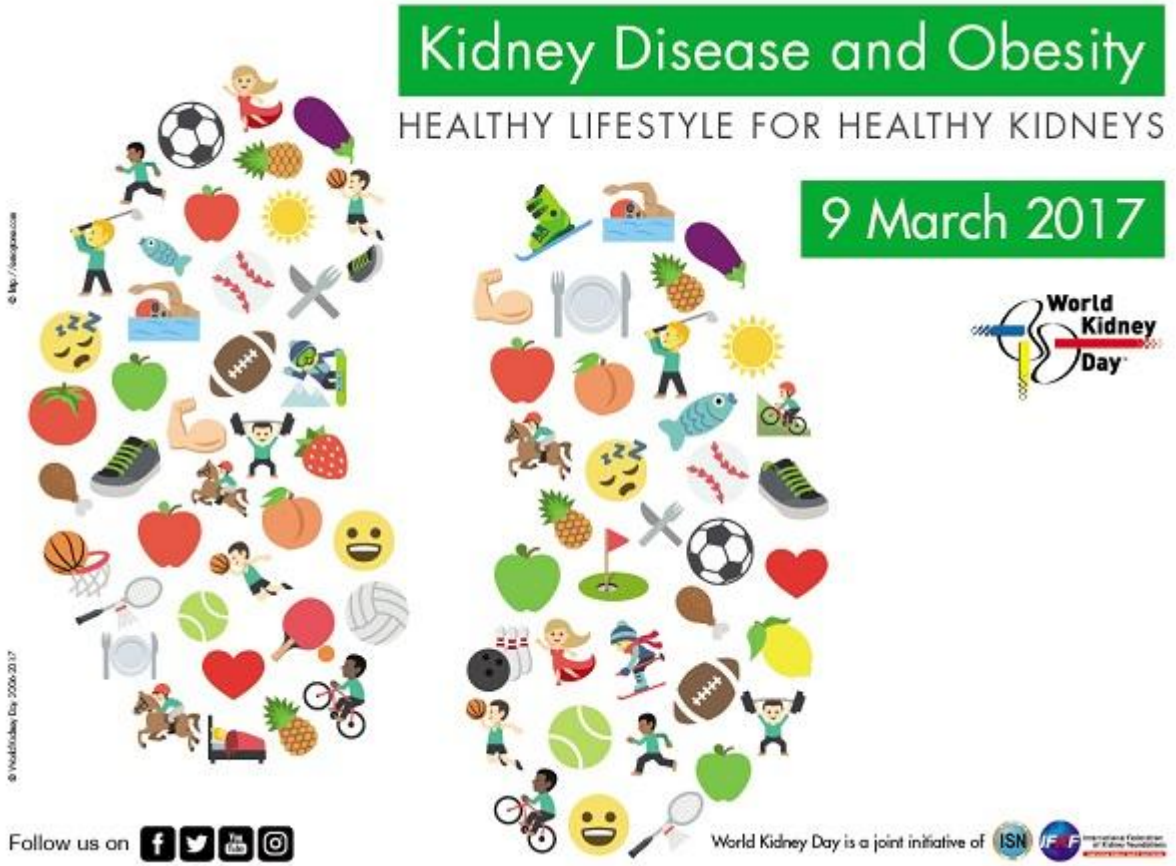
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 9. 3. 2017 | Mgr. Eva Cihlářová

Zdravým životním stylem za zdravé ledviny

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zdravym-zivotnim-stylem-za-zdrave-ledviny__s10012x10236.html

9.3. je Světovým dnem ledvin 2017. Je věnován souvislostem mezi onemocněním ledvin & obezitou. 10% celosvětové populace má poškozen tento životně důležitý orgán. Existuje přímá souvislost mezi nárůstem onemocnění a celosvětovou epidemií obezity.

World
Kidney
Day™
9 March 2017



Zdroj: [Kampaň 2017]

Světový den ledvin 2017

Mezinárodní federace pro nemoci ledvin a Mezinárodní nefrologická společnost letos vyhlásila již dvanáctý ročník Světového dne ledvin. **Jeho cílem je zvýšit povědomí o nemocech ledvin, jejich léčbě a prevenci chronického renálního selhání. Tématem letošního roku je "Onemocnění ledvin & obezita".** Obezita se stala celosvětovou epidemií. V roce 2014 trpělo obezitou 600 miliónů lidí a během 10 let se očekává nárůst o 40%. Obezita a nadváha je 5. nejrizikovějším faktorem pro předčasná úmrtí hned vedle diabetu, vysokého tlaku a srdečních onemocnění.

Obezita ovlivňujě onemocnění ledvin (také Chronic Kidney Disease CKD) několika způsoby. Jednak nepřímo přes již zmíněná primární onemocnění (vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění), tak i přímo může poškozovat ledviny právě tukovou zátěží a metabolickými změnami, které vyvolává.

Klíčové informace

- **10% celosvětové populace je zasaženo chronickým onemocněním ledvin CKD**
- **2,6 miliónů pacietnů dochází na dialýzu (2010) s prognózou**

nárůstu na 5,4 miliónů do roku 2030

- **600 miliónů lidí je poznamenáno obezitou - z toho 220 miliónů jsou školní děti**
- **Obézní lidé mají o 83% vyšší pravděpodobnost onemocnění CKD, než lidé s optimální váhou**
- **Obezita je vysoce rizikovým faktorem pro rozvoj CKD, diabetu, vysokého tlaku a ledvinových kamenů**
- **Strategie podporující redukci nad-váhy a podporující prevenci onemocnění diabetem, vysokým krevním tlakem a kardiovaskulárním onemocněním - zároveň snižují riziko onemocnění ledvin**

Nepodceňujte prevenci. Choďte na preventivní vyšetření

Preventivní kontrola má hlavně odhalit nemocné ledviny a informovat o projevech poškození. Podrobit by se jí měli především kuřáci, lidé s nadváhou, cukrovkou či pacienti léčící se s onemocněním kardiovaskulárního systému a hypertenze. Selhávání ledvin v počátečním stadiu obvykle nepoznáte. Nepodceňujte prevenci. Choďte na preventivní

vyšetření.

Ukazuje se totiž, že většina populace leckdy vůbec netuší, že má ledviny poškozeny. Ty totiž nebolí ani na sebe nijak jinak neupozorňují, i když mohou být někdy i závažně poškozeny. Jsou přitom ale životně důležité, neboť filtrací krve odstraňují z těla odpadní látky a udržují stabilitu vnitřního prostředí. **Každý den očistí 180 litrů krve, to znamená, že pročistí všechnu krev až padesátkrát.**

Akutní poškození je spojeno s náhlým poklesem nebo úplnou ztrátou funkce ledvin, jedním z prvních projevů je pokles tvorby moči. U pacientů, kteří přecházejí tyto a podobné signály, může vzniknout až chronické selhání ledvin. Řešením pak je pravidelné docházení na dialýzu, nebo v krajním případě transplantace.

Online pomocníci

V rámci Světového dne ledvin jsou pravidelně vytvářeny edukativní materiály, které informují veřejnost o problematice tohoto onemocnění. **Příkladem je online kalkulačka, které vypočítá, jaké je riziko onemocnění vašich ledvin** www.ledvinovakalkulacka.cz.

A jak by se lidé měli o své ledviny starat?

Abychom se náhlým příhodám s ledvinami vyvarovali, je důležité dodržovat pitný režim a zásady zdravé výživy. Obecné pojmy, které ovšem znamenají pro zdraví vašich ledvin hodně.

7 tipů pro zdravé ledviny

- **Nekuřte**
- **Sportujte**
- **Udržujte si správnou hmotnost**
- **Jezte pestrou stravu a kvalitním potraviny obsahující všechny důležité vitamíny, minerály, tuky, cukry i bílkoviny**
- **Dostatečně pijte, ideální množství jsou dva až dva a půl litru tekutin za den**
- **Alkohol konzumujte jen v rozumné míře**
- **Neužívejte nadměrně léky, omezte především užívání volně prodejných léků**

Interní oddělení Strahov VFN - čtvrtek 9.3.2017

Budete mít možnost nechat si vyšetřit funkci ledvin (sérový kreatinin) a ověřit, zda ledviny nejsou poškozeny (chemické vyšetření moči a močového sedimentu). Současně se zaměříme na odhalení nejčastějších příčin onemocnění ledvin (diabetes mellitus a arteriální hypertenze) - bude Vám změřen krevní tlak a stanovena sérová glykemie.

Kde: Interní oddělení Strahov VFN, Šermířská 1921/4, Praha 6, tel. 225 003 111 (doprava autobusy 143, 149, 176 a 191 do stanice Stadion Strahov, odtud cca 150m pěšky směrem k vysokoškolským kolejím)

Kdy: ve čtvrtek 9.3.2017 od 7.00hod

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz