

Ποια είναι τα συμπτώματα που θα μας βοηθήσουν έγκαιρα και πρώιμα στη διάγνωση της νεφρικής νόσου;

Η απάντηση δεν είναι εύκολη συχνά διότι δεν υπάρχουν συμπτώματα ικανά να μας προειδοποιήσουν για την παρουσία της. Η Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού και η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία ως οργανισμοί προτείνουν 2 βασικά πράγματα:

Από τη μια λήψη εργαστηριακών εξετάσεων στον τακτικό έλεγχο ρουτίνας των ασθενών που να περιλαμβάνει έλεγχο της νεφρικής λειτουργίας (γενική ούρων, ουρία και κρεατινίνη ορού αίματος) και από την άλλη, την υιοθέτηση υγιεινού τρόπου διαβίωσης ικανού για να απομακρύνει την πιθανότητα να εμφανισθεί υπέρταση, παχυσαρκία, διαβήτης και άλλοι παράγοντες κινδύνου ανάπτυξης Χρόνιας Νεφρικής Νόσου.

Επιπρόσθετα αν ήδη υπάρχουν αυτές οι παθήσεις, θα πρέπει να ελέγχεται τακτικά η λειτουργία των νεφρών. Οι σημαντικότερες εξετάσεις που πρέπει να γίνονται, όπως αναφέρθηκε και πριν, είναι η γενική αίματος, η γενική ούρων για την ανίχνευση λευκώματος στα ούρα που είναι σοβαρή ένδειξη νεφρικής βλάβης όπως και μέτρηση της κρεατινίνης του ορού αίματος που μας δείχνει πως λειτουργούν οι νεφροί μας.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία ιδρύθηκε το 1970 και, ως μη κερδοσκοπική εταιρεία, στοχεύει στην υποστήριξη και την ανάπτυξη της Νεφρολογίας, τη διενέργεια ερευνητικών μελετών, τη συνέχιση της ιατρικής εκπαίδευσης, την επαγγελματική υποστήριξη των μελών της και την ενημέρωση σχετικά με τις νεφρικές παθήσεις. Πληροφορίες για την εταιρεία και τη δράση της ΕΝΕ αλλά και για την εκστρατεία είναι διαθέσιμες στην ηλεκτρονική σελίδα www.ene.gr, προς διάθεση των μελών της, άλλων επιστημονικών φορέων καθώς και του κοινού όπου κανείς μπορεί να πληροφορηθεί για πολλά τεκταινόμενα στο χώρο της Νεφρολογίας και να ζητήσει συμβουλές και γνώμες από τους ειδικούς.



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

Ακολουθήστε μας
στο Facebook
Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία

Η Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού είναι
μία κοινή πρωτοβουλία των



© World Kidney Day 2006 - 2019



ΥΓΕΙΑ ΝΕΦΡΩΝ
ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
ΣΕ ΟΛΟ
ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ



Η Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού είναι
μία κοινή πρωτοβουλία των



© World Kidney Day 2006 - 2019

Η Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού αποτελεί μια εκστρατεία ενημέρωσης για την σπουδαιότητα της υγείας των νεφρών μας. Έχει θεσμοθετηθεί από το έτος 2006 και γιορτάζεται κάθε χρόνο τη δεύτερη Πέμπτη του μηνός Μαρτίου, σε όλο τον κόσμο, με εκατοντάδες εκδηλώσεις, συναντήσεις, συνεντεύξεις και δημοσιεύματα (www.worldkidneyday.org) Στην Ελλάδα, η εκστρατεία υποστηρίζεται από την Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία (ΕΝΕ) με δράσεις ενημέρωσης σχετικά με την Χρόνια Νεφρική Νόσο (ΧΝΝ) και υποστήριξης των επαγγελματιών υγείας.

Σκοπός είναι η επαγρύπνηση και η ευαισθητοποίηση γύρω από το πρόβλημα της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου, η αναγνώριση των παραγόντων κινδύνου ανάπτυξής της, η καλύτερη πληροφόρηση για το πώς μπορεί κανείς να ζήσει καλά με τη νεφρική νόσο, που πιθανά έχει και η πρόληψη εμφάνισής της σε ειδικές ομάδες ασθενών, όπως αυτοί με σακχαρώδη διαβήτη και υπέρταση. Όλα αυτά γιατί η νεφρική υγεία πρέπει να αφορά όλους καθώς οποιαδήποτε βλάβη αυτών των ζωτικών οργάνων οδηγεί σε σοβαρά κλινικά προβλήματα.

Στόχος της εκστρατείας της Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού είναι:

- 1 Η αύξηση της προσοχής όλων στο γεγονός ότι η αρτηριακή υπέρταση και ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελούν σοβαρούς παράγοντες κινδύνου εμφάνισης Χρόνιας Νεφρικής Νόσου.
- 2 Η ενθάρρυνση για περιοδικές συστηματικές εξετάσεις σε ασθενείς με τις συγκεκριμένες παθήσεις.
- 3 Η ενθάρρυνση προληπτικών συμπεριφορών υγείας όπως η αποφυγή διατροφικής πρόσληψης αλατιού, η αύξηση φυσικής δραστηριότητας, η διατήρηση φυσιολογικού βάρους σώματος κ.ά.
- 4 Η εκπαίδευση όλων των επαγγελματιών υγείας γύρω από τον σημαντικό τους ρόλο στην ανίχνευση και αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου ανάπτυξης ΧΝΝ.
- 5 Η αφύπνιση των τοπικών και εθνικών αρχών Υγείας για την αναχαίτιση της επιδημίας αύξησης συχνότητας εμφάνισης ΧΝΝ.
- 6 Η ενθάρρυνση ανάπτυξης Εθνικού Προγράμματος μεταμοσχεύσεων νεφρού ως η καλύτερη αντιμετώπιση των ασθενών με τελικό στάδιο ΧΝΝ.

Η Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού από το 2006 δεν έχει σταματήσει, κάθε χρόνο με ένα διαφορετικό θέμα, να πληροφορεί και να ενισχύει την πληροφόρηση για την ΧΝΝ. Τα προηγούμενα χρόνια τα θέματα που αναπτύχθηκαν και στα οποία δόθηκε προσοχή ήταν:



Σκοποί της Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού του 2019

Πληροφόρηση. Εκτιμάται ότι σήμερα 850 εκατομμύρια ατόμων σε όλο τον κόσμο πάσχουν από ΧΝΝ διάφορων αιτιολογιών. Η ΧΝΝ είναι αιτία για 2,4 εκατομμύρια θανάτους τον χρόνο και είναι από τα συνθετέστερα νοσήματα στον κόσμο, που εμφανίζει την πιο γρήγορη αύξηση σαν αίτιο θανάτου. Παρά την ευρεία γνώση των επιπλοκών της νόσου, υπάρχει μια μειωμένη και άνιση επαγρύπνηση αλλά και αντιμετώπισή της παγκόσμια. Η έμφαση στη Νεφρική Υγεία ευαισθητοποιεί προς την κατεύθυνση κάλυψης της νεφρικής υγείας, σε όλο τον κόσμο, όπως και προς την πρόληψη εμφάνισής της και την αποτελεσματική θεραπεία της.

Αποφυγή ανάπτυξης Οξείας Νεφρικής Νόσου (ΟΝΝ). Πρόκειται για νόσο που εμφανίζεται αιφνίδια μετά από προσβολή των νεφρών από διάφορα αίτια και κυρίως φαρμακευτικά, με δυνατότητα αναστροφής της εξέλιξής της αν διαγνωσθεί και θεραπευθεί έγκαιρα. Διαφορετικά, αποτελεί μια σημαντική αιτία αύξησης πιθανότητας μελλοντικής εμφάνισης Χρόνιας Νεφρικής Νόσου. Πάνω από 13 εκατομμύρια ατόμων σε όλο τον κόσμο μπορεί να πάσχουν από ΟΝΝ, με το μεγαλύτερο ποσοστό (> 85%) να εμφανίζεται σε υπανάπτυκτες χώρες με επίπτωση μεγάλης συχνότητας θανάτων από αυτήν.

Ανισότητες περίθαλψης. Πληροφόρηση ότι, παρά την αύξηση της εμφάνισης και αναγνωρισιμότητας της ΧΝΝ, υπάρχουν μεγάλες ανισότητες στην αντιμετώπιση της σε όλο τον κόσμο που έχουν να κάνουν με κοινωνικό-οικονομικές κυρίως καταστάσεις, με τις συνθήκες ζωής, τις συνθήκες γέννησης και ανάπτυξης των παιδιών, τις φυλετικές διακρίσεις, την έλλειψη εκπαίδευσης, την έλλειψη βασικών μέσων επιβίωσης όπως έλλειψη πρόσβασης σε καθαρό νερό, μόλυνσης της ατμόσφαιρας και πολιτικές αντιμετώπισης αυτών.



Παγκόσμια αφύπνιση για το πρόβλημα που αυξάνεται ραγδαία

Ριζική και οργανωμένη αντιμετώπιση της ΧΝΝ και ενημέρωση για την συνεχώς αυξανόμενη επίπτωσή της και της ανάγκης για κατάρτιση στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισής της. **Τελικός στόχος** είναι η ισότιμη πρόσβαση όλων σε υψηλής ποιότητας παροχής υπηρεσιών υγείας, προστατεύοντας αποτελεσματικά όλο τον πληθυσμό συμπεριλαμβάνοντας τα άτομα ευπαθών ομάδων οποιασδήποτε κοινωνικοοικονομικής προέλευσης.

ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ

Υιοθέτηση υγιεινής καθημερινής συμπεριφοράς (πρόσβαση σε πηγές καθαρού νερού, άσκηση, υγιεινή διατροφή, έλεγχος καπνίσματος). Πληθώρα νεφρικών παθήσεων μπορεί να προληφθούν, να γίνει καθυστέρηση της εμφάνισής τους, ή να ελεγχθούν κατάλληλα αν ληφθούν προληπτικά μέτρα.

Υιοθέτηση προληπτικών εξετάσεων (check-up tests) διαμέσου παρεμβάσεων πρωτοβάθμιας φροντίδας (πρόσβαση σε εξέταση αίματος και ούρων) ιδιαίτερα σε ασθενείς υψηλού κινδύνου για εμφάνιση νεφρικής νόσου όπως ασθενείς με διαβήτη και υπέρταση. Η πρώιμη διάγνωση και θεραπεία πιθανής νεφρικής νόσου είναι ωφέλιμη και αποδοτική. Αποκλείει ή καθυστερεί την πρόοδο της νεφρικής βλάβης προς το τελικό στάδιο νεφρικής νόσου και της ένταξης σε αιμοκάθαρση.

Εξασφάλιση της **άριστης πρωτοβάθμιας περίθαλψης**, έλεγχου της αρτηριακής υπέρτασης, των διαταραχών λιπιδίων και λήψης των βασικών φαρμάκων με μηδενική συμμετοχή σε συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού.

Λήψη αποφάσεων για **επέκταση των δυνατοτήτων μεταμόσχευσης νεφρών, εξασφάλιση δυνατότητας αιμοκάθαρσης** με τελευταίας τεχνολογίας μηχανήματα και **οικονομική υποστήριξη** όπου αυτό είναι απαραίτητο με ισότιμο τρόπο.

Ναι, η νεφρική νόσος είναι προβλέψιμη και θεραπεύσιμη.