magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 12. 3. 2015 | PeB

Světový den ledvin

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Svetovy-den-ledvin__s10012x8904.html

Letos již podesáté vyhlásila Mezinárodní federace pro nemoci ledvin a Mezinárodní nefrologická společnost 12. březen dnem, na který připadá Světový den ledvin. Organizace se tak snaží vyzvat celosvětovou společnost i laickou veřejnost, aby spojily své síly s cílem zvýšit povědomí a podporovat prevenci a vzdělání v boji proti této nemoci. Při této příležitosti si můžete nechat zcela zdarma vyšetřit své ledviny na vybraných pracovištích po celé České republice.

Během vyšetření trvajícího zhruba 10 minut vám zjistí tělesné parametry Body Mass Index, prověří rizikové faktory a genetické dispozice a změří krevní tlak. **K určení hladiny glykémie** pak lékaři postačí jedna kapička vaši krve a jen o něco více moči k určení podrobné chemické analýzy. Výsledek se dozvíte ihned po vyšetření. Celkem 19 nefrologických ambulancí bude otevřeno v tento den od 8 do 15 hodin.

Prevence je základ

Tato preventivní akce má hlavně odhalit nemocné ledviny a informovat o projevech poškození. **Zúčastnit by se jí měli především kuřáci, lidé s nadváhou, cukrovkou či pacienti léčící se s onemocněním kardiovaskulárního systému a hypertenze**.

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.

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. V praxi to znamená:

- **vypít dva až dva a půl litru tekutin za den**,
- stravovat se pestře a kvalitními potravinami obsahující všechny důležité vitamíny, minerály, tuky, cukry i bílkovinami,
- **věnovat se pravidelně pohybové aktivitě**,

- pít alkohol s rozumem a v únosné míře pro organismus,
- nekouřit,
- a také minimalizovat užívání volně prodejných léků.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz