



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 26. 5. 2022 | redakce Vím, co jím

Rozpoznat nemocné ledviny nemusí být snadné. Jak odhalit problém a jak o ledviny pečovat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Rozpoznat-nemocne-ledviny-nemusi-byt-snadne.-jak-odhalit-problem-a-jak-o-ledviny-pecovat__s10012x20293.html

Chronickým onemocněním ledvin trpí na světě 10–15 % dospělé populace. Protože obvykle nemocnému nečiní žádné subjektivní obtíže, bývá často diagnostikováno pozdě. Jak o ledviny pečovat, co jim škodí a co naopak pomáhá jejich správnému fungování?



Ledviny jsou párový orgán, jsou součástí močového ústrojí, nachází se v bederní oblasti a svým tvarem připomínají fazole. V našem těle plní velmi důležité funkce.

„Především slouží k čištění krve od nežádoucích zplodin a produkci moči. Ledvinami každý den proteče asi 1500 l krve. Podílejí se na regulaci krevního tlaku, objemu vody a množství solí v těle, podporují tvorbu červených krvinek a přispívají k pevnosti kostí. Jejich dobrý stav je proto pro naše zdraví zásadní,“ říká PharmDr. Ivana Lánová.

Ani Česká republika bohužel nestojí stranou tohoto onemocnění. Minimálně půl milionu lidí se potýká s již významným snížením funkce ledvin. Ke vzniku a rozvoji chronického onemocnění ledvin vedou suverénně nejčastěji:

- **diabetes mellitus 2. typu** (cca 30 %),
- **vaskulární příčiny** (arteriální hypertenze, arterioskleróza – v cca 22 %).

Jak poznat, že s našimi ledvinami není něco v pořádku?



První příznaky onemocnění ledvin mohou být natolik nenápadné, že jim mnoho pacientů nevěnuje dostatečnou pozornost. **Člověk může ztratit dokonce až 90 % jejich funkce, aniž by měl jakékoliv symptomy.** Ledviny totiž mají velkou

rezervu pro svoji činnost. Proto může člověk žít jen s jednou ledvinou. Diagnózu se tak často dozví až ve chvíli, kdy mu ledviny zcela selžou a řešením je již pouze dialýza, neboli umělá ledvina (zařízení umožňující nahradit některé funkce selhávajících ledvin), případně transplantace.

Proto je třeba být obzvláště ostražitý, pokud se objeví příznaky jako:

- [vysoký krevní tlak](#),
- otoky dolních končetin,
- zvýšená únava,
- úbytek hmotnosti,
- svědění kůže,

- změna barvy moči a charakteru močení.

Problémy s ledvinami mohou být akutní i chronické

Akutní potíže jsou náhlé a intenzivní a obvykle s sebou přinášejí **výrazné příznaky, jako je horečka, zimnice, bolest v bedrech nebo podbřišku, nevolnost, zvracení a bolestivé močení spojené i s nepříjemnými pocity pálení.**



Barva moči je tmavá až zakalená, může obsahovat i krev nebo hnis. [Zánět](#) většinou začíná v močové trubici nebo močovém měchýři a postupně se močovými cestami dostává až do ledvin. **Nejčastějším viníkem tohoto zánětu bývá bakterie E. coli**, která se běžně vyskytuje ve střevech. Pokud se však dostane do močových cest, putuje dále do močového měchýře, kde způsobuje zánět a tato infekce se následně může dostat až do ledvin. Léčba

zánětu ledvin zcela jistě patří do rukou lékaře a nesmí se v žádném případě podceňovat.

„Většímu riziku jsou vystaveny ženy. Je to dáno jejich anatomii močových cest. Ženy mají velmi krátkou močovou trubici, jejíž ústí se nachází v blízkosti konečníku, takže je pro bakterii jednodušší dostat se do močových cest a jejich vyšších oddílů,“ vysvětluje PharmDr. Lánová.

Mnohem závažnější je pak **chronický zánět**. Ten totiž může být dlouhodobý, zpočátku nenápadný, pacient o něm neví, a proto není léčen. Nepravidelně se projevuje **zvýšením krevního tlaku nebo nepříjemnými pocity v bedrech, v pokročilejších stádiích se může objevit celková únava nebo bolesti hlavy**. Ani to však mnoho pacientů nepřiměje k návštěvě lékaře, a může tak dojít až k celkovému selhání ledvin.

Jak pečovat o ledviny



Existuje několik jednoduchých pravidel, která mohou pomoci snížit riziko onemocnění ledvin, přičemž důležitou roli hraje prevence. Lidé s vyšším rizikem by se neměli vyhýbat **pravidelným preventivním prohlídkám**, při kterých se

zjišťuje přítomnost bílkoviny v moči a hladina kreatininu – odpadní látky, která se může při poškozených ledvinách hromadit v krvi.

Správnou funkci ledvin lze podpořit také zdravým životním stylem a správným pitným režimem. Vhodný je také pravidelný detox.

„Pokud pijeme dostatek tekutin – asi dva litry denně, pravidelně v menších dávkách, ledviny se pročistí a budou moci fungovat tak, jak mají. Ideální je obyčejná voda, případně v kombinaci například s kopřivovým čajem. Naopak je lepší vyhnout se kávě, alkoholu a dráždivým potravinám. Při pití alkoholu dochází k vylučování většího množství moči. Alkohol zvyšuje prokrvení ledvin a močových cest, což může vést ke vzniku nebo zhoršení infekce v močových cestách,“

připomíná PharmDr. Ivana Lánová a dodává: „Výtažky z brusinek a zlatobýlu obecného také napomáhají dobré funkci ledvin, takže při potížích je vhodné užívat doplňky stravy s jejich obsahem.“

V případě podezření na zánět ledvin ale samoléčba není na místě. **Neléčený zánět totiž může způsobit nevratné poškození tohoto důležitého orgánu.** Proto je nutné vyhledat odbornou pomoc.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Vachek, J., Zakiyanov, O., Tesař, V. Chronické onemocnění ledvin.

Interní medicína v praxi. Dostupné [online](#). Praha, 2012

tiskové materiály BENU

[akutní zánět ledvin](#) [chronický zánět ledvin](#) [diabetes](#) [dialýza](#) [jak pečovat o ledviny](#) [ledviny](#) [onemocnění ledvin](#) [onemocnění srdce](#) [otoky nohou](#) [pitný režim](#) [prevence](#) [vysoký krevní tlak](#) [zánět ledvin](#) [zánět močového měchýře](#)

Copyright © 2023

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