



# 1.0000.0000 Έλληνες εμφανίζουν νεφρικά προβλήματα

Σύνδεση της Νεφρικής Νόσου με την **Παχυσαρκία** διαπιστώνουν οι ειδικοί.



Από τη Ρούλα Σκουρογιάννη

Από το 2006, με κοινή πρωτοβουλία της Διεθνούς Νεφρολογικής Εταιρείας (International Society of Nephrology) και της Διεθνούς Ομοσπονδίας των Ιδρυμάτων Νεφρού (International Federation of Kidney Foundations – IFKF), η δεύτερη Πέμπτη του Μάρτη έχει καθιερωθεί ως **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού** και στοχεύει στην κινητοποίηση της ιατρικής κοινότητας, των αρμόδιων αρχών και του κοινού για την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας των νεφρών.

## «Νεφρική Νόσος και Παχυσαρκία – Υγιής τρόπος ζωής για υγιείς νεφρούς!»

Η φρενιτή αφιερωματική ημέρα στη **νεφρική νόσο** επικεντρώνεται στην πρόληψη και αντιμετώπιση της **παχυσαρκίας**, η οποία είναι ισχυρότατος παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ), άμεσα και έμμεσα, αλλά και εξέλιξής της σε τελικό στάδιο. Τη σύνδεση μεταξύ Νεφρικής Νόσου και Παχυσαρκίας, καθώς και τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης και πρόληψής τους ανέδειξε το Διοικητικό Συμβούλιο της **Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας (ΕΝΕ)**, στη **Συνέντευξη Τύπου**, στο πλαίσιο της **Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού**.

Οι ειδικοί παρουσίασαν στοιχεία μελετών από τις ΗΠΑ, αλλά και την Ευρώπη, σύμφωνα με τα οποία:

- 10% του πληθυσμού πάσχει από ΧΝΝ
- 1.000.000 Έλληνες, περίπου, εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς,
- 10% από αυτούς (δηλ. 100.000 άτομα) παρουσιάζουν αρκετά σοβαρά προβλήματα -10.000 περίπου άτομα στην Ελλάδα πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ 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**.

## Πρόληψη και πρώιμη διάγνωση αναστέλλουν τη **νεφρική νόσο**

Αναφερόμενη η πρόεδρος της ΕΝΕ, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νεφρολογίας Α.Π.Θ., **Αικατερίνη Παπαγιάννη**, στη μεγάλη σημασία της πρόληψης και της πρώιμης διάγνωσης της **νεφρικής νόσου**, με τις οποίες είναι δυνατή η αναστολή ή τουλάχιστον η επιβράδυνση της εξέλιξής της σε **νεφρική** ανεπάρκεια τελικού σταδίου, επεσήμανε: «Η Χρόνια **Νεφρική Νόσος** είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία οι νεφροί έχουν υποστεί βλάβη, με αποτέλεσμα τη βαθμιαία μείωση της ικανότητάς τους να επιτελούν τις πολλές λειτουργίες όπως είναι η αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού, η διατήρηση του ισοζυγίου του ύδατος και των χημικών στοιχείων του σώματος κ.ά.. Είναι σημαντικό ότι σε αρχικά στάδια η **νεφρική** νόσος δεν έχει συμπτώματα αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μας μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων. Συγκεκριμένα, στα ούρα την πιθανότητα ύπαρξης **νεφρικής** βλάβης υποδηλώνει η ανεύρεση ερυθρών αιμοσφαιρίων ή/και λευκωματουρίας (πρωτεϊνουρίας) και στο αίμα, την ύπαρξη χρόνιας **νεφρικής νόσου** υποδηλώνει η αύξηση των τιμών της ουρίας και της κρεατινίνης».

**Γιατί διαλάθει συχνά η πρώιμη διάγνωση;** Εκτός από το γεγονός ότι πολλές παθήσεις των νεφρών δε δίνουν συμπτώματα σε αρχικό στάδιο και δεν είναι υποψιασμένοι ασθενείς και ιατροί, κάποιες φορές τα εργαστηριακά αποτελέσματα που δείχνουν ΝΝ αρχικού σταδίου μπορεί να μην αξιολογηθούν σωστά από γιατρούς γενικής ειδικότητας ή από μη ειδικούς γιατρούς σε πρωτοβάθμιες μονάδες Υγείας. Έτσι, δυστυχώς διαλάθει σημαντικό ποσοστό πρώιμα νοσούντων. Στο σημείο, αυτό τονίστηκε από τα μέλη της ΕΝΕ η έλλειψη καταρτισμένων ιατρών στην συγκεκριμένη ειδικότητα, κατάσταση που επιδεινώνεται από τη φυγή μεγάλου ποσοστού νεφρολόγων στο εξωτερικό.

## Γιατί διαλάθει συχνά η πρώιμη διάγνωση;

Εκτός από το γεγονός ότι πολλές παθήσεις των νεφρών δε δίνουν συμπτώματα σε αρχικό στάδιο και δεν είναι υποψιασμένοι ασθενείς και ιατροί, κάποιες φορές τα εργαστηριακά αποτελέσματα που δείχνουν ΝΝ αρχικού σταδίου μπορεί να μην αξιολογηθούν σωστά από γιατρούς γενικής ειδικότητας ή από μη ειδικούς γιατρούς σε πρωτοβάθμιες μονάδες Υγείας. Έτσι, δυστυχώς διαλάθει σημαντικό ποσοστό πρώιμα νοσούντων. Στο σημείο, αυτό τονίστηκε από τα μέλη της ΕΝΕ η έλλειψη καταρτισμένων ιατρών στην συγκεκριμένη ειδικότητα, κατάσταση που επιδεινώνεται από τη φυγή μεγάλου ποσοστού νεφρολόγων στο εξωτερικό.

## Η συχνότητα της **νεφρικής νόσου**, με αίτιο την **παχυσαρκία**, έχει 10πλασιαστεί τα τελευταία χρόνια

Από την πλευρά του, ο Αντιπρόεδρος της ΕΝΕ, Συντονιστής Διευθυντής ΕΣΥ, **Θεοφάνης Αποστόλου**, υπογράμμισε ότι η **παχυσαρκία** είναι ένας από τους **ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ** και εξέλιξής της σε ΧΝΝ τελικού σταδίου, ενώ συμπλήρωσε ότι αποτελεί μία παγκόσμια επιδημία και η επιπτώσή 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. Αξιοσημείωτο είναι ότι η συχνότητα της **νεφρικής νόσου** με αίτιο την **παχυσαρκία**, έχει 10πλασιαστεί τα τελευταία χρόνια. Επιπλέον, η **παχυσαρκία** είναι ισχυρός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακής υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων, καταστάσεων που αποτελούν επίσης παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ. Τέλος, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη νεφρολιθίας και

αρκετών κακοθειών, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και καρκίνοι του νεφρού.

## Οι 8 «χρυσοί κανόνες» προστασίας των νεφρών

Οι ειδικοί επισημαίνουν τους οκτώ απλούς αλλά «χρυσούς» κανόνες, η εφαρμογή των οποίων μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και βοηθά στη διατήρηση της καλής λειτουργίας των νεφρών:

1. Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάσταση
2. Υγιεινή διατροφή και έλεγχος του βάρους
3. Έλεγχος σε τακτά διαστήματα των επιπέδων σακχάρου στο αίμα
4. Παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης
5. Μη παράλειψη της ενυδάτωσης με υγρά
6. Διακοπή καπνίσματος
7. Αποφυγή λήψης μη-συνταγογραφούμενων φαρμάκων
8. Έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών, εάν ανήκουμε στις ομάδες υψηλού κινδύνου

Αξίζει να σημειωθεί ότι όπως τονίσαν οι ειδικοί ακόμα και μετά την έναρξη της **νόσου**, η διάγνωση και η **κατάλληλη αντιμετώπιση μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της φυσιολογικής ζωής των πασχόντων**.

## Ενδεικνύομενη στρατηγική για την αντιμετώπιση της ΧΝΝ

Ο Γενικός Γραμματέας της ΕΝΕ, Συντονιστής Διευθυντής ΕΣΥ, **Γεράσιμος Μπαμίχας**, αναφερόμενος στη Χρόνια **Νεφρική** Νόσο, ως ένα «σιωπηλό δολοφόνο», τόνισε ότι αποτελεί την **τρίτη πιο συχνή αιτία θνησιμότητας** παγκοσμίως με το σακχαρώδη διαβήτη και την υπέρταση να είναι οι πιο συχνές αιτίες εμφάνισης ΧΝΝ, ενώ **τα παχύσαρκα άτομα έχουν 4,5 φορές υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης νεφρικής νόσου**, από ότι τα άτομα με φυσιολογικό βάρος. Επιπλέον, ανέδειξε τη στρατηγική όσον αφορά στην αντιμετώπιση της ΧΝΝ και της **παχυσαρκίας**, μέσα από την κοινωνική πολιτική κατά των διακρίσεων, την πολιτική δημόσιας υγείας με πρόγραμμα επαγρύπνησης, καταγραφής και κατευθυντήριες οδηγίες και την πολιτική έρευνας και καινοτομίας. Τέλος, παρουσίασε συγκεκριμένες προτάσεις δράσεων, όπως:

- τη δημιουργία υποδομών για εκπαίδευση προσωπικού,
- την ανάπτυξη πολυδύναμων κέντρων για έρευνα και κλινική φροντίδα,
- την καθιέρωση έρευνας και μελέτης σε περιφερειακό επίπεδο,
- την εντατική και στοχευμένη συνεργασία μεταξύ των ειδικότητων και ιατρικών εταιρειών και την υποστήριξη από Κυβερνήσεις και Οργανισμούς Υγείας.

## 1. ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΑΝΕΞΕΛΕΓΚΤΗ ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ ΟΙ...

Μέσο: . . . . . DAILY PHARMANEWS

Ημ. Έκδοσης: . . . 14/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 15/03/2017

Σελίδα: . . . . . 3



### Προσοχή στην ανεξέλεγκτη χρήση συμπληρωμάτων συνιστούν οι Έλληνες νεφρολόγοι.

Από το Χαράλαμπο Πετρόχειλο



Τον κώδωνα του κινδύνου για τις συνέπειες που μπορεί να έχει για την υγεία των ανθρώπων με νεφρική νόσο, η χωρίς έλεγχο χρήση βιταμινών και συμπληρωμάτων διατροφής αλλά και φαρμάκων έκρουσαν η Πρόεδρος της Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νεφρολογίας Α.Π.Θ., κ. **Αικατερίνη Παπαγιάννη** και ο Γενικός Γραμματέας της Εταιρείας, Συντονιστής Διευθυντής ΕΣΥ, κ. **Γεράσιμος Μπαμίχας** σε συνέντευξη Τύπου που έδωσαν με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού** που εορτάζεται κάθε χρόνο τη δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου.

Σύμφωνα με τον κ. Μπαμίχα **τα συμπληρώματα διατροφής για απώλεια βάρους διαφημίζονται χωρίς να είναι ιδιαίτερα ελεγ-**

**μένα και είναι ανάγκη «να μπου κανόνες μέχρι και απαγορεύσεις».** Όπως εξήγησε «επειδή η πρόσβαση του Έλληνα πολίτη στο φάρμακο είναι πάρα πολύ εύκολη και επειδή πολλοί δεν γνωρίζουν εάν έχουν νεφρική νόσο είμαστε πιο απόλυτοι. Είναι προτιμότερο να υπάρχει μία γενικότερη απαγόρευση». Η νεφρική νόσος αφορά ένα πολύ μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού γύρω στο 10% γεγονός που σημαίνει ότι **περίπου 1.000.000 Έλληνες έχουν κάποιο μικρό ή μεγαλύτερο πρόβλημα με τους νεφρούς τους, χωρίς ωστόσο πολλοί να το γνωρίζουν** καθώς, όπως εξήγησε η κ. Παπαγιάννη σε αρχικά στάδια, η νεφρική νόσος είναι μία σιωπηλή νόσος χωρίς συμπτώματα, αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μπορεί να

διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων.

Με αυτό λοιπόν το δεδομένο, σύμφωνα με την πρόεδρο της ΕΝΕ «ακόμη και απλά φάρμακα, όπως τα συμπληρώματα διατροφής που τα παίρνουν ανεξέλεγκτα από το φαρμακείο καλό θα ήταν πριν τα πάρει ασθενής ή κάποιος οποιοσδήποτε πολίτης να είναι ενημερος για τη σωστή χρήση του.

**Ακόμη και τη βιταμίνη C εάν την πάρει κάποιος σε μεγάλη δόση –μία γυναίκα μέσης ηλικίας- μπορεί να κάνει σοβαρή υπερασβασιαταιμία και να κάνει νεφρική ανεπάρκεια».**

«Υπάρχουν ωστόσο και κάποιες κατηγορίες φαρμάκων, όπως είναι **τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα** που είναι πολύ κοινά και χρησιμο-

# 1. ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΑΝΕΞΕΛΕΓΚΤΗ ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ ΟΙ...

Μέσο: . . . . . DAILY PHARMANEWS

Ημ. Έκδοσης: . . . 14/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 15/03/2017

Σελίδα: . . . . . 4



ποιούνται συχνότατα, ιδιαίτερα από ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, όπως π.χ. σ' έναν απλό πονοκέφαλο ή σε αρθραλγίες που για ανθρώπους που τα χρησιμοποιούν και δεν γνωρίζουν ότι έχουν νεφρική νόσο μπορεί να επιδεινώσουν τη νεφρική τους λειτουργία και να βρεθούν νοσηλεύμενοι σε κάποιο νοσοκομείο», σημείωσε ο κ. Μπαμίχας.

Για τον Γενικό Γραμματέα της ΕΝΕ αποτελεί ένα «πολύ σημαντικό ζήτημα η πολιτική για τον καταναλωτή υπηρεσιών υγείας». Ο κ. Μπαμίχας εξέφρασε ουσιαστικά την αγωνία του για το γεγονός ότι βλέπει έλλειψη ελέγχων και σωστών πρακτικών, που θα διασφάλιζαν τον καταναλωτή απέναντι στα μηνύματα που δέχεται μέσω της διαφήμισης, χωρίς να είναι κατάλληλα εκπαιδευμένος για να τα αξιολογήσει. Αυτό ουσιαστικά είναι το μήνυμα που έδωσε λέγοντας ότι «από τη μία η τηλεόραση έχει κατακλειστεί από εκπομπές μαγειρικής και από την άλλη από διαφημίσεις παράξενων συμπληρωμάτων διατροφής που σε αδυνατίζουν».

Εκεί όπου έρχεται η άσκοπη –και επικίνδυνη- χρήση, όπως εξήγησε η κ. Παπαγιάννη, «Όποιος έχει υγιείς νεφρούς και έχει ένδειξη για να πάρει ένα φάρμακο σαφώς και πρέπει να το πάρει. Όταν μιλάω για άσκοπη χρήση εννοώ ότι πολλοί πολίτες βλέπουν διαφημίσεις φαρμάκων στην τηλεόραση και πηγαίνουν και παίρνουν φάρμακα από μόνι τους χωρίς να ξέρουν τι γίνεται, με αποτέλεσμα να καταλήγουν στο νοσοκομείο».

Ακόμη ωστόσο και οι άνθρωποι που έχουν υγιείς νεφρούς θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί και να μην κάνουν υπερκατανάλωση φαρμάκων. «Όποιο κουτί φαρμάκων αναγράφει πάνω μη στεροειδές αντιφλεγμονώδες, όταν κάποιος το παίρνει καθημερινά για χρόνια μπορεί να οδηγηθεί ακόμη και σε νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου».

Και υπάρχουν τέτοιες περιπτώσεις. «Υπάρχουν ηλικιωμένοι που μπορεί να πάρουν ένα αντιφλεγμονώδες φάρμακο από κάποιον γιατρό και μετά βλέποντας ότι είχαν αποτέλεσμα, να συνεχίσουν να το παίρνουν από μόνι τους καθημερινά για χρόνια και να καταλήγουν στην αιμοκάθαρση» ανέφερε η κ. Παπαγιάννη.

Το dailypharma.gr επικοινωνήσε με τον φαρμακοποιό, αντιπρόεδρο του Πανελληνίου Φαρμακευτικού Συλλόγου κ. Γιάννη Δαγρέ και του ζήτησε την άποψή του για το σοβαρό αυτό ζήτημα.

Ο κ. Δαγρέ αναφέρθηκε στο καθεστώς που υπάρχει, καταλήγοντας στο ότι οι πολίτες τελικά λόγω της ανασφάλειας που αισθάνονται σε σχέση με την αξία και την ασφάλεια των συμπληρωμάτων διατροφής, γύρισαν την πλάτη στη νομοθετική αλλαγή του 2014 που απελευθέρωσε την πώλησή τους και επιμένουν να τα προμηθεύονται από τα φαρμακεία.

« Τα συμπληρώματα διατροφής δεν είναι τροφές. Περιέχουν σε αυξημένες συγκεντρώσεις ουσίες που έχουν φαρμακολογική δράση στον ανθρώπινο οργανισμό, δηλαδή ουσίες που μπορούν τόσο να βελτίψουν την υγεία, όσο όμως και να τη βλάψουν, αν χρησιμοποιηθούν με λάθος τρόπο. Πολλά από αυτά προκαλούν παρενέργειες σε λάθος χρήση, όπως π.χ. συμβαίνει με τα φάρμακα σαν τα Μη-Στεροειδή-Αντιφλεγμονώδη που μπορούν να βλάψουν την υγεία ατόμων με νεφρικές ή ηπατικές αλλοιώσεις και δυσλειτουργίες, ενώ τα περισσότερα προκαλούν επικίνδυνες αλληλεπιδράσεις με φάρμακα ή τροφές, οπότε η χρήση τους πρέπει να γίνεται μόνο κατόπιν συμβουλής-υπόδειξης φαρμακοποιού ή γιατρού.

Δεν αδειοδοτούνται ούτε στην Ελλάδα ούτε στο εξωτερικό όπως τα φάρμακα. Οι διαδικασίες έγκρισης για να κυκλοφορούν νόμιμα στα συμπληρώματα διατροφής είναι λιγότερο απαιτητικές.

Γνωστοποιούν έναν αναλυτικό φάκελο με τα χαρακτηριστικά τους στον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων (Ε.Ο.Φ.), διαδικασία που ονομάζεται «Γνωστοποίηση Φακέλου», αλλά η ειλικρίνεια του φακέλου δεν εξετάζεται λόγω του τεράστιου όγκου των διαφορετικών τέτοιων σκευασμάτων που κυκλοφορούν.

Εκ των υστέρων μόνο ή κατόπιν καταγγελιών ή υποψίας περί μη τήρησης των απαραίτητων δικλίδων ασφαλείας, ο Ε.Ο.Φ. προβαίνει σε δειγματοληπτικό έλεγχο συμπληρωμάτων.

Θυμίζουμε ότι συμπληρώματα διατροφής συνεχώς διαπιστώνονται να περιέχουν ουσίες διαφορετικές από εκείνες που αναφέρει η εταιρεία που τα εμπορεύεται και συχνά-πυκνά ο Ε.Ο.Φ. προβαίνει σε αποσύρσεις και απαγορεύσεις κυκλοφορίας για λόγους προστασίας της Δημόσιας Υγείας. Συχνά επίσης η Πολιτεία απαγορεύει διαφημίσεις ή άλλου είδους προωθητικές ενέργειες συμπληρωμάτων διατροφής οι οποίες είναι υπερβολικές ή παραπλανητικές, με κίνδυνο να παρασύρουν ανυποψίαστους πολίτες να τα καταναλώσουν ενώ δεν θα έπρεπε.

Γ' αυτό ανέκαθεν η Πολιτεία απαγόρευε τη διάθεσή τους εκτός του χώρου των Φαρμακείων, του μόνου επαρκώς πιστοποιημένου και επιστημονικά επανδρωμένου χώρου που παρέχει την εγγύηση για αποτελεσματική και ασφαλή χρήση τους.

Αυτό άλλαξε ξαφνικά με Νόμο το 2014, επί Κυβέρνησης Σαμαρά. Πλην όμως οι πολίτες συνεχίζουν και δικαίως, να είναι εξαιρετικά επιφυλακτικοί σε αυτά τα σκευάσματα και στη συντριπτική πλειοψηφία τους τα προμηθεύονται σήμερα από τα Φαρμακεία όπως έκαναν πάντα, γυρνώντας την πλάτη στη νομοθετική αυτή αλλαγή».

## 1. ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΜΑΣ ΣΤΕΛΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ

Μέσο: . . . . . FREE SUNDAY

Ημ. Έκδοσης: . . . 19/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 19/03/2017

Σελίδα: . . . . . 28

Innews ΑΕ - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



### ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΜΑΣ ΣΤΕΛΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ



**Π**ρώτη αιτία εξέλιξης της χρόνιας **νεφρικής νόσου** σε νεφρική ανεπάρκεια και κατάληξης των ασθενών στην αιμοκάθαρση αποτελεί ο διαβήτης, με την παχυσαρκία να ακολουθεί σε υπαιτιότητα. Την ίδια ώρα η Ελλάδα ανακηρύσσεται πρωταθλήτρια στην ένταξη νεφροπαθών ασθενών σε κακή κατάσταση στην αιμοκάθαρση, αφού είμαστε ταυτόχρονα ουραγοί στη μεταμόσχευση νεφρού, με μονάχα τη Ρουμανία και τη Σερβία να μας ξεπερνούν στο αρνητικό σκορ των μεταμοσχεύσεων. «Έρευνες δείχνουν ότι το 50% των διαβητικών ασθενών καταλήγει με νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου, με την παχυσαρκία και το μεταβολικό σύνδρομο να αυξάνουν κατά 83% τον κίνδυνο χρόνιας **νεφρικής νόσου**» επισημαίνει η αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεφρολογίας Αικατερίνη Παπαγιάννη, πρόεδρος της Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας (ΕΝΕ). «Ωστόσο, μελέτη από τη Φινλανδία έδειξε ότι η μείωση κατά 40% του περιττού βάρους μειώνει κατά 58% τον διαβήτη» προσθέτει ο Θεοφάνης Αποστόλου, συντονιστής διευθυντής ΕΣΥ και αντιπρόεδρος της ΕΝΕ. Η νεφρική ανεπάρκεια εκτός από θανατηφόρα είναι και πανάκριβη για το σύστημα υγείας, καθώς απορροφά το 5% των δαπανών υγείας. Μπορεί όμως να προληφθεί με μια απλή εξέταση για τη λειτουργία των νεφρών, η οποία περιλαμβάνει τον έλεγχο της κρεατινίνης ορού, με γενική αίματος και ούρων. Στην Ελλάδα λειτουργούν 164 μονάδες αιμοκάθαρσης, εκ των οποίων 92 είναι δημόσιες και 72 ιδιωτικές. Οι γιατροί της ΕΝΕ προειδοποιούν ότι υπάρχει πρόβλημα υποστελέωσής, καθώς οι νέοι επιστήμονες φεύγουν στο εξωτερικό, παρασυρόμενοι από το κύμα του brain drain, οπότε υπάρχει κίνδυνος να ξεμείνουμε από γιατρούς.

## 1. ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

Μέσο: . . . . . HEALTH DAILY

Ημ. Έκδοσης: . . . 10/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 11/03/2017

Σελίδα: . . . . . 7



BOUSSIAS COMMUNICATIONS

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10 ΜΑΡΤΙΟΥ 2017 No 1250

SPECIAL  
REPORT

# ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

Κατανοώντας την  
**Νεφρική** Νόσο



## ΥΓΙΗΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΣ ΝΕΦΡΟΥΣ!

Τη σύνδεση μεταξύ της Νεφρικής Νόσου και της Παχυσαρκίας, καθώς και της σημασίας της έγκαιρης διάγνωσης και πρόληψής τους, ανέδειξε το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας, (ΕΝΕ), η Πρόεδρος της ΕΝΕ, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νεφρολογίας Α.Π.Θ., κα Αικατερίνη Παπαγιάννη, ο Αντιπρόεδρος της ΕΝΕ, Συντονιστής Διευθυντής ΕΣΥ, κ. Θεοφάνης Αποστόλου και ο Γενικός Γραμματέας της ΕΝΕ, Συντονιστής Διευθυντής ΕΣΥ, κ. Γεράσιμος Μπαμίχας. Όπως είπαν, στόχος της **Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού**, η οποία εορτάζεται από το 2006 κάθε χρόνο τη δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου, είναι η κινητοποίηση της ιατρικής κοινότητας, των αρμόδιων αρχών και του κοινού για την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας των νεφρών. Στην Ελλάδα, η εκστρατεία υποστηρίζεται από την Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία, η οποία συνεργάζεται με Διεθνείς Οργανισμούς και επαγγελματίες υγείας, οργανώνοντας δράσεις ενημέρωσης σχετικά με τα νεφρικά **νοσήματα**. Με τη φράση «**Νεφρική** Νόσος και **Παχυσαρκία** – Υγιής τρόπος ζωής για υγιείς νεφρούς!», η καμπάνια φέτος επικεντρώνεται στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, η οποία είναι ισχυρότατος παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ), άμεσα και έμμεσα, αλλά και εξέλιξής της σε τελικό στάδιο. Παράλληλα παρουσιάστηκαν στοιχεία μελετών από τις ΗΠΑ, αλλά και την Ευρώπη, σύμφωνα με τα οποία 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. Περίπου 10.000 άτομα στην Ελλάδα, από τα άτομα με αρκετά σοβαρά προβλήματα από τους νεφρούς, πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ 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.

Όπως σημείωσε η κυρία Παπαγιάννη: «Η Χρόνια **Νεφρική** Νόσος είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία οι νεφροί έχουν υποστεί βλάβη, με αποτέλεσμα τη βαθμιαία μείωση της ικανότητάς τους να επιτελούν τις πολλές λειτουργίες όπως είναι η αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού, η διατήρηση του ισοζυγίου του ύδατος και των χημικών στοιχείων του σώματος κ.ά.. Είναι σημαντικό ότι σε αρχικά στάδια η νεφρική νόσος δεν έχει συμπτώματα αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μας μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων. Συγκεκριμένα, στα ούρα την πιθανότητα ύπαρξης νεφρικής βλάβης υποδηλώνει η ανεύρεση ερυθρών αιμοσφαιρίων ή/και λευκωματουρίας (πρωτεϊνουρίας) και στο αίμα, την ύπαρξη χρόνιας νεφρικής νόσου υποδηλώνει η αύξηση των τιμών της ουρίας και της κρεατινίνης». Τέλος, τόνισε τη μεγάλη σημασία της πρόληψης και της πρώιμης διάγνωσης της νεφρικής νόσου με τις οποίες είναι δυνατή η αναστολή ή τουλάχιστον η επιβράδυνση της εξέλιξής της σε νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου.



BOUSSIAS COMMUNICATIONS

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2017 No 1241

# HealthDaily

EXECUTIVE BRIEFING FOR HEALTH AND PHARMA PROFESSIONALS



## Νεφρική Νόσος και Παχυσαρκία

Ο κύριος Αποστόλου από την πλευρά του, υπογράμμισε ότι η **παχυσαρκία** είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ και εξέλιξής της σε ΧΝΝ τελικού σταδίου, ενώ συμπλήρωσε ότι αποτελεί 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. Αξιοσημείωτο είναι ότι η συχνότητα της **νεφρικής νόσου** με αίτιο την **παχυσαρκία**, έχει 10πλάσιασει τα τελευταία χρόνια. Επιπλέον, η **παχυσαρκία** είναι ισχυρός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακής υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων, καταστάσεων που αποτελούν επίσης παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ. Τέλος, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη νεφρολιθίας και αρκετών κακοηθειών, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και καρκίνοι του νεφρού.

Ταυτόχρονα, αναφορά έγινε στην πρόληψη της παχυσαρκίας και της ΧΝΝ, υπογραμμίζοντας ότι μερικοί απλοί κανόνες μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν τους νεφρούς υγείς. Οι κανόνες αυτοί είναι:

- Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης
- Υγιεινή διατροφή και έλεγχος του βάρους
- Έλεγχος σε τακτά διαστήματα των επιπέδων σακχάρου στο αίμα
- Παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης
- Μη παράλειψη της ενυδάτωσης με υγρά
- Διακοπή καπνίσματος
- Αποφυγή λήψης μη-συνταγογραφούμενων φαρμάκων
- Έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών, εάν ανήκουμε στις ομάδες υψηλού κινδύνου

Ο κύριος Μπαμίας αναφερόμενος στη Χρόνια Νεφρική Νόσο, ως έναν «σιωπηλό δολοφόνο», τόνισε ότι αποτελεί την τρίτη πιο συχνή αιτία θνησιμότητας παγκοσμίως με τον σακχαρώδη διαβήτη και την υπέρταση να είναι οι πιο συχνές αιτίες εμφάνισης ΧΝΝ, ενώ τα **παχύσαρκα** άτομα έχουν 4,5 φορές υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης **νεφρικής νόσου**, από ότι τα άτομα με φυσιολογικό βάρος. Επιπλέον, ανέδειξε τη στρατηγική όσον αφορά στην αντιμετώπιση της ΧΝΝ και της παχυσαρκίας, μέσα από την κοινωνική πολιτική κατά των διακρίσεων, την πολιτική δημόσιας υγείας με πρόγραμμα επαγρύπνησης, καταγραφής και κατευθυντήριες οδηγίες και την πολιτική έρευνας και καινοτομίας. Τέλος, παρουσίασε συγκεκριμένες προτάσεις δράσεων, όπως τη δημιουργία υποδομών για εκπαίδευση προσωπικού, την ανάπτυξη πολυδύναμων κέντρων για έρευνα και κλινική φροντίδα, την καθιέρωση έρευνας και μελέτης σε περιφερειακό επίπεδο, την εντατική και στοχευμένη συνεργασία μεταξύ των ειδικοτήτων και ιατρικών εταιρειών και την υποστήριξη από Κυβερνήσεις και Οργανισμούς Υγείας.

## Οξεία **νεφρική ανεπάρκεια**

Οξεία **νεφρική ανεπάρκεια** είναι η κατάσταση, στην οποία οι νεφροί σταματούν ξαφνικά να λειτουργούν, με αποτέλεσμα τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού, τα υγρά και οι ηλεκτρολύτες να συσσωρεύονται στο σώμα, προκαλώντας σοβαρά προβλήματα. Αντιθέτως, στη χρόνια ανεπάρκεια, οι νεφρώνες, τα μικροσκοπικά φίλτρα δηλαδή που περιέχει το κάθε νεφρό, αρχίζουν να καταστρέφονται και από ένα σημείο και μετά ανεπαρκούν, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να επιτελέσουν σωστά τον ρόλο τους.

## Στα συμπτώματα της οξείας νεφρικής ανεπάρκειας καταγράφονται:

Μικρή ή καθόλου παραγωγή ούρων, οίδημα που εντοπίζεται κυρίως στα κάτω άκρα, ανορεξία, ανησυχία, άγχος, σύγχυση, υπνηλία, δύσπνοια, πόνος στον θώρακα.

## Τα συμπτώματα της χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας

Στα πρώτα στάδια της **νόσου**, τα οποία μπορεί να διαρκέσουν από λίγους μήνες έως 30 χρόνια, οι περισσότεροι ασθενείς δεν εμφανίζουν κανένα σύμπτωμα. Το διάστημα αυτό χαρακτηρίζεται ως «σιωπηλή» φάση της **νόσου**. Όσο όμως, η νόσος γίνεται πιο σοβαρή, τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν είναι: μειωμένη παραγωγή ούρων, οίδημα κάτω άκρων, κόπωση, υπνηλία, καταβολή, ναυτία ή και έμετοι, ανορεξία, πονοκέφαλος και προβλήματα ύπνου, απώλεια βάρους, σύγχυση.

## Τι θα συμβεί, αν η νόσος επιδεινωθεί;

Από ένα σημείο και μετά, οι νεφροί δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις ανάγκες του οργανισμού, και αυτό επηρεάζει ολόκληρο τον οργανισμό. Αν δεν αντιμετωπιστεί το πρόβλημα, υπάρχει κίνδυνος ακόμη και για τη ζωή. Όταν ο ασθενής αντιμετωπίζει τόσο σοβαρή χρόνια **νεφρική ανεπάρκεια**, οι επιλογές που έχει είναι: Η αιμοκάθαρση. Κάθε δεύτερη ημέρα το αίμα φιλτράρεται από τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού (ουρία, κρεατινίνη κ) που δεν μπορούν να απομακρυνθούν μέσω των πασχόντων νεφρών. Η διαδικασία της αιμοκάθαρσης δεν αποτελεί ριζική θεραπευτική λύση, αλλά πρακτικά μέσω του μηχανήματος αιμοκάθαρσης υποκαθίσταται η λειτουργία των νεφρών. Η μεταμόσχευση του νεφρού. Είναι η καλύτερη επιλογή. Το πρόβλημα είναι ο χρόνος εύρεσης μοσχεύματος που συνήθως είναι μεγάλος.



BOUSSIAS COMMUNICATIONS

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2017 No 1241

# HealthDaily

EXECUTIVE BRIEFING FOR HEALTH AND PHARMA PROFESSIONALS



## Η DEMO συμβάλλει στην αντιμετώπιση της νεφρικής νόσου

Η DEMO ABEE είναι μία εταιρεία με έντονη δραστηριότητα στο τομέα της νεφρολογίας. Ξεκίνησε να παράγει τα πρώτα της προϊόντα για αιμοκάθαρση το 1996 μέσω μιας πλήρους σειράς διαλυμάτων αιμοκάθαρσης. Το 1997 η εταιρεία ξεκίνησε τη διανομή κορυφαίων ιατροτεχνολογικών προϊόντων αιμοκάθαρσης, των οίκων Nipro Ιαπωνίας και Bellco Ιταλίας, στα οποία περιλαμβάνονταν μεταξύ άλλων, μηχανήματα αιμοκάθαρσης τα οποία καλύπτουν όλες τις σύγχρονες μεθόδους αιμοκάθαρσης, φίλτρα αιμοκάθαρσης, βελόνες αγγειακής προσπέλασης, καθετήρες, αιμοστατικούς επιδέσμους και γραμμές αίματος. Κατά τη διάρκεια του 2005, η εταιρεία ξεκίνησε την παραγωγή τριών διαλυμάτων αιμοκάθαρσης. Από το 2010 προωθεί σκεύασμα ερυθροποιητίνης και ενδοφλέβιου σιδήρου ενώ τα τελευταία δύο χρόνια στο portfolio της εταιρίας προστέθηκε η παρικαλιταΐδη (ZILIDOR) για την αντιμετώπιση του δευτεροπαθούς υπερθυροειδισμού και ο φωσφοροδεμευτικός παράγοντας σεβελαμέρη (SEVELAMER/DEMO).

Εντός του 2017 η DEMO ABEE θα κυκλοφορήσει διάλυμα ηπαρισμένου ορού για την έκπλυση των γραμμών αιμοκάθαρσης. Τα παραπάνω καθιστούν την DEMO ABEE έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες στον τομέα της νεφρολογίας στην Ελλάδα.

## Λίγα λόγια για την Φαρμακοβιομηχανία DEMO ABEE

Μία εταιρεία με έντονη δραστηριότητα στο χώρο της νεφρολογίας είναι η Ελληνική Φαρμακοβιομηχανία DEMO ABEE. Οι 3 παραγωγικές μονάδες της DEMO, οι 21 γραμμές παραγωγής και οι 24 γραμμές συσκευασίας σε συνδυασμό με της υψηλής τεχνολογίας αποθηκευτικές εγκαταστάσεις της σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, την καθιστούν μία από τις κορυφαίες εταιρείες της Ευρώπης. Επιπροσθέτως το Εργαστήριο Ποιοτικού Ελέγχου, που δημιούργησε η εταιρεία το 2005, είναι το μεγαλύτερο και καλύτερα εξοπλισμένο στην Ελλάδα. Μέχρι σήμερα η DEMO αποτελεί την πρώτη και μοναδική μονάδα παραγωγής πλαστικής αμπούλλας στην Ελλάδα και επίσης την πιο σύγχρονη μονάδα παραγωγής ορών στην χώρα. Την τελευταία τριετία έχει ξεκινήσει μία επένδυση αξίας 35εκατ ευρώ για τον

περαιώρω εκσυγχρονισμό των μηχανημάτων και την επέκταση των εγκαταστάσεων παραγωγής και αποθήκευσης. Εντός του 2017 ξεκινούν οι εργασίες για την 4η μονάδα παραγωγής στο Κρυονέρι όπου η DEMO ήδη εδράζει. Συγκεκριμένα η φαρμακοβιομηχανία σήμερα δραστηριοποιείται στους εξής 4 τομείς:

- Ανάπτυξη, έγκριση και διάθεση φαρμακευτικών προϊόντων στην Ελληνική και Διεθνή αγορά.
- Παραγωγή ενέσιμων προϊόντων όλων των μορφών.
- Διάθεση καινοτόμων φαρμάκων οίκων του εξωτερικού.
- Διάθεση φαρμάκων για σπάνιες παθήσεις.

## Η νέα επιλογή στην αντιμετώπιση της υπερφωσφαταιμίας στη Χρόνια Νεφρική Νόσο

Σε ασθενείς με Χρόνια Νεφρική Νόσο (XNN) λόγω της προοδευτικής μείωσης στη νεφρική λειτουργία παρατηρείται βαθμιαία μείωση της αποβολής του φωσφόρου στα ούρα και κατακράτηση του φωσφόρου στο αίμα η οποία οδηγεί τελικά στην ανάπτυξη της υπερφωσφαταιμίας. Επιπρόσθετα, σε ασθενείς με XNN τελικού σταδίου που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση αλληλά και ασθενείς με XNN στο προ-τελικό στάδιο δεν μπορεί να απομακρυνθεί η περίσσεια του φωσφόρου μέσω των νεφρών. Η υπερφωσφαταιμία συνδέεται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης επιασβετώσεων (αγγειακών και μαλακών μοριών), υπερτροφίας της αριστεράς κοιλίας, εμφράγματος του μυοκαρδίου και θεωρείται μία από τις συνιστώσες υπεύθυνες για την αυξημένη θνησιμότητα και θνητότητα των ασθενών αυτών. Συνεπώς η μείωση των επιπέδων του φωσφόρου θεωρείται σημαντική για τη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών συμβαμάτων, καταγμάτων των οστών και την καλύτερη πρόγνωση σε ασθενείς με XNN προ-τελικού σταδίου όπως σε αυτούς που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση. Κατά συνέπεια επιπρόσθετα με τη σωστή διατροφή/δίαιτα για τον περιορισμό της λήψης φωσφόρου και την αποβολή του φωσφόρου με την κάθαρση, η από του στόματος χορήγηση των φωσφοροδεμευτικών φαρμάκων τα οποία αναστέλλουν την απορρόφηση του φωσφόρου από την γαστρεντερική οδό, είναι απαραίτητη και σημαντική για τη ρύθμιση των επιπέδων του φωσφόρου σε ασθενείς με XNN προ-τελικού σταδίου όπως και σε ασθενείς που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση.



BOUSSIAS COMMUNICATIONS

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10 ΜΑΡΤΙΟΥ 2017 No 1250

# HealthDaily

EXECUTIVE BRIEFING FOR HEALTH AND PHARMA PROFESSIONALS



Γίνεται επομένως αναληθές ότι η διατήρηση των επιπέδων φωσφόρου σε φυσιολογικά επίπεδα, με διάφορους τρόπους και στρατηγικές, αποτελεί βασικό στόχο της θεραπευτικής προσέγγισης των ασθενών με ΧΝΝ προ-τελικού και τελικού σταδίου υπό αιμοκάθαρση. Τα φωσφοροδεσμευτικά δεσμεύουν τον φώσφορο της τροφής στο έντερο και το σύμπλοκο αποβάλλεται με τα κόπρανα. Τα φωσφοροδεσμευτικά φάρμακα που κυκλοφορούν σήμερα στην Ελλάδα χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: αυτά που περιέχουν ασβέστιο και αυτά που δεν περιέχουν ασβέστιο. Η θεραπεία της υπερφωσφαταιμίας με φωσφοροδεσμευτικούς παράγοντες σε ασθενείς με ΧΝΝ σταδίου 5, σχετίζεται με υψηλό ημερήσιο φορτίο δισκίων (κατά μέσο όρο 9) που έχει ως αποτέλεσμα τη χαμηλή συμμόρφωση στη θεραπεία και τον ανεπαρκή έλεγχο των επιπέδων φωσφόρου. Έχει διαπιστωθεί πως μόνο 52% των ασθενών που λαμβάνει θεραπεία επιτυγχάνει τα επιθυμητά επίπεδα φωσφόρου σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες KDOQI. Επίσης η χρήση των φωσφοροδεσμευτικών παραγόντων που περιέχουν ασβέστιο σχετίζεται με κίνδυνο ανάπτυξης αγγειακών επιασβετώσεων. Το σουκροφερικό οξυ-υδροξείδιο, είναι ένας μη-ασβεστούχος φωσφοροδεσμευτικός παράγοντας με βάση το σίδηρο και αντιπροσωπεύει μια νέα επιλογή για τη θεραπεία της υπερφωσφαταιμίας σε ασθενείς που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση και περιτοναϊκή κάθαρση. Το σουκροφερικό οξυ-υδροξείδιο δρα δεσμεύοντας το φωσφόρο της τροφής στο γαστρεντερικό. Με αυτό τον τρόπο μειώνει την ποσότητα του φωσφόρου που μπορεί να απορροφηθεί στην κυκλοφορία του αίματος και ως εκ τούτου μειώνει τα επίπεδα του φωσφόρου στο αίμα. Το σουκροφερικό οξυ-υδροξείδιο είναι ένας ισχυρός φωσφοροδεσμευτικός παράγοντας με υψηλή φωσφοροδεσμευτική ικανότητα σε ένα ευρύ φάσμα φυσιολογικών τιμών pH της γαστρεντερικής οδού, ενώ η συστηματική απορρόφηση του σιδήρου είναι ελάχιστη. Οι κλινικές μελέτες δείχνουν ότι ελέγχει αποτελεσματικά τα επίπεδα φωσφόρου με ένα μικρό φορτίο δισκίων (3-4 δισκία ημερησίως) οδηγώντας παράλληλα σε καλύτερη συμμόρφωση των ασθενών στη θεραπεία. Το σουκροφερικό οξυ-υδροξείδιο δεν αλληλεπιδρά με πολλά φάρμακα που λαμβάνουν οι ασθενείς με ΧΝΝ όπως και με την από του στόματος χορηγούμενη βιταμίνη D για τη μείωση της παραθορμόνης. Το δισκίο του σουκροφερικού οξυ-υδροξείδιου είναι πρακτικό στη χορήγηση - διαλύεται γρήγορα κατά την επαφή με το νερό ή το σάλιο και είναι εύκολο στη μασση. Χορηγείται μαζί με τα γεύματα επιτυγχάνοντας τον αποτελεσματικό έλεγχο του φωσφόρου. Το σουκροφερικό οξυ-υδροξείδιο είναι διαθέσιμο στην Ελληνική αγορά προσφέροντας μία επιπλέον επιλογή για την θεραπευτική αντιμετώπιση της υπερφωσφαταιμίας.

## Η πολλή υποσχόμενη ανοσοθεραπεία φέρνει ελπίδα στον καρκίνο του νεφρού

Ο καρκίνος του νεφρού είναι ο 12ος πιο συχνός καρκίνος του κόσμου. Το 2012 υπολογίζεται ότι διαγνώστηκαν 338.000 νέα κρούσματα, σύμφωνα με το Παγκόσμιο Ταμείο Έρευνας του Καρκίνου (WCRF). Εμφανίζεται συχνότερα σε άνδρες, συνήθως στην έκη και έβδομη δεκαετία της ζωής. Από μελέτες που έχουν γίνει, φαίνεται ότι παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα να δημιουργηθεί καρκίνος του νεφρού είναι: το κάπνισμα, η παχυσαρκία, η υψηλή αρτηριακή πίεση αθλητά και η πολυκυτταρική νόσος των νεφρών.

Οι εξελίξεις στις στοχεύουσες θεραπείες για την αντιμετώπιση του καρκίνου του νεφρού από το 2006 έως σήμερα ήταν ελπιδοφόρες. Παρ' όλα αυτά δεν ανταποκρίνονται όλοι οι ασθενείς στις θεραπείες αυτές, ενώ υπάρχει και ένα ποσοστό που υποτροπιάζουν. Για αυτούς τους ασθενείς η ανοσοθεραπεία με nivolumab παρατείνει σημαντικά τη συνολική επιβίωση. Τον Απρίλιο 2016 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ενέκρινε τη μονοθεραπεία με nivolumab για το προχωρημένο καρκίνωμα νεφρών (RCC) μετά από χορήγηση θεραπειών στο παρελθόν σε ενήλικες. Το nivolumab αποτελεί τον πρώτο και μοναδικό εγκεκριμένο ανοσοθεραπευτικό παράγοντα στην Ευρώπη που επιδεικνύει όφελος στη συνολική επιβίωση (OS) έναντι της καθιερωμένης θεραπείας σε αυτόν τον πληθυσμό ασθενών. Το nivolumab, ανήκει σε μια πολλή υποσχόμενη νέα κατηγορία φαρμάκων που έχει σχεδιαστεί προκειμένου να βοηθήσει το ανοσοποιητικό σύστημα στην καταπολέμηση του καρκίνου, αναστέλλοντας μια πρωτεΐνη που ονομάζεται Programmed Death receptor (PD-1). Ο μηχανισμός του φαρμάκου δρα αναστέλλοντας τον μηχανισμό που χρησιμοποιούν τα κύτταρα για να κρυφτούν από το ανοσοποιητικό σύστημα. Η έγκριση βασίζεται στα αποτελέσματα της μελέτης Φάσης 3 CheckMate -025, τα οποία δημοσιεύθηκαν στο The New England Journal of Medicine. Στην CheckMate -025, το nivolumab αξιολογήθηκε σε ασθενείς με προχωρημένο διαυγοκυτταρικό RCC οι οποίοι είχαν λάβει στο παρελθόν θεραπεία με αντι-αγγειογενετικούς παράγοντες σε σύγκριση με το everolimus.

## 1. ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

Μέσο: . . . . . HEALTH DAILY

Ημ. Έκδοσης: . . . 10/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 11/03/2017

Σελίδα: . . . . . 13



BOUSSIAS COMMUNICATIONS

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10 ΜΑΡΤΙΟΥ 2017 No 1250

# HealthDaily

EXECUTIVE BRIEFING FOR HEALTH AND PHARMA PROFESSIONALS



Οι ασθενείς που αντιμετωπίστηκαν με το nivolumab πέτυχαν διάμεση συνολική επιβίωση 25 μηνών έναντι 19,6 μηνών με το everolimus (HR: 0,73 [98,5% CI: 0,57-0,93, p=0,0018]), αντικατοπτρίζοντας μία μεγαλύτερη των πέντε μηνών βελτίωση σε σχέση με την τρέχουσα καθιερωμένη φροντίδα. Στην CheckMate -025 αξιολογήθηκε επίσης η ποιότητα ζωής (QoL) των ασθενών και βρέθηκε ότι οι ασθενείς που αντιμετωπίστηκαν με το nivolumab είχαν βελτιωμένη επιβίωση συγκριτικά με το everolimus καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας. Επιπλέον του οφέλους στη συνολική επιβίωση (OS) που παρατηρήθηκε με το nivolumab, οι ασθενείς που αντιμετωπίστηκαν με το φάρμακο παρουσίασαν επίσης με την πάροδο του χρόνου βελτίωση των σχετιζόμενων με τη νόσο συμπτωμάτων και της μη ειδικής για τη νόσο ποιότητα ζωής (QoL) συγκριτικά με τους ασθενείς που έλαβαν everolimus. Σε πρόσφατο διεθνές επιστημονικό συνέδριο ανακοινώθηκαν και τα μακροχρόνια αποτελέσματα επιβίωσης της μελέτης Φάσης 3 CheckMate -025, σύμφωνα με τα οποία το μεγαλύτερο ποσοστό των ασθενών που έλαβαν nivolumab είναι ζωντανοί ακόμα και μετά τα δύο χρόνια παρακολούθησης. Τα δεδομένα αυτά υποστηρίζουν την ανοσοθεραπεία με nivolumab ως θεραπεία εκλογής επί αποτυχίας προηγούμενης θεραπείας.

### Ολοκληρωμένα συστήματα για τις νεφρικές βλάβες

#### Διαλύματα και Συστήματα Περιτοναϊκής Κάθαρσης (ΠΚ)

Η περιτοναϊκή κάθαρση (ΠΚ) καθαρίζει το αίμα και απομακρύνει τα πλεονάζοντα υγρά χρησιμοποιώντας ένα από τα φυσιολογικά φίλτρα του οργανισμού, την περιτοναϊκή μεμβράνη. Η περιτοναϊκή μεμβράνη είναι η εσωτερική επένδυση του περιτόναιου, δηλαδή της κοιλιακής κοιλότητας, που περιέχει το στομάχι, τον σπλήνα, το ήπαρ και τα έντερα. Διάλυμα περιτοναϊκής κάθαρσης (ΠΚ) διοχετεύεται στο περιτόναιο. Η περιτοναϊκή μεμβράνη φιλτράρει τις άχρηστες ουσίες και τα υγρά από το αίμα μέσα σ' αυτό το διάλυμα. Το διάλυμα που περιέχει τις άχρηστες ουσίες παροχετεύεται από το περιτόναιο μετά από αρκετές ώρες και αντικαθίσταται με φρέσκο διάλυμα. Αυτή η διαδικασία καλείται ανταλλαγή. Η Baxter διαθέτει διαλύματα αυτοματοποιημένης περιτοναϊκής κάθαρσης (ΑΠΚ) όσο και συνεχούς φορητής περιτοναϊκής κάθαρσης (ΣΦΠΚ). Επίσης διαθέτει εξειδικευμένα διαλύματα για ασθενείς με προβλήματα διαχείρισης υγρών, ώστε να βελτιωθεί η υπερδιήθηση που απαιτεί μακρά παραμονή του διαλύματος στην περιτοναϊκή κοιλότητα και για αγωγή υποσιταζόμενων ασθενών, που ακολουθούν περιτοναϊκή κάθαρση. Επίσης, η Baxter διαθέτει ολοκληρωμένα συστήματα συνεχούς φορητής περιτοναϊκής κάθαρσης (ΣΦΠΚ) όσο και αυτοματοποιημένης περιτοναϊκής κάθαρσης (ΑΠΚ).

### Προϊόντα που υποστηρίζουν τη θεραπεία αιμοκάθαρσης

Η Baxter προσφέρει ένα φάσμα φίλτρων και διαλυμάτων αιμοκάθαρσης (ΑΚ), καθώς και αρκετά προϊόντα για τη βελτίωση της παρεχόμενης φροντίδας και της θεραπευτικής εμπειρίας. Σ' αυτά περιλαμβάνονται φίλτρα αιμοκάθαρσης υψηλής απόδοσης που αιτρίζουν σε ένα ευρύ φάσμα ασθενών, συστήματα γραμμών αιμοκάθαρσης (παρελκόμενα) κ.α.

### Προϊόντα για ασθενείς με οξεία νεφρική βλάβη

Η θεραπεία συνεχούς υποκατάστασης νεφρικής λειτουργίας (CRRT) απαιτεί ένα ολοκληρωμένο σύστημα εξαρτημάτων. Η Baxter παρέχει ένα φάσμα προϊόντων που λειτουργούν μαζί ως σύστημα, για Θεραπεία Συνεχούς Υποκατάστασης Νεφρικής Λειτουργίας (CRRT -Continuous Renal Replacement Therapy) και Θεραπευτική Ανταλλαγή Πλάσματος (TPE - Therapeutic Plasma Exchange) με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα για ασθενείς με Οξεία Νεφρική Βλάβη (ΟΝΒ).

### Σημαντικά προβλήματα αντιμετωπίζουν οι νεφροπαθείς

Σύμφωνα με την Πανελλήνια Ομοσπονδία Νεφροπαθών, τον τελευταίο καιρό τα προβλήματα των νεφροπαθών αρχίζουν να γίνονται πολύ σοβαρά λόγω των ειδικών συνθηκών που έχουν δημιουργήσει η ανασφάλεια που νιώθουν οι νεφροπαθείς για τις συντάξεις και τα επιδόματά τους καθώς και με τα σοβαρά προβλήματα που έχει δημιουργήσει η ίδρυση του ΕΦΚΑ το οποίο έχει συμπεριλάβει όλα τα μεγάλα ασφαλιστικά ταμεία και η χαώδης κατάσταση που επικρατεί κάνει σε ορισμένους τομείς εκρηκτική την κατάσταση.



## 1. ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

Μέσο: . . . . . HEALTH DAILY

Ημ. Έκδοσης: . . . 10/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 11/03/2017

Σελίδα: . . . . . 14



BOUSSIAS COMMUNICATIONS

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10 ΜΑΡΤΙΟΥ 2017 No 1250

# HealthDaily

EXECUTIVE BRIFFING FOR HEALTH AND PHARMA PROFESSIONALS



Ενδεικτικά αναφέρει:

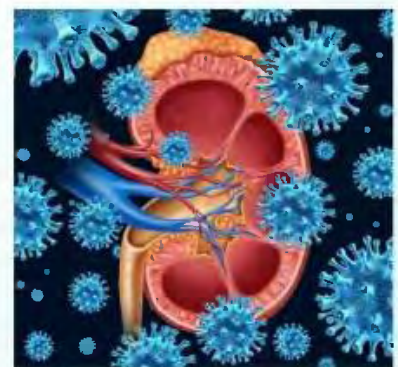
- Από την 01/02/2017 οι υπηρεσίες παροχών του ΙΚΑ που εξυπηρετούσαν τους ασφαλισμένους του ΙΚΑ για λογαριασμό του ΕΟΠΥΥ έπαψαν να λειτουργούν χωρίς να εκκαθαρίσουν τις εκκρεμότητες που είχαν. Φόρτωσαν λοιπόν σε κούτες (παλιά μας τέχνη κόσκινο) όλα τα δικαιολογητικά τα οποία σε πολλές περιπτώσεις ήταν 3, 4 ή και 5 μηνών του 2016 και σε κάποιες άλλες λίγες ευτυχώς υπήρχαν εκκρεμότητες του 2015. Να σημειώσετε δε, ότι γι' αυτές τις εκκρεμότητες το ΙΚΑ έχει πληρωθεί από τον ΕΟΠΥΥ. Η δουλειά που έχει μαζευτεί στις ήδη βεβαρυσμένες ΠΕΔΙ του ΕΟΠΥΥ είναι τεράστια. Η ΠΕΔΙ Αθήνας για παράδειγμα στην οδό Αχαρνών έχει ήδη αναμονή 3 με 4 μήνες φανταστείτε τι θα γίνει με τις εκκρεμότητες 13 υποκαταστημάτων ΙΚΑ που θα έρθουν, φανταστείτε πότε θα πληρωθούν αυτοί οι ασφαλισμένοι. Τα ίδια και χειρότερα στην ΠΕΔΙ Δυτικής Αθήνας. Αν δε, δεν προχωρήσει όπως έχει υποσχεθεί ο ΕΟΠΥΥ η ηλεκτρονική κατάθεση των δικαιολογητικών για τα οδοιπορικά των νεφροπαθών δυστυχώς οι συνέπειες θα είναι απρόβλεπτες.
- Ένα άλλο σοβαρό θέμα που δημιουργήθηκε είναι η ασφαλιστική ικανότητα των υπερηλίκων νεφροπαθών του ΟΓΑ η οποία έληξε στις 28/02/2017. Ο ΕΟΠΥΥ δεν μπορεί να καλύψει τις αιμοκαθάρσεις στον ιδιωτικό τομέα, το δημόσιο δεν μπορεί να καλύψει τις ανάγκες τόσο νεφροπαθών άμεσα και αν δεν δοθεί σύντομα λύσει το ηθικό και κοινωνικό πρόβλημα θα είναι τεράστιο. Ήδη δόθηκε ένας μήνας παράταση που λύνει προσωρινά το πρόβλημα αλλά θα πρέπει να

κάτσουμε να δούμε με τους αρμοδίους του ΕΦΚΑ πόσοι είναι αυτοί που δεν πληρούν τα κριτήρια κυρίως για τη 15 ετή διαμονή στην Ελλάδα και την υπέρβαση των οικονομικών κριτηρίων (τα οποία είναι ήδη πολύ χαμηλά) και θα σταματήσουν να έχουν ασφαλιστική ικανότητα.

- Η συνεχιζόμενη θεραπεία στους ασφαλισμένους του ΙΚΑ η οποία δεν έχει καταργηθεί και πρέπει να βρεθεί τρόπος να συνεχιστεί από το ΕΦΚΑ.

### Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού

Από το 2006 η δεύτερη Πέμπτη κάθε Μαρτίου καθορίστηκε ως **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού**, για να ευαισθητοποιήσει το κοινό σχετικά με τη Χρόνια Νεφροπάθεια, είναι αφιερωμένη στην σημασία που έχει η προσασία από τη χρόνια νεφρική νόσο για την καρδιακή λειτουργία. Η Χρόνια Νεφρική Νόσος είναι ένα σημαντικό πρόβλημα υγείας που χαρακτηρίζεται από έλλειψη συμπτωμάτων κατά τα αρχικά στάδια της νόσου. Συγκεκριμένα, είναι δυνατόν, κάποιος να χάσει μέχρι και το 90% της νεφρικής του λειτουργίας και να μην εμφανίζει συμπτώματα! Η έγκαιρη 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. Οι δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης έχουν ως στόχο την κινητοποίηση για την πρόληψη και την καλύτερη φροντίδα των νεφρών, ειδικά στις ομάδες υψηλού κινδύνου, όπως είναι τα άτομα που πάσχουν από αρτηριακή υπέρταση και σακχαρώδη διαβήτη, δύο από τις κυριότερες αιτίες εμφάνισης Χρόνιας Νεφρικής Νόσου.



## 1. ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

Μέσο: . . . . . HEALTH DAILY

Ημ. Έκδοσης: . . . 10/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 11/03/2017

Σελίδα: . . . . . 15



BOUSSIAS COMMUNICATIONS

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10 ΜΑΡΤΙΟΥ 2017 No 1250

# HealthDaily

EXECUTIVE BRIEFING FOR HEALTH AND PHARMA PROFESSIONALS



### Επιστημονική ημερίδα για τον καρκίνο του νεφρού

Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών-Εθελοντών-Φίλων-Ιατρών «Κ.Ε.Φ.Ι.» Αθηνών διοργανώνει Επιστημονική Ημερίδα, την Τρίτη 14 Μαρτίου 2017 και ώρα 17:00-21:00, στην Λέσχη Αξιοματικών Ενόπλων Δυνάμεων (Ρηγίλλης 1, Αθήνα – ΑΙΘΟΥΣΑ «ΤΕΡΨΙΧΟΡΗ»), με είσοδο ελεύθερη για το κοινό. Η Ημερίδα θα ξεκινήσει με καλωσόρισμα & Χαιρετισμό της κας Ζωής Γραμματόγλου, Προέδρου Δ.Σ. Συλλόγου Καρκινοπαθών – Εθελοντών – Φίλων - Ιατρών «Κ.Ε.Φ.Ι.» Αθηνών & Μέλους Δ.Σ. Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου – ΕΛΛ.Ο.Κ. Η πρώτη επιστημονική ενότητα θα αρχίσει με τον κ. Θεόδωρο Καλογερόπουλο, Χειρουργό Ουρολόγο FEBU, Επιμελητή Β' Ουρολογικού Τμήματος Α.Ο.Ν.Α. «Αγ. Σάββας», με θέμα ομιλίας «Η Πρόληψη & Αντιμετώπιση των Καρκίνων του Ουροποιογεννητικού Συστήματος από την σκοπιά του Χειρουργού Ουρολόγου», τη σκυτάλη θα λάβει ο κος Ευάγγελος Μπουρνάκης, Παθολόγος Ογκολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης Ογκολογικής Μονάδας Β' Πανεπιστημιακής Χειρουργικής Κλινικής, «ΑΡΕΤΑΙΕΙΟ» Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Αθηνών, Συνεργάτης «ΙΑΣΩ» General, ο οποίος θα αναφερθεί στις εξελίξεις στη θεραπευτική, τις σύγχρονες προσεγγίσεις και την ανάπτυξη των βιοδεικτών αναφορικά με τον μεταστατικό καρκίνο του ουροποιογεννητικού.

**Ανθή Αγγελοπούλου**

Επιπλέον παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξηση του κινδύνου ανάπτυξης της πάθησης είναι επίσης το κάπνισμα, η ανθυγιεινή διατροφή και η ανεπαρκής ενυδάτωση. Ο Σύλλογος Κ.Ε.Φ.Ι. αγωνίζεται για ένα σύγχρονο και βιώσιμο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης στην Ελλάδα, το οποίο: θα παρέχει στους ασθενείς ισότιμη και έγκαιρη πρόσβαση στις καλύτερες και ασφαλέστερες θεραπείες και φάρμακα, θα στηρίζει την καινοτομία, ενισχύοντας παράλληλα την έρευνα και την ανάπτυξη νέων καινοτόμων θεραπειών και φαρμάκων, θα μαθαίνει τους πολίτες μέσω της σωστής και εμπειρισταωμένης πληροφόρησης να λαμβάνουν τις κατάλληλες αποφάσεις για την υγεία τους και θα διασφαλίζει τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια του δικτύου διανομής φαρμάκων. Οι δυσμενείς οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες που επικρατούν στις μέρες μας, δυσχεραίνουν και την πρόσβαση των πολιτών στις υπηρεσίες υγείας. Σε αυτό το πλαίσιο, ο Σύλλογος Κ.Ε.Φ.Ι. κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για την πρόληψη και κατάλληλη θεραπεία μιας ασθένειας που, όπως δείχνουν τα στοιχεία, θα συνεχίσει να πλήττει μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Παράλληλα, δεσμεύεται να παραμείνει ενεργά στο πλευρό των ασθενών που την έχουν ανάγκη.

## 1. ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Μέσο: . . . . .HEALTH DAILY

Ημ. Έκδοσης: . . .10/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .11/03/2017

Σελίδα: . . . . .5

Innews ΑΕ - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



### ● ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

#### *Καμπάνια για την πρόληψή τους*

Τη σύνδεση μεταξύ της Νεφρικής Νόσου και της Παχυσαρκίας, καθώς και της σημασίας της έγκαιρης διάγνωσης και πρόληψής τους, ανέδειξε το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας, (ΕΝΕ), σε χθεσινή συνέντευξη τύπου, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού. Η καμπάνια φέτος, με τη φράση «Νεφρική Νόσος και Παχυσαρκία – Υγιής τρόπος ζωής για υγιείς νεφρούς!», επικεντρώνεται στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, η οποία είναι ισχυρότατος παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ), άμεσα και έμμεσα, αλληλά και εξέλθής της σε τελικό στάδιο.

Παράλληλα, στο πλαίσιο της Συνέντευξης Τύπου παρουσιάστηκαν στοιχεία μελετών από τις ΗΠΑ, αλλιά και την Ευρώπη, σύμφωνα με τα οποία 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.

Περίπου 10.000 άτομα στην Ελλάδα, από τα άτομα με αρκετά σοβαρά προβλήματα από τους νεφρούς, πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ 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, αλλιά και του κόστους αιμοκάθαρσης και των φαρμάκων που χορηγούνται για την αντιμετώπιση των επιπλοκών της νόσου.

## 1. ΕΦΑΛΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΕΙΕΣ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Μέσο: . . . . .HELLENIC MAIL

Ημ. Έκδοσης: . . .25/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .27/03/2017

Σελίδα: . . . . .28

Innews AE - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



## Εφαλτήριο για νεφροπάθειες η παχυσαρκία

**Τ**α **νεφρά** καθαρίζουν τον οργανισμό, συμβάλλουν στην αποβολή των ούρων και ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση. Αυτές είναι μόνο μερικές από τις λειτουργίες που επιτελούν τα άκρως σημαντικά αυτά όργανα, που βρίσκονται στο κάτω μέρος της πλάτης και πολλοί δεν νιώθουν ποτέ σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Και αυτό επειδή τα **νεφρά** δεν εκδηλώνουν συμπτώματα πόνου αντίστοιχα με αυτά της καρδιάς σε περίπτωση εμφράγματος. Σε αυτό ακριβώς το χαρακτηριστικό εντοπίζεται ο κίνδυνος που αφορά τα **νεφρά**. Σύμφωνα με έρευνα μιας επιστημονικής ομάδας με επικεφαλής τον εξειδικευμένο νεφρολόγο Ματίας Γκίρντ λιγότεροι από ένας στους τρεις νεφροπαθείς στη Γερμανία γνωρίζουν ότι τα **νεφρά** τους υπολειπονται.

Με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού γιατροί προειδοποιούν για την άκρως επικίνδυνη σχέση των νεφρικών παθήσεων με την παχυσαρκία. Σε υπέρβαρους και παχύσαρκους ανθρώπους αυξάνονται οι επικίνδυνοι παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν νεφρική ανεπάρκεια. Ένας από αυτούς τους παράγοντες είναι η υψηλή αρτηριακή πίεση. Επειδή τα **νεφρά** ως όργανα που φιλτράρουν βλαβερές ουσίες από τον οργανισμό διαθέτουν πολυάριθμα εξαιρετικά λεπτά αιμοφόρα αγγεία, υφίστανται βλάβες σε περίπτωση υψηλής αρτηριακής πίεσης. Παρόμοιες βλάβες προκαλούνται και όταν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα παραμένουν διαρκώς υψηλά, για παράδειγμα σε όσους πάσχουν από διαβήτη, μια πάθηση που προβάλλει συχνότερα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα.



### Ανησυχία για τη νέα γενιά

«Ο διαβήτης και η υψηλή αρτηριακή πίεση ευθύνονται για το 20% έως 30% όλων των χρόνιων νεφρικών παθήσεων», επισημαίνει ο πρόεδρος της Γερμανικής Νεφρολογικής Εταιρείας (DBfN) Μαρκ Ντόμνικ Άλσερ, ο οποίος εργάζεται στο νοσοκομείο του Ιδρύματος Robert Bosch στην Στουτγάρδη. Όπως λέει, τα υπερβολικά ποσοστά λίπους στο ανθρώπινο σώμα έχουν, σύμφωνα με νέα ευρήματα, άμεσες επιπτώσεις στη λειτουργία των νεφρών. Αιτία είναι οι φλεγμονικές αντιδράσεις στον λιπώδη ιστό των υπέρβαρων ατόμων, εξηγεί ο Άλσερ, τονίζοντας ότι αυτές περιορίζουν ολόένα περισσότερο τη λειτουργία

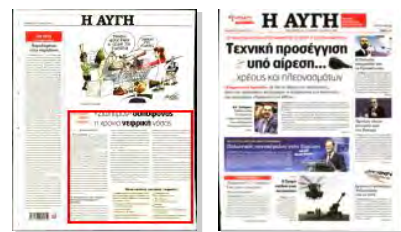


Η παχυσαρκία προσφέρει γόνιμο έδαφος για την πρόκληση νεφρικών παθήσεων

Γιατροί προειδοποιούν με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού** για τον επικίνδυνο συνδυασμό νεφροπαθειών και παχυσαρκίας, υπογραμμίζοντας τον άδηλο χαρακτήρα πολλών νεφρικών παθήσεων.

των νεφρών για διάστημα 10 έως 15 ετών. Αν αυτή η επιβάρυνση παραταθεί μερικά χρόνια ακόμη, οι ασθενείς χρειάζονται αιμοκάθαρση. Αυτή είναι κατά κανόνα απαραίτητη όταν η απόδοση των νεφρών υποχωρήσει κάτω από το 10%. Οι νεφρικές βλάβες δεν επιδιορθώνονται και τα διαθέσιμα όργανα για μεταμοσχεύσεις δεν επαρκούν. Παρατηρώντας τον μεγάλο αριθμό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών, που έχουν αυξηθεί συγκριτικά με τις προηγούμενες γενιές, οι ειδικοί νεφρολόγοι κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου. «Αυτή είναι μια άκρως επικίνδυνη εξέλιξη. Την παρακολουθώ με μεγάλη ανησυχία», τόνισε ο Ματίας Γκίρντ, υπογραμμίζοντας ότι «όποιος έχει παχυσαρκία στα νεανικά του χρόνια δύσκολα την ξεφορτώνεται».

Γκίζελα Γκρος (dpa) / Άρης Καλιτριμπής



**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ  
ΗΜΕΡΑ  
ΝΕΦΡΟΥ**

# «Σιωπηρός» δολοφόνος η χρόνια **νεφρική** νόσος

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΜΑΡΙΑ ΚΑΛΥΒΙΩΤΟΥ

» Στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της **παχυσαρκίας** ως ισχυρότατο παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ), αλλά και την εξέλιξή της σε νεφρική ανεπάρκεια υπογράμμισε η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία (ΕΝΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού.

Σύμφωνα με στοιχεία μελετών από τις ΗΠΑ, αλλά και την Ευρώπη, το 10% του πληθυσμού πάσχει από ΧΝΝ. Περίπου 1.000.000 Έλληνες εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς, ενώ σε ποσοστό 10%, τα προβλήματα αυτά είναι αρκετά σοβαρά, όπως επισήμανε η ΕΝΕ κατά τη χθεσινή συνέντευξη Τύπου. Περίπου 10.000 άτομα στην Ελλάδα πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ 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.

## **Αικ. Παπαγιάννη: «Δεν υπάρχουν οργανωμένα προγράμματα πρόληψης»**

«Σε αρχικά στάδια, η χρόνια νεφρική νόσος μπορεί να εξελίσσεται πολύ ύπουλα, χωρίς συμπτώματα, αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μας μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων» δήλωσε μιλώντας στην «Αυγή» η πρόεδρος της ΕΝΕ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεφρο-

λογίας στο ΑΠΘ Αικατερίνη Παπαγιάννη.

Στην Ελλάδα, «αν και έχουμε καλή καταγραφή του τελικού σταδίου νεφρικής ανεπάρκειας, δεν υπάρχουν καθόλου οργανωμένα προγράμματα καταγραφής, προληπτικού ελέγχου και θεραπείας στο προ-τελικό στάδιο, που αφορά και εκατονταπλάσιο ποσοστό ανθρώπων» τόνισε.

Η κ. Παπαγιάννη πρόσθεσε ότι «θα είχε νόημα να ξεκινήσουμε προληπτικά προγράμματα στα άτομα υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη της νόσου, δηλαδή άτομα με διαβήτη ή υπέρταση, που αποτελούν τις κύριες αιτίες εμφάνισης νεφρικής ανεπάρκειας, καθώς και στα άτομα με παχυσαρκία». Σημείωσε ότι «η παχυσαρκία πάει χέρι - χέρι με την υπέρταση και τον διαβήτη αλλά και από μόνη της διαθέτει ιδιαίτερους μηχανισμούς που μπορούν να προκαλέσουν χρόνια νεφρική νόσο και να επιδεινώσουν την εξέλιξή της, οδηγώντας σε νεφροπάθεια τελικού σταδίου».

Όπως εξήγησε, «υπάρχει έλλειψη στην ε-

νημέρωση του κοινού αλλά και ορισμένων επαγγελματιών υγείας», που χρειάζεται να είναι «πιο ευαισθητοποιημένοι».

Ιδιαίτερα σιάθηκε η κ. Παπαγιάννη και στο θετικό γεγονός: ότι πλέον ανασφάλιστοι νεφροπαθείς στο τελικό στάδιο έχουν πρόσβαση στην αιμοκάθαρση σε δημόσια νοσοκομεία, κάνοντας ταυτόχρονα λόγο για την τालαιπωρία που υφίστανται όταν «περιφέρονται» από εφημερεύον σε εφημερεύον νοσοκομείο. Γι' αυτό, η ΕΝΕ προτείνει την ένταξη κάθε ανασφάλιστου στο κανονικό πρόγραμμα ενός νοσοκομείου.

Άλλη μια παράμετρος του προβλήματος είναι οι διατροφικές συνήθειες όπως έχουν διαμορφωθεί κατά τα χρόνια της κρίσης. «Το φτηνό και εύκολο φαγητό είναι αυτό που δεν πρέπει να τρώμε, αλλά η υγιεινή διατροφή είναι πολύ πιο ακριβή». Όμως η απουσία άσκησης και το λεγόμενο junk food είναι ο χειρότερος συνδυασμός» υπογράμμισε η πρόεδρος της ΕΝΕ.

## **Οκτώ κανόνες για υγιείς νεφρούς**

» Η ΕΝΕ προτείνει να υιοθετήσουμε οκτώ απλούς κανόνες που μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν τους νεφρούς υγιείς:

- 1** Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης
- 2** Υγιεινή διατροφή και έλεγχος του βάρους
- 3** Έλεγχος σε τακτά διαστήματα των επιπέδων σακχάρου στο αίμα

- 4** Παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης
- 5** Μη παράλειψη της ενυδάτωσης με υγρά
- 6** Διακοπή καπνίσματος
- 7** Αποφυγή λήψης μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων
- 8** Έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών στις ομάδες υψηλού κινδύνου.



## 9 ΜΑΡΤΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΜΕΡΑ ΝΕΦΡΩΝ

# Διατροφή για να μην επιδεινωθεί η Νεφρική Ανεπάρκεια

► Νεφρά: τα διυλιστήρια του οργανισμού μας. Ό,τι φάμε και είναι χρήσιμο βοηθάει στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς μας πρωτίστως και ό,τι δεν είναι απαραίτητο απεκκρίνεται από τα ούρα

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που μπορεί να «καλάσουν» τα νεφρά μας. Όμως δουλεύουν μέχρι τελευταία στιγμή. Αν δεν δώσουμε σημασία στις προειδοποιήσεις του σώματός μας τότε φτάνουμε ακόμα και να χάσουμε ένα νεφρό ή και το δεύτερο να υπολειφθούν.

Ένας ουρολόγος είναι αυτός που θα μας υποδείξει ποιες εξετάσεις αίματος πρέπει να κάνουμε για να ελέγξουμε την καλή λειτουργία τους. Αν ο γιατρός μας διαπιστώσει κάποιο πρόβλημα τότε συνήθως παραπέμπει σε κλινικό διατροφολόγο, ειδικό σε θέματα διατροφής στην νεφρική ανεπάρκεια.

Η διατροφή αυτή για να βγει χρειάζονται πολλά μαθηματικά. Δεν είναι ένα απλό διατολόγιο. Σε καμία περίπτωση δεν μπορεί ένας νεφροπαθής να δώσει την διαίτα του σε άλλον νεφροπαθή καθώς μπορεί να αποβεί μοιραίο. Υψιστη σημασία έχει το ποσοστό πρωτεΐνης που πρέπει να καταναλώνουμε ημερησίως αλλά και η αναλογία υψηλής και χαμηλής βιολογικής αξίας της πρωτεΐνης. Το Κάλιο, Νάτριο, Φώσφορο πρέπει να είναι οριοθετημένα ανάλογα με τις διεθνείς συστάσεις αλλιώς κινδυνεύει η ζωή του ασθενή μας. Επίσης ορίζονται τα υγρά που πρέπει να προσλαμβάνει ο ασθενής αναλόγως την πάθηση των νεφρών που έχει ( ηρο αιμοκάθαρσης και αιμοκαθαυόμενοι ασθενείς). Έτσι χρησιμοποιούμε τα ισοδύναμα για τους νεφροπαθείς που είναι διαφορετικά από τα ισοδύναμα των διαβητικών αλλά και από των διαβητικών νεφροπαθών. Επίσης η απορρόφηση των μικρο και μικρο θρεπτικών συστατικών είναι διαφορετική σε ασθενείς ηρο αιμοκάθαρσης και στους αιμοκαθαυόμενους.

Η ποιότητα ζωής του ασθενή σίγουρα δεν είναι ίδια εφόσον δεν μπορεί να φάει ό,τι θέλει χωρίς αυτό να έχει άμεσες επιπτώσεις στην υγεία του. Οι επιλογές του περιορίζονται σημαντικά ΟΜΩΣ η διατροφή ηρο τελικού σταδίου νεφρικής ανεπάρκειας βοηθάει τον ασθενή να παρατείνει την ζωή του ΕΚΤΟΣ αιμοκάθαρσης ή και να μην χρειαστεί ποτέ να μπει σε μηχανήμα αν ακολουθεί ειδικά την διατροφή του ειδικού κλινικού διατροφολόγου. Επίσης



Χριστίνα Η. Μιχαλαρέα, MSc  
Κλινική Διατολόγος Διατροφολόγος

μπορεί ο αιμοκαθαυόμενος ασθενής να ζήσει περισσότερο και πιο ποιοτικά ακολουθώντας το ειδικό διατολόγιο όπως προαναφέραμε.

Σίγουρα κάθε περίπτωση είναι διαφορετική και το βέβαιο είναι ότι η νεφρική ανεπάρκεια είναι

μια πολυπαραγοντική νόσος. Όμως η ΕΞΑΤΟΜΗΕΥΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΟΥΣ από ειδικό κλινικό διατολόγο με γνώση και πείρα, μπορεί να βοηθήσει να διατηρηθεί η υγεία σας σε καλή κατάσταση και να αποφευχθεί η επιδεινωσή της

υγείας των νεφρών σας.

Με εκτίμηση,  
Μιχαλαρέα Χριστίνα, MSc  
Κλινική διατολόγος  
διατροφολόγος με εξειδίκευση στην διατροφή Νεφρικής Ανεπάρκειας.  
[www.mynutritiontherapy.com](http://www.mynutritiontherapy.com)

## 1. ΑΠΕΙΛΗ ΓΙΑ ΤΑ ΝΕΦΡΑ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Μέσο: . . . . . ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΛΑΡΙΣΑΣ

Ημ. Έκδοσης: . . . 10/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 14/03/2017

Σελίδα: . . . . . 12

Innews ΑΕ - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



### ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΡΟΛΗΨΗ

# Απειλή για τα νεφρά η παχυσαρκία

ΑΘΗΝΑ

Εκστρατεία κινητοποίησης της ιατρικής κοινότητας, των αρμόδιων Αρχών και του κοινού, για την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας των νεφρών, πραγματοποιεί η Ελληνική **Νεφρολογική** Εταιρεία (ΕΝΕ), με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα** Νεφρού, η οποία γιορτάζεται κάθε χρόνο τη δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου. Με τη φράση «**Νεφρική Νόσος** και **Παχυσαρκία-Υγιής** τρόπος ζωής για υγιείς νεφρούς!», η καμπάνια επικεντρώνεται στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, η οποία είναι ισχυρότατος παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ). Ως έναν «σιωπηλό δολοφόνο» χαρακτήρισε την ΧΝΝ, κατά τη διάρκεια συνέντευξης Τύπου, ο γγ της ΕΝΕ, συντονιστής διευθυντής ΕΣΥ, Γεράσιμος Μπαμίχας, τονίζοντας ότι αποτελεί την τρίτη πιο συχνή αιτία θνησιμότητας, παγκοσμίως, με τον σακχαρώδη διαβήτη και την υπέρταση να είναι οι πιο συχνές αιτίες εμφάνισης ΧΝΝ, ενώ τα παχύσαρκα άτομα έχουν 4,5 φορές υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης **νεφρικής νόσου** από ό,τι τα άτομα με φυσιολογικό βάρος.

«Η **παχυσαρκία** είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ και εξέλιξής της σε ΧΝΝ τελικού σταδίου», ανέφερε ο αντιπρόεδρος της ΕΝΕ, συντονιστής διευθυντής ΕΣΥ, Θεοφάνης Αποστόλου. Όπως πρόσθεσε, αποτελεί μία 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. Αξιοσημείωτο είναι ότι η συχνότητα της **νεφρικής νόσου** με αίτιο την **παχυσαρκία** έχει δεκαπλασιαστεί τα τελευταία χρόνια».

Στην Ελλάδα, περίπου 1.000.000 άτομα εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς, ενώ σε ποσοστό 10% (δηλ. σε 100.000 άτομα) αυτά τα προβλήματα είναι αρκετά σοβαρά. Περίπου 10.000 άτομα πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ και για να επιβιώσουν υποβάλλονται σε αιμο-



κάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση ή και μεταμόσχευση νεφρού. Σε αρχικά στάδια, η νεφρική νόσος δεν έχει συμπτώματα, αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων, όπως σημείωσε η πρόεδρος της ΕΝΕ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεφρολογίας του ΑΠΘ, Αικατερίνη Παπαγιάννη. Συγκεκριμένα, στα ούρα, την πιθανότητα ύπαρξης **νεφρικής** βλάβης υποδηλώνει η ανεύρεση ερυθρών αιμοσφαιρίων ή και λευκοκυτταρίας (πρωτεϊνουρίας) και στο αίμα, την ύπαρξη χρόνιας **νεφρικής νόσου** υποδηλώνει η αύξηση των τιμών της ουρίας και της κρεατινίνης.

Οι επιστήμονες τόνισαν τη μεγάλη σημασία της πρόληψης και της πρώιμης διάγνωσης της **νεφρικής νόσου** «με τις οποίες είναι δυνατή η αναστολή ή τουλάχιστον η επιβράδυνση της εξέλιξής της σε νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου», υπογραμμίζοντας ότι μερικοί απλοί κανόνες μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν υγιείς τους νεφρούς. Αυτοί οι κανόνες είναι: Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης, υγιεινή διατροφή και έλεγχος του βάρους, έλεγχος σε τακτά διαστήματα των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης, μη παράλειψη της ενυδάτωσης με υγρά, διακοπή καπνίσματος, αποφυγή λήψης μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων και έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών, εάν ανήκουμε στις ομάδες υψηλού κινδύνου.

## 1. ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΦΡΟΥ

Μέσο: . . . . . ΘΕΣΣΑΛΙΑ ΒΟΛΟΥ

Ημ. Έκδοσης: . . . 09/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 11/03/2017

Σελίδα: . . . . . 24

Innews ΑΕ - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



Στο επίκεντρο τα αίτια των μειωμένων δωρεών και μεταμοσχεύσεων

# Μηνύματα από την Παγκόσμια Ημέρα νεφρού

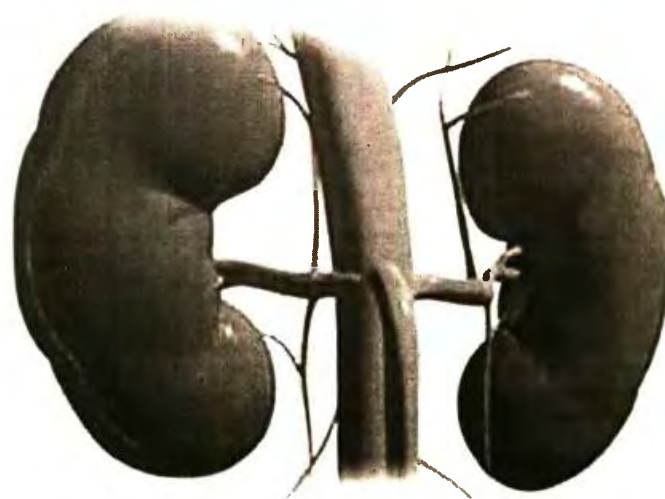
**Μ**ε κεντρικό μήνυμα "Όλοι λέμε ΝΑΙ στην Δωρεά Οργάνων και όλοι λέμε ΝΑΙ στη Ζωή" ο πρόεδρος του Συλλόγου Νεφροπαθών Ν. Μαγνησίας και Α' αντιπρόεδρος της πανελληνίας Ομοσπονδίας Ελλάδος κ. Βασίλης Γιαννάκος χαιρετίζει την σημερινή **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού**.

Ο ίδιος τονίζει πως στον Ν. Μαγνησίας, στους 250 περίπου νεφροπαθείς, είναι στη λίστα αναμονής για το πολυπόθητο "Δώρο Ζωής" περίπου 70, επί το πλείστον νέοι άνθρωποι. 105 κάνουν αιμοκάθαρση στην Μ.Τ. **Νεφρού Ν. Βόλου**, 70 στην ιδιωτική κλινική Θεσσαλική Νοσηλευτική, 20 κάνουν πλύσεις περιτοναϊκής και περίπου 45 είναι μεταμοσχευμένοι. Σε όλη την Ελλάδα πλέον έχουν περάσει τους 12.000 οι νεφροπαθείς.

Σύμφωνα με στοιχεία του Εθνικού Οργανισμού Μεταμοσχεύσεων, που είναι ο αρμόδιος φορέας στην Ελλάδα, η αναλογία του αριθμού μεταμοσχεύσεων από πτωματικούς δότες ανά εκατομμύριο πληθυσμού στην Ελλάδα είναι λιγότεροι από 5, τη στιγμή που στην Ισπανία είναι 35, στην Πορτογαλία 32, στην Κροατία 33,5, στην Αυστρία 25 και το Βέλγιο 26.

Αυτό οφείλεται κατά κύριο λόγο στην απροθυμία των συγγενών να συναινέσουν στη δωρεά οργάνων προσφιλών τους προσώπων που καθήκαν.

Οι αιτίες της απροθυμίας αυτές είναι, οίγουρα, πολλές, αλλά οι σημαντικότερες πρέπει να αναζητηθούν στην ελλιπή και πολλές φορές εσφαλμένη ενημέρωση ή παραπληροφόρηση του πληθυσμού, που συχνά πέφτει θύμα διογκωμένης φημολογίας. Στην έλλειψη εμπιστοσύνης σε φορείς και για-



τρούς και στον φόβο για εμπόριο οργάνων.

Στις διάφορες προλήψεις και προκαταλήψεις που συνοδεύουν το τέλος της ζωής.

Η Διεθνής Εταιρεία Νεφρολογίας (ISN) και η Διεθνής Ένωση Νεφρολογικών Ιδρυμάτων (IFKF) όρισαν τη δεύτερη Πέμπτη του Μάρτη ως **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού** και Παχυσαρκία. Υγιής Τρόπος Ζωής για Υγιείς Νεφρούς. Η καθιέρωση της **Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού** έχει ως σκοπό την ευαισθητοποίηση του κοινού για τη σημασία των νεφρών στη γενική υγεία, ως μια προσπάθεια μείωσης της συχνότητας και βαρύτητας νεφρικών παθήσεων.

Οι νεφροί αποτελούν ζωτικής σημασίας όργανα του ανθρώπινου σώμα-

τος. Αποτελούν μέρος του ουροποιητικού συστήματος και βρίσκονται αριστερά και δεξιά της σπονδυλικής στήλης. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, έχει υπολογίσει ότι ένα στα δέκα άτομα πάσχει από κάποιας μορφής νεφρική βλάβη. Κάθε χρόνο, γίνονται σε όλο τον κόσμο περίπου 250.000 νέες διαγνώσεις Χρόνιας Νεφρικής Νόσου.

Στο πλαίσιο της προστασίας από τη νεφρική νόσο, αναγκαία μέτρα αποτελούν η τακτική φυσική δραστηριότητα, η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, η διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων σακχάρου αίματος και φυσιολογικού βάρους σώματος, η αποφυγή κατάχρησης κατανάλωσης φαρμάκων, η διακοπή του καπνίσματος και ο συστηματικός έλεγχος λειτουργίας των

νεφρών. Η διαίτα αποτελεί ξεχωριστό και σημαντικό στοιχείο της θεραπευτικής αγωγής. Η εγκαίρη διάγνωση και η πρόληψη μπορούν να μειώσουν τους θανάτους που σχετίζονται με παθήσεις των νεφρών κατά 2% ετησίως.

### Η μεταμόσχευση νεφρού

Η μεταμόσχευση **νεφρού** καθιστά την αιμοκάθαρση ακρείστη. Ο υγιής νεφρός του δότη αναλαμβάνει τη λειτουργία καθάρσης του αίματος.

Η μεταμόσχευση είναι η προτιμώμενη θεραπεία για ασθενείς με νεφρική νόσο τελικού σταδίου, καθώς συνδέεται με βελτιωμένη ποιότητα ζωής, διπλάσιασμό της επιβίωσης των ασθενών, αλλά και με ουσιαστικά οικονομικά οφέλη για την υγεία.

Η μεταμόσχευση έχει τη δυνατότητα να μεταλλάξει τις ζωές πολλών χιλιάδων ανθρώπων που πάσχουν από σοβαρές ασθένειες αλλά τα πλεονεκτήματά της περιορίζονται από την έλλειψη δωρητών.

Πάνω από 68.000 άνθρωποι περιμένουν ένα μόσχευμα ανά τον κόσμο και πάνω από 2.000 προστίθενται στις λίστες αναμονής κάθε μήνα. Κάθε μέρα 13-14 άνθρωποι πεθαίνουν αναμένοντας ένα μόσχευμα και μόλις το ένα τρίτο των ανθρώπων που περιμένουν για μεταμόσχευση **νεφρού**, θα λάβουν ένα.

Αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα 1.250 περίπου άτομα περιμένουν ένα νεφρικό μόσχευμα για να μπορέσουν πλέον υγιείς και αισιόδοξοι να συνεχίσουν τη ζωή τους. Αριθμός τεράστιος αν αναλογιστεί κανένας ότι κάθε χρόνο γίνεται περίπου 120 μεταμοσχεύσεις **νεφρού**.

## 1. ΤΡΩΜΕ ΥΓΙΕΙΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΥΓΙΕΙΣ ΝΕΦΡΟΥΣ

Μέσο: . . . . . ΤΟ ΠΑΡΑΣΚΗΝΙΟ

Ημ. Έκδοσης: . . . 24/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 24/03/2017

Σελίδα: . . . . . 59

Innews ΑΕ - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



# Τρώμε υγιεινά, έχουμε υγιείς νεφρούς

Ο τρόπος που τρώμε συνδέεται άμεσα με την κατάσταση των νεφρών μας. Η πρόληψη και η καταπολέμηση της παχυσαρκίας μάς βοηθούν να προστατεύουμε τους νεφρούς μας. Τα μέλη της Ελληνικής Εταιρείας Νεφρολογίας ανακοίνωσαν πρόσφατα πως η χρόνια νεφρική νόσος (ΧΝΝ) αποτελεί την τρίτη πιο συχνή αιτία θνησιμότητας παγκοσμίως, με τον σακχαρώδη διαβήτη και την υπέρταση να είναι οι πιο συχνές αιτίες εμφάνισης ΧΝΝ.

Τα **παχύσαρκα** άτομα έχουν τεσσεράμισι φορές υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης **νεφρικής νόσου** από ό,τι τα άτομα με φυσιολογικό βάρος.

Η χρόνια νεφρική νόσος είναι μία 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 συχνότητα της **νεφρικής νόσου** με αίτιο την **παχυσαρκία** έχει δεκαπλασιαστεί τα τελευταία χρόνια.



## 1 εκατ. Έλληνες με προβλήματα

Στην Ελλάδα, περίπου 1 εκατ. άτομα εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς, ενώ σε ποσοστό 10% (δηλ. σε 100.000 άτομα) τα προβλήματα είναι αρκετά σοβαρά. Περίπου 10.000 άτομα βρίσκονται στο τελικό στάδιο της χρόνιας **νεφρικής** ανεπάρκειας και για να ζήσουν υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση, περιτοναϊκή κάθαρση ή και μεταμόσχευση νεφρού.

«Στα αρχικά στάδια, η νεφρική νόσος δεν

έχει συμπτώματα, αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων», τόνισε η πρόεδρος της ΕΝΕ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεφρολογίας του ΑΠΘ, Αικατερίνη Παπαγιάννη.

Στα ούρα, την πιθανότητα ύπαρξης **νεφρικής βλάβης** υποδηλώνει η ανεύρεση ερυθρών αιμοσφαιρίων ή και λευκωματουρίας (πρωτεϊνουρίας) και στο αίμα την ύπαρξη χρόνιας **νεφρικής νόσου** υποδηλώνει η αύξηση των τιμών της ουρίας και της κρεατινίνης.

Η καθημερινή άσκηση, η διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης, η υγιεινή διατροφή, ο έλεγχος του βάρους, ο έλεγχος σε τακτά διαστήματα των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, η παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης, η ενυδάτωση του οργανισμού με υγρά, η διακοπή του καπνίσματος, η αποφυγή λήψης μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων και ο έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών θεωρούνται σημαντικά, ειδικά εάν κάποιος ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου.

# 1. Η ΠΡΩΤΗ ΚΑΙ ΠΡΟΤΥΠΗ ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗΣ

Μέσο: . . . . . ΠΡΩΙΝΟΣ ΛΟΓΟΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Ημ. Έκδοσης: . . . 10/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 14/03/2017

Σελίδα: . . . . . 32

Innews AE - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



## Η πρώτη και πρότυπη ιδιωτική Μονάδα Χρόνιας Αιμοκάθαρσης στα Τρίκαλα Meteora NEPHROLIFE για την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού

**Α**πό το 2006 η δεύτερη Πέμπτη κάθε Μαρτίου καθορίστηκε ως Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού.

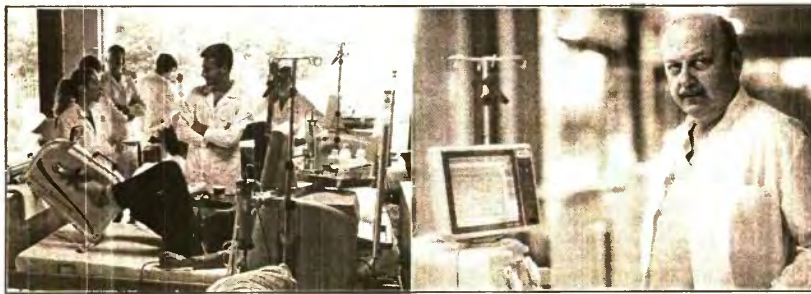
Όπως επισημαίνει ο επιστημονικός διευθυντής της **Meteora NEPHROLIFE Νικόλαος Τσιάνας**, ειδικός νεφρολόγος με πολυετή εμπειρία ως πρώην συντονιστής-διευθυντής της Μονάδας Τεχνητού **Νεφρού** του Γενικού Νοσοκομείου Τρικάλων «ο σκοπός αυτής της ημέρας είναι να ευαισθητοποιηθεί ο κόσμος για την σημασία της λειτουργίας των νεφρών, και συγχρόνως αν είναι δυνατόν να προληφθούν καταστάσεις-νόσοι που μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπανόρθωτες νεφρικές βλάβες.

Η εκδήλωση νεφρικής βλάβης επιφέρει διαταραχές σχεδόν σε όλα τα ανθρώπινα όργανα, και επειδή οι νεφροί είναι όργανα παραγωγής ορμονών (ερυθροποιητίνη, ρενίνη, βιταμίνη D) σιγά σιγά επέρχονται ανωμαλίες στον ανθρώπινο μεταβολισμό.

Ομάδες επικίνδυνες για εκδήλωση νεφρικής βλάβης είναι οι διαβητικοί, οι υπέρταστοι, υπέρβαραι, υπερήλικες και οι ασθενείς με οικογενειακό ιστορικό νεφροπάθειας.

Παράγοντες προστασίας από εκδήλωση νεφρικής νόσου είναι:

1. Η τακτική φυσική άσκηση
2. Η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης
3. Η ρύθμιση του ζαχάρου αίματος
4. Η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους
5. Η αποφυγή καπνίσματος
6. Η λογική χρήση φαρμάκων και
7. Η τακτική παρακολούθηση βιοχημικών παραμέτρων λειτουργίας νεφρών (ουρία, κρεατινίνη)



Η εφαρμογή δίαιτας όπως αποφυγή αλατιού και περιορισμός λευκωμάτων αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο στην διατήρηση καλής νεφρικής λειτουργίας. Η τακτική εργαστηριακή παρακολούθηση σε συνδυασμό με την δίαιτα είναι βασικοί παράγοντες που μπορεί να μειώσουν την επιδείνωση της λειτουργίας των νεφρών.

Όπως επίσης επισημαίνει ο αναπληρωτής επιστημονικός διευθυντής της **Meteora NEPHROLIFE Δημήτρης Λιάκος**, ειδικός νεφρολόγος και υποψήφιος διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων «τα τελευταία χρόνια με την βοήθεια επιτεύξεων της τεχνολογίας όπως ερυθροποιητίνη-δεσμευτικά φωσφόρου-σύγχρονα μηχανήματα, έχει βελτιωθεί κατακόρυφα η επιβίωση ασθενών με χρόνια νεφρική νόσο.

Η χρονιότητα της νόσου είναι ένας γολγοθάς για τους ασθενείς όσο και για τις οικογένειές τους. Σκοπός μας πρέπει να είναι η διαρκής στήριξη (ηθική-ιατρική) ώστε η δοκιμασία των ασθενών αυτών να είναι καλύτερα ανεκτή»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού η **Meteora NEPHROLIFE** θέλει να ευχαριστήσει τους νεφροπαθείς που αγκάλισαν από την πρώτηστιγμή τηνεαρωπρωτοποριακή μονάδα που ήρθε να συμβάλει στην βελτίωση της παρεχομένηςιατρικής-περιθαλής στον νομόμε ότι πιο σύγχρονο υπάρχει στον ευαίσθητο αυτό τομέα.

Παράλληλα ενημερώνει: 1. Η **Meteora NEPHROLIFE** είναι μια τρικαλινή σύγχρονη μονάδα στο χώρο της αιμοκάθαρσης και έχει αδειοδοτηθεί με την υπ.αριθμ. 1258/05-04-2016βεβαίωση λειτουργίας.

2. Η **Meteora NEPHROLIFE** λειτουργεί στο 7ο χιλιόμετρο της Ε.Ο. Τρικάλων-Καλαμπάκας σε σύγχρονες και πιστοποιημένες με ευρωπαϊκές προδιαγραφές εγκαταστάσεις, συνολικού εμβαδού 800 μ2. Η υψηλή αισθητική, η διαλειτουργικότητα των χώρων και ο τεχνολογικός εξοπλισμός τελευταίας γενιάς που διαθέτει, εξασφαλίζει την άνετη και ευχάριστη διέσφιση των αιμοκαθα-

ρόμενων αλλά και των συνοδών τους.

3. Η **Meteora NEPHROLIFE** έχει συμβληθεί με τον ΕΟΠΠΥ από 1/08/2016 και εξυπηρετεί τους ασφαλισμένους της βάσει της υπ.αριθμ Γ3β/ΓΠ/οικ.57299 υπουργικής απόφασης (ΦΕΚ2353/Β/28.7.2016).

4. Οι νοσηλευόμενοι στην **Meteora NEPHROLIFE** λαμβάνουν κανονικά τα προβλεπόμενα από την κείμενη νομοθεσία έξοδα μετακίνησης, ΟΓΩΣ ΑΚΡΙΒΩΣ συμβαίνει με τις λοιπές δημόσιες και ιδιωτικές μονάδες.

5. Η **Meteora NEPHROLIFE** έχει εξοπλιστεί με ότι πιο σύγχρονο υπάρχει στο χώρο της ιατρικής τεχνολογίας (μηχανήματα on-line αιμοκάθαρσης τελευταίας γενιάς ΝΙΚΚΙΣΟΔΒΒ07) και χρησιμοποιεί ευρωπαϊκά φίλτρα.

6. Η **Meteora NEPHROLIFE** έχει στελεχωθεί με έμπειρο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, το οποίο επισπεύεται από τον επιστημονικό διευθυντή της Νικόλαο Τσιάνο, ειδικό νεφρολόγο με πολυετή εμπειρία ως

πρώην συντονιστής-διευθυντής της Μονάδας Τεχνητού **Νεφρού** του Γενικού Νοσοκομείου Τρικάλων. Οι προσφερόμενες ιατρικές υπηρεσίες συμπληρώνονται από ομάδα καρδιολόγων και παθολόγων, από πνευμονολόγο, καθώς επίσης και από τις υπηρεσίες του Διαγνωστικού Κέντρου Euromedica

7. Η **Meteora NEPHROLIFE** είναι από τις λίγες μονάδες που εφαρμόζουν πρωτοκόλλα υψηλών προδιαγραφών, ενώ έχει πιστοποιηθεί και εφαρμόζει το διεθνές πρότυπο ISO9001:2008 από διεθνή αναγνωρισμένο φορέα. Έχει δε κινηθεί, μέσω συμβούλου, τη διαδικασία πιστοποίησης ιατρικών υπηρεσιών TEMOSη οποία εστιάζει στη διαχείριση του διεθνή ασθενή (international patient) αλλά και τον ιατρικό τουρισμό (medicaltourism)

8. Η **Meteora NEPHROLIFE** είναι διασυνδεδεμένη με το Γενικό Νοσοκομείο Τρικάλων βάσει της υπ.αριθμ. Γ3β/ΓΠ/οικ.29198 απόφασης του υπουργού υγείας και για αυτό το λόγο καταβάλει σε αυτό το 5% των εσόδων της. Εξυπηρετεί τους ασθενείς της όλο το εικοσιτετράωρο με το εξοπλισμένο ασθενοφόρο που διαθέτει και με τη συνδρομή του ιατρικού και νοσηλευτικού της προσωπικού

Η ασφάλεια, η ποιότητα των παρεχομένων ιατρικών υπηρεσιών και η εξατομικευμένη προσέγγιση και φροντίδα των ασθενών αποτελούν υψηλή προτεραιότητα της **Meteora NEPHROLIFE**.

**Meteora NEPHROLIFE IKE  
HEMODIALYSIS CENTER (ΜΧΑ)  
7ο χλμ Τρικάλων - Καλαμπάκας  
Τηλ 24310-88001 • Fax 24310-88003**

## 1. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ Ο ΑΓΝΩΣΤΟΣ ΕΧΘΡΟΣ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ

Μέσο: . . . . . ΤΑ ΝΕΑ

Ημ. Έκδοσης: . . . 09/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 09/03/2017

Σελίδα: . . . . . 35

Innews ΑΕ - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



ΤΗΣ ΡΟΥΛΑΣ ΤΣΟΥΛΕΑ

**Η** παγκόσμια επιδημία της παχυσαρκίας δεν αυξάνει μόνο τα κρούσματα καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη και καρκίνου, αλλά και εκείνα της χρόνιας νεφρικής νόσου και της **νεφρολιθίασης**, προειδοποιούν έλληνες και ξένοι ειδικοί.

Με αφορμή τη σημερινή **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού**, η οποία είναι αφιερωμένη στην προστασία των νεφρών από τα περιττά κιλά, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι το περίσσιο σωματικό βάρος αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους αλλά και άγνωστους στο ευρύ κοινό εχθρούς τους. Όπως εξηγεί ο χειρουργός - ουρολόγος δρ Ηρακλής Πούλιας, πρόεδρος της Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας και επιστημονικός συνεργάτης του Ομίλου Υγεία, η συσσώρευση περιττών κιλών μπορεί να βλάψει τους νεφρούς με άμεσο και έμμεσο τρόπο.

«Ο άμεσος τρόπος είναι ότι τους αναγκάζει να εργάζονται πιο σκληρά, διπλώντας περισσότερο αίμα από το φυσιολογικό, για να ικανοποιήσουν τις μεταβολικές ανάγκες του αυξημένου σωματικού βάρους» λέει. «Όταν, όμως, ένα όργανο υπερλειτουργεί σε χρόνια βάση, υπάρχει κίνδυνος να εξαντληθεί και, εν προκειμένω, η εξάντληση αυτή θα εκδηλωθεί με τη μορφή της χρόνιας νεφρικής νόσου».

Ο έμμεσος τρόπος είναι ότι αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη και υπέρτασης, που αποτελούν τους κύριους παράγοντες κινδύνου για χρόνια νεφρική νόσο. Υπολογίζεται ότι από το σχεδόν ένα εκατομμύριο Έλληνες που έχουν ενδείξεις αρχόμενης νεφρικής νόσου, περίπου το 70% έχει υποστεί βλάβες εξαιτίας των αυξημένων επιπέδων σακχάρου ή/και αρτηριακής πίεσης.

Σύμφωνα με διεθνή επιδημιολογικά δεδομένα, οι υπέρβαροι έχουν 1,5 φορά περισσότερες πιθανότητες χρόνιας νεφρικής νόσου απ' ό,τι οι συνομήλικοί τους με φυσιολογικό σωματικό βάρος, ενώ οι παχύσαρκοι διατρέχουν διπλάσιο κίνδυνο. Αναλόγως με το πόσα περιττά κιλά έχουν, διατρέχουν επίσης έως επτά φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσουν τελικού σταδίου νεφρική νόσο, σύμφωνα με τη Διεθνή Εταιρεία Νεφρολογίας που έχει θεσπίσει την **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού**.

Ιδιαίτερα αυξημένος είναι ο κίνδυνος νεφρικών προβλημάτων και σε όσους πάσχουν από μεταβολικό σύνδρομο, επισημαίνει ο δρ Πούλιας. «Οι ασθενείς αυτοί ουσιαστικά διαθέτουν ταυτόχρονα τρεις ή περισσότερους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά προβλήματα και δια-

Έλληνες και ξένοι ειδικοί προειδοποιούν πως αυξάνει τα κρούσματα της χρόνιας νεφρικής νόσου, της νεφρολιθίασης και του καρκίνου



# Παχυσαρκία

## Ο άγνωστος εχθρός των νεφρών

βήτη, οι οποίοι όμως συμβάλλουν και στην ανάπτυξη νεφρικής νόσου» εξηγεί.

**ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ** αυτοί είναι η μεγάλη περίμετρος μέσης (δηλαδή η ανδρικού τύπου παχυσαρκία που οφείλεται στη συσσώρευση των περιττών κιλών στην κοιλιά), τα

### Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού σήμερα

Η φετινή **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού** (9 Μαρτίου) είναι αφιερωμένη στην προστασία των νεφρών από την παχυσαρκία και το σύνθημά της είναι: «**Νεφρική νόσος και παχυσαρκία – Υγιεινός τρόπος ζωής για υγιείς νεφρούς**»

υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων, τα χαμηλά επίπεδα καλής (ή HDL) χοληστερόλης, η αυξημένη αρτηριακή πίεση και τα αυξημένα επίπεδα σακχάρου ακόμα και όταν είναι νηστικοί (γλυκόζη νηστείας).

Μελέτες έχουν δείξει πως οι ασθενείς που διαθέτουν και τους πέντε αυτούς παράγοντες έχουν **τριπλάσιες** πιθανότητες **νεφρολιθίασης** απ' όσες οι συνομήλικοί τους που δεν έχουν κανένα, ενώ διατρέχουν και τουλάχιστον 20%-30% μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσουν χρόνια νεφρική νόσο.

Ακόμα σοβαρότερο, όμως, είναι το γεγονός πως όλ' αυτά μπορεί να συμβούν νωρίς στη ζωή. Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε πέρυσι τον Μάιο στην επιστημονική επιθεώρηση «PLoS One», το 6% των παχύσαρκων εθελοντών ηλικίας 20-40 ετών είχαν αυξημένα επίπεδα πρωτεΐνης (λευκώματος) στα ούρα. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται λευκωματουρία

και αποτελεί ένδειξη ότι οι νεφροί δεν λειτουργούν φυσιολογικά και υπάρχει κίνδυνος νεφρικής νόσου.

**ΤΑ ΚΑΛΑ ΝΕΑ**, πάντως, είναι ότι η απώλεια των περιττών κιλών «μπορεί να αντιστρέψει ή να επιβραδύνει την εξέλιξη της νεφρικής νόσου» τονίζει ο δρ Πούλιας. «Μελέτες έχουν δείξει πως όταν η απώλεια βάρους δεν μπορεί να επιτευχθεί ή δεν είναι ικανοποιητική με δίαιτα και γυμναστική, ο ασθενής πρέπει να βοηθηθεί με ιατρικές θεραπείες, συμπεριλαμβανομένης τελικά και της βαριατρικής χειρουργικής».

Η παχυσαρκία έχει λάβει διαστάσεις επιδημίας στον κόσμο, καθώς το 2014 ο αριθμός των κρουσμάτων της στις ηλικίες άνω των 18 ετών έφθασε τα 600 εκατομμύρια, ενώ άλλα 1,3 δισεκατομμύρια άνθρωποι ήταν υπέρβαροι, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

# 1. ΠΕΡΙΠΟΥ 1.000.000 ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟΥΣ...

Μέσο: . . . . . ΤΟ ΠΑΡΟΝ

Ημ. Έκδοσης: . . . 19/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 19/03/2017

Σελίδα: . . . . . 1



# 1. ΠΕΡΙΠΟΥ 1.000.000 ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟΥΣ...

Μέσο: . . . . . ΤΟ ΠΑΡΟΝ

Ημ. Έκδοσης: . . . 19/03/2017 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 19/03/2017

Σελίδα: . . . . . 17



γιατρος  
σας

ΤΟ ΠΑΡΟΝ

Η σύνδεση μεταξύ της **Νεφρικής Νόσου** και της Παχυσαρκίας, καθώς και της σημασίας της έγκαιρης διάγνωσης και πρόληψής τους, ανέδειξε το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας (ΕΝΕ) στο πλαίσιο της **Παγκόσμιας Ημέρας** Νεφρού. Σχετικές εισηγήσεις έκαναν η πρόεδρος της ΕΝΕ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεφρολογίας Α.Π.Θ., Αικατερίνη Παπαγιάννη, ο αντιπρόεδρος της ΕΝΕ, συντονιστής διευθυντής ΕΣΥ, Θεοφάνης Αποστόλου και ο γενικός γραμματέας της ΕΝΕ, συντονιστής διευθυντής ΕΣΥ, Γεράσιμος Μπαμιάκας.

Οι εκπρόσωποι της ΕΝΕ παρουσίασαν στοιχεία μελετών από τις ΗΠΑ, αλλά και την Ευρώπη, σύμφωνα με τα οποία 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. Περίπου 10.000 άτομα στην Ελλάδα, από τα άτομα με αρκετά σοβαρά προβλήματα από τους νεφρούς, πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ και για να επιβιώσουν υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή νεφρονική 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 χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των επιπλοκών της νόσου.

Όπως σημείωσε η κ. Παπαγιάννη: «Η Χρόνια Νεφρική Νόσος είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία οι νεφροί έχουν υποστεί βλάβη, με αποτέλεσμα τη βαθμιαία μείωση της ικανότητάς τους να



## Περίπου 1.000.000 Έλληνες εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς

επιτελούν τις πολλές λειτουργίες, όπως είναι η αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού, η διατήρηση του ισοζυγίου του ύδατος και των χημικών στοιχείων του σώματος κ.ά.. Είναι σημαντικό ότι σε αρχικά στάδια η νεφρική νόσος δεν έχει συμπτώματα, αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μας μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργα-

στριακές εξετάσεις αίματος και ούρων. Συγκεκριμένα στα ούρα την πιθανότητα ύπαρξης νεφρικής βλάβης υποδηλώνει η ανεύρεση ερυθρών αιμοσφαιρίων ή/και λευκωματουρίας (πρωτεϊνουρίας) και στο αίμα την ύπαρξη χρόνιας νεφρικής νόσου υποδηλώνει η αύξηση των τιμών της ουρίας και της κρεατινίνης».

Γενικός Γραμματέας Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας (ΕΝΕ), Συντονιστής Διευθυντής ΕΣΥ, κ. Γεράσιμος Μπαμιάκας, Πρόεδρος ΕΝΕ, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νεφρολογίας Α.Π.Θ. και Αικατερίνη Παπαγιάννη, Αντιπρόεδρος ΕΝΕ, Συντονιστής Διευθυντής ΕΣΥ, κ. Θεοφάνης Αποστόλου

Επιπλέον ο κ. Αποστόλου από την πλευρά του υπογράμμισε ότι η παχυσαρκία είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ και εξέλιξής της σε ΧΝΝ τελικού σταδίου, ενώ συμπλήρωσε ότι αποτελεί μια παγκόσμια επιδημία και η επίτασή της αναμένεται να αυξηθεί κατά 40% την επόμενη δεκαετία. Επιπλέον, η παχυσαρκία είναι ισχυρός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακής υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων, καταστάσεων που αποτελούν επίσης παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ. Τέλος, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη νεφρολιθίας και αρκετών κακοηθειών, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και καρκίνοι του νεφρού.

Οι κανόνες για την πρόληψη της παχυσαρκίας και τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης ΧΝΝ

Μερικοί απλοί κανόνες μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν τους νεφρούς υγιείς. Οι κανόνες αυτοί είναι:

1. Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης.
2. Υγιεινή διατροφή και έλεγχος του βάρους.
3. Έλεγχος σε τακτά διαστήματα των επιπέδων σακχαρώδη στο αίμα.
4. Παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης.
5. Μη παράλειψη της ενυδάτωσης με υγρά.
6. Διακοπή καπνίσματος.
7. Αποφυγή λήψης μη-συνταγογραφούμενων φαρμάκων.
8. Έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών, εάν ανήκουμε στις ομάδες υψηλού κινδύνου.



# Ένα εκατομμύριο Έλληνες με προβλήματα στα νεφρά

Καθημερινή άσκηση, σωστή διατροφή και διακοπή καπνίσματος οι

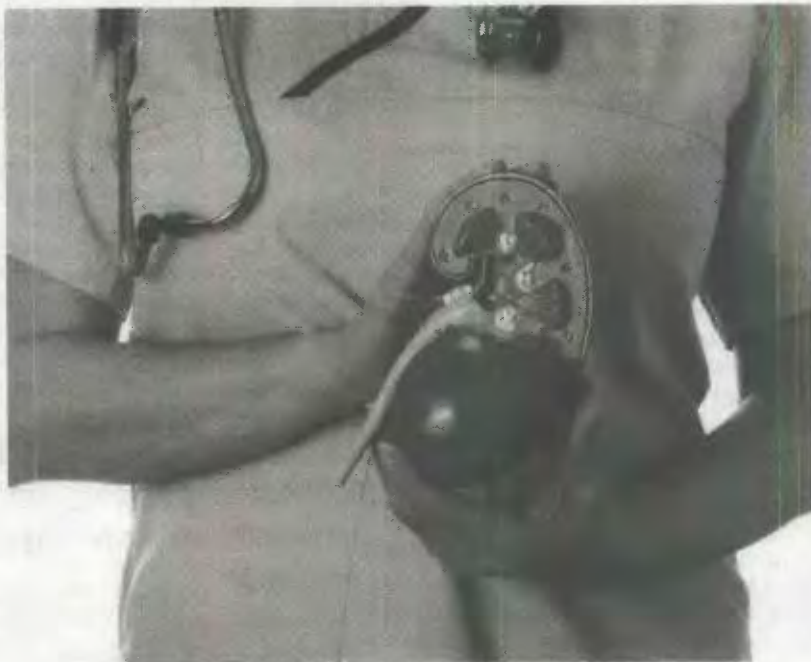
**Σ**ε περίπου ένα εκατομμύριο υπολογίζονται στην Ελλάδα τα άτομα που εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς τους, ενώ 10.000 πάσχουν από τελικό στάδιο Χρόνια **Νεφρική Νόσο**. Η φετινή **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού**, που εορτάζεται από το 2006 κάθε χρόνο τη δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου, έχει ως στόχο την ανάδειξη της σχέσης **Νεφρικής Νόσου** και **Παχυσαρκίας**, καθώς και της σημασίας της έγκαιρης διάγνωσης και πρόληψής τους.



Επιμέλεια  
**ΓΙΩΡΓΟΣ  
ΚΑΛΛΙΝΗΣ**

Με σύνθημα η «**Νεφρική Νόσος** και **παχυσαρκία** - Υγιής τρόπος ζωής για υγιείς νεφρούς!», η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία συμμετέχει στην παγκόσμια καμπάνια ώστε γιατροί και κοινό να αντιληφθούν ότι η **παχυσαρκία** είναι ισχυρότατος παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη Χρόνιας **Νεφρικής Νόσου** (ΧΝΝ), άμεσα και έμμεσα, αλλά και εξέλιξής της σε τελικό στάδιο.

Σύμφωνα με στοιχεία μελετών από τις



ΗΠΑ αλλά και την Ευρώπη, 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. Περίπου 10.000

άτομα στην Ελλάδα, από τα άτομα με αρκετά σοβαρά προβλήματα από τους νεφρούς, πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ και για να επιβιώσουν υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση ή/και μεταμόσχευση νεφρού.

Η κατάσταση αυτή σχετίζεται με εμ-



# ΕΣ Α

## πτες συμβουλές

στη επιπλοκών από πολλά όργανα ιδιαίτερα από την καρδιά, τα αγγεία τα οστά και κοστίζει στην παγκόσμια κοινότητα κάθε χρόνο χιλιάδες νεφροί και δισεκατομμύρια ευρώ, λόγω ληγιάδης αύξησης του κόστους νοσηλείας, αλλά και του κόστους αμοκιάτων και των φαρμάκων που χορηγούνται για την αντιμετώπιση των επιπλοκών της νόσου.

## συμβουλές για καλά νεφρά

από τη διάρκεια συνέντευξης Τύπου ο κ. Γεώργιος της ΕΝΕ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεφρολογίας ΑΠΘ, Αικατερίνη Αγαγιάννη, εξήγησε ότι «η Χρόνια Νόσος είναι η κατάσταση εκείνη στην οποία οι νεφροί έχουν υποβληθεί, με αποτέλεσμα τη βαθμιαία μείωση της ικανότητάς τους να επιτελέσουν τις πολλές λειτουργίες όπως είναι η αφαίρεση των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού, η διατήρηση του ισοζυγίου υδάτου και των χημικών στοιχείων του σώματος κ.ά..

Στα αρχικά στάδια η νεφρική νόσος δεν συμπτωμάται αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μας μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων. Συγκεκριμένα, πέρα από την πιθανότητα ύπαρξης νεφρικής βλάβης υποδηλώνει η ανεύρεση ερυθρών αιμοσφαιρίων ή/και λευκοκυττάρων (πρωτεϊνουρίας) και στο αίμα, την ύπαρξη χρόνιας νεφρικής νόσου (νεφρική νόσου) υποδηλώνει η αύξηση των τιμών της ουρίας και της κρεατινίνης».

Ο αντιπρόεδρος της ΕΝΕ, Συντονιστής Διευθυντής ΕΣΥ, Θεοφάνης Αποστόλου, συμπλήρωσε ότι η παχυσαρκία είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ και εξέλιξής της σε ΧΝΝ τελικού σταδίου. «Αποτελεί 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. Αξιοσημείωτο είναι ότι η συχνότητα της νεφρικής νόσου με αίτιο την παχυσαρκία, έχει 10πλάσιαστεί τα τελευταία χρόνια. Επιπλέον, η παχυσαρκία είναι ισχυρός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακής υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων, καταστάσεων που αποτελούν επίσης παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ. Τέλος, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη νεφρολιθίασης και αρκετών κακοηθειών, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και

καρκίνοι του νεφρού», εξήγησε.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΕΝΕ, Συντονιστής Διευθυντής ΕΣΥ, Γεράσιμος Μπαμίχας, επισήμανε ότι η Χρόνια Νεφρική Νόσος είναι «σιωπηλός δολοφόνος», καθώς αποτελεί την τρίτη πιο συχνή αιτία θνησιμότητας παγκοσμίως με τον σακχαρώδη διαβήτη και την υπέρταση να είναι οι πιο συχνές αιτίες εμφάνισης ΧΝΝ, ενώ τα παχύσαρκα άτομα έχουν 4,5 φορές υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης νεφρικής νόσου, από ότι τα άτομα με φυσιολογικό βάρος. Μερικοί απλοί κανόνες που μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν τους νεφρούς υγιείς είναι:

1. Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης
2. Υγιεινή διατροφή και έλεγχος του βάρους
3. Έλεγχος σε τακτά διαστήματα των επιπέδων σακχάρου στο αίμα
4. Παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης
5. Μη παράλειψη της ενυδάτωσης με υγρά
6. Διακοπή καπνίσματος
7. Αποφυγή λήψης μη-συνταγογραφούμενων φαρμάκων
8. Έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών, εάν ανήκουμε στις ομάδες υψηλού κινδύνου.