

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 την 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 (Ε.Ν.Ε.) συνεργάζεται στενά με τους παραπάνω Διεθνείς Οργανισμούς, τους επαγγελματίες υγείας και υποστηρίζει την εκστρατεία στην Ελλάδα με δράσεις ενημέρωσης σχετικά με τα νεφρικά νοσήματα.

ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ (ΧΝΝ)

Η Χρόνια Νεφρική Νόσος 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. Σε πρώιμο στάδιο η διάγνωση της ΧΝΝ μπορεί να γίνει με τις συνήθεις εξετάσεις ούρων ή αίματος.

ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ: ΕΝΑΣ ΣΙΩΠΗΛΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Μελέτες που προέρχονται από τις ΗΠΑ, αλλά και την Ευρώπη, παρέχουν ενδείξεις ότι περίπου το 10% του 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 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 ιλιγγιώδους αύξησης του κόστους νοσηλείας, αλλά και του κόστους αιμοκάθαρσης και των φαρμάκων που χορηγούνται για την αντιμετώπιση των επιπλοκών της νόσου. Έτσι, παγκόσμια το 2010, περισσότερο από 2,6 εκατομμύρια άτομα 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.



ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΜΙΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΠΙΔΗΜΙΑ

Η παχυσαρκία είναι μια παγκόσμια επιδημία και η επίπτωσή της αναμένεται να αυξηθεί κατά 40% την επόμενη δεκαετία. Σήμερα, υπολογίζεται ότι υπάρχουν στον πλανήτη περισσότερα από 600 εκατομμύρια παχύσαρκα άτομα από τα οποία δυστυχώς 220 εκατομμύρια είναι παιδιά σχολικής ηλικίας. Η παχυσαρκία έχει πολύ σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία και στην ποιότητα ζωής των ατόμων.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

Η παχυσαρκία είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ και εξέλιξης της σε ΧΝΝ τελικού σταδίου. Η συχνότητα της νεφρικής νόσου με αίτιο την παχυσαρκία, έχει 10πλασιαστεί τα τελευταία χρόνια. Επιπλέον, η παχυσαρκία αποτελεί παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη νεφρολιθίασης και αρκετών κακοθηγιών, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και καρκίνοι του νεφρού.



ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΧΡΟΝΙΑΣ ΝΕΦΡΙΚΗΣ ΝΟΣΟΥ

Η παχυσαρκία είναι ισχυρός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακής υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Οι παραπάνω καταστάσεις αποτελούν και αυτές παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ. Ιδιαίτερα οι δύο πρώτες είναι οι πιο συνήθεις αιτίες ΧΝΝ στους ενήλικες. Εάν λοιπόν είστε παχύσαρκος, υποφέρετε από σακχαρώδη διαβήτη ή αρτηριακή υπέρταση έχετε μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης της νόσου.

Γι' αυτό είναι σημαντικό να:

- απευθυνθείτε άμεσα στο γιατρό και ειδικότερα στον νεφρολόγο.
- 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 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΧΝΝ

Ευτυχώς, η παχυσαρκία και η ΧΝΝ που οφείλεται σε αυτήν είναι δυνατόν σε μεγάλο βαθμό να προληφθούν. Υπάρχουν ορισμένοι τρόποι για τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης ΧΝΝ, υιοθετώντας μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής με σημαντικά όμως οφέλη στην υγεία.

Για τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης ΧΝΝ είναι σημαντικό:

1. Να ασκείστε καθημερινά και να διατηρείτε καλή φυσική κατάσταση.
2. Να τρώτε υγιεινά και να ελέγχετε το βάρος σας.
3. Να ελέγχετε σε τακτά διαστήματα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.
4. Να παρακολουθείτε την αρτηριακή πίεση.

Επιπλέον για τη διατήρηση υγιών νεφρών είναι γενικά σημαντικό:

1. Να φροντίζετε για την ενυδάτωσή σας πίνοντας υγρά.
2. Να μην καπνίζετε.
3. Να μη λαμβάνετε μη-συνταγογραφούμενα φάρμακα.
4. Να ελέγχετε τη λειτουργία των νεφρών, εάν ανήκετε στις ομάδες υψηλού κινδύνου.

