% του ενήλικου πληθυσμού πάσχει από Χρόνια Νεφρική Νόσο. Αυτό σημαίνει ότι περίπου 1.000.000 Έλληνες εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς και από αυτούς, σε ποσοστό 10% (δηλ. σε 100.000 άτομα) τα προβλήματα αυτά είναι αρκετά σοβαρά. Περίπου 10.000 άτομα στην Ελλάδα με αρκετά σοβαρά προβλήματα από τους νεφρούς, πάσχουν από τελικό στάδιο Χρόνιας Νεφρικής Νόσου και για να επιβιώσουν, υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση με τεχνητό νεφρό ή περιτοναϊκή κάθαρση ή/και μεταμόσχευση νεφρού. Η κατάσταση αυτή σχετίζεται με εμφάνιση επιπλοκών από πολλά όργανα και ιδιαίτερα από την καρδιά, τα αγγεία και τα οστά και κοστίζει στην παγκόσμια κοινότητα κάθε χρόνο χιλιάδες νεκρούς και δισεκατομμύρια ευρώ, λόγω της ιδιαίτερα υψηλής νοσηρότητας και θνητότητας των ασθενών με ΧΝΝ τελικού σταδίου και του υψηλού κόστους της εξωνεφρικής κάθαρσης (αιμοκάθαρση, περιτοναϊκή κάθαρση) και των φαρμάκων που χορηγούνται για την

αντιμετώπιση των επιπλοκών της νόσου. Επιπλέον, μελέτες έδειξαν ότι η ΧΝΝ αποτελεί μία παγκόσμια επιδημία. Έτσι, το 2010, περισσότερο από 2,6 εκατομμύρια άτομα ανά την υφήλιο είχαν ΧΝΝ τελικού σταδίου και υποβάλλονταν σε αιμοκάθαρση. Ο αριθμός τους αναμένεται σχεδόν να διπλασιαστεί και να φθάσει τα 5,4 εκατομμύρια το έτος 2030.

ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΧΝΝ ΚΑΙ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

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:

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

ΠΡΟΛΗΨΗ ΧΝΝ

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

ΟΙ 8 ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΞΗΣ:

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 μην 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 έχετε μεταβολικό σύνδρομο
- ✓ αν είστε παχύσαρκος
- ✓ αν κάποιος συγγενείς σας πάσχει από ΧΝΝ
- ✓ αν κατάγεστε από την Αφρική, την Ασία ή τη Νέα Ζηλανδία

Ειδικά για **τα παιδιά**, αυτά που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ είναι εκείνα με:

1. ανωμαλίες στους νεφρούς ή στο ουροποιητικό σύστημα σε προγεννητικό υπερηχογράφημα
2. οικογενειακό ιστορικό νεφρικής νόσου
3. συμπτώματα όπως μειωμένη ανάπτυξη, ιστορικό ουρολοίμωξης, διαταραχές στην ούρηση ή παθολογικά ευρήματα στα ούρα
4. πρόωρα ή τελειόμνη με μικρό βάρος γέννησης

Τα παιδιά αυτά πρέπει να εξετάζονται για την πιθανότητα ύπαρξης νεφρικής νόσου γιατί η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία, καθώς και η κατάλληλη παρακολούθηση είναι οι σημαντικότεροι παράγοντες για θετική έκβαση και αποτροπή ανάπτυξης ΧΝΝ τελικού σταδίου στην ενήλικη ζωή τους.



ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

Παγκόσμια, ο αριθμός των γυναικών που πάσχουν από ΧΝΝ ανέρχεται σε 195 εκατομμύρια και σήμερα, η νόσος αποτελεί την 8η κύρια αιτία θανάτου, όντας υπεύθυνη για 600.000 θανάτους ετησίως.

Ο κίνδυνος για ανάπτυξη ΧΝΝ στις γυναίκες είναι τουλάχιστον τόσο υψηλός, όσο και στους άνδρες ή και ακόμη μεγαλύτερος. Έτσι, σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, η ΧΝΝ είναι περισσότερο πιθανό να εμφανιστεί στις γυναίκες με μέση επίπτωση 14%, ενώ στους άνδρες είναι 12%. Εντούτοις, ο αριθμός των γυναικών με Χρόνια Νεφρική Νόσο Τελικού Σταδίου που βρίσκονται σε θεραπεία υποκατάστασης της νεφρικής λειτουργίας με Τεχνητό Νεφρό είναι μικρότερος από εκείνον των ανδρών. Μέχρι σήμερα, έχουν αναγνωριστεί τρεις κύριες αιτίες για το παραπάνω φαινόμενο. Πρώτον, η εξέλιξη της ΧΝΝ είναι περισσότερο βραδεία στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες. Δεύτερον, κοινωνικοί και πολιτιστικοί φραγμοί στις γυναίκες, αλλά και η ενημέρωσή τους σχετικά με τη νόσο σε μικρότερο ποσοστό, τις οδηγούν σε καθυστερημένη ένταξη σε αιμοκάθαρση, υψηλότερα ποσοστά νοσηλείας τους για ΧΝΝ Τελικού Σταδίου και μεγαλύτερο κίνδυνο για επανεισαγωγή εντός μηνός στο νοσοκομείο σε σύγκριση με τους άνδρες. Και τρίτον, η άιση πρόσβαση ανδρών και γυναικών στην περίθαλψη αποτελεί σημαντικό ζήτημα σε ορισμένες χώρες, στις οποίες οι πολίτες τους δεν έχουν καθολική πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη. Η μεταμόσχευση νεφρού είναι επίσης άνισα διαδεδομένη μεταξύ ανδρών και γυναικών, κυρίως λόγω κοινωνικών, πολιτιστικών και ψυχολογικών αιτιών. Ακόμη και στις χώρες στις οποίες παρέχεται μεταμόσχευση νεφρού εξίσου σε άνδρες και γυναίκες, οι τελευταίες μεταμοσχεύονται λιγότερο συχνά και εντάσσονται στη λίστα για μεταμόσχευση σπανιότερα και μετά από μεγαλύτερο χρόνο από την ένταξή τους σε εξωνεφρική κάθαρση σε σύγκριση με τους άνδρες ασθενείς. Οι μητέρες, όπως και οι γυναίκες σύζυγοι, είναι περισσότερο πιθανό να είναι δότες νεφρού.