



KRONIČNA LEDVIČNA BOLEZEN

Kronična ledvična bolezen je sorazmerno pogosta, saj jo ima vsaj eden od desetih odraslih ljudi. To pomeni, da ima v Sloveniji neko stopnjo ledvične okvare verjetno več kot 150.000 odraslih ljudi. Mnogi za to sploh ne vedo, saj nimajo prav nobenih težav. Posledice nezdravljene kronične ledvične bolezni pa so resne, saj lahko ledvice postopoma odpovedo. Vendar večina ljudi s kronično ledvično boleznijo ne živi tako dolgo, da bi ledvice odpovedale. Bolezni srca in ožilja so namreč kar 10- do 20-krat pogostejše kot pri ljudeh brez kronične ledvične bolezni in tudi najpogostejši vzrok umrljivosti.



www.worldkidneyday.org

ZGODNJE ODKRIVANJE KRONIČNE LEDVIČNE BOLEZNI

S pravočasnimi ukrepi in zdravljenjem je mogoče preprečiti nastanek bolezni srca in ožilja ter zmanjšati napredovanje ledvične bolezni in umrljivost. Zato je pomembno, da se na kronično ledvično bolezen pomisli in išče pri vseh, ki so bolj nagnjeni k nastanku kronične ledvične bolezni.

Dobro je vedeti, da je pri nekaterih ljudeh **večje tveganje za nastanek kronične ledvične bolezni**. To so:

- sladkorni bolniki,
- bolniki z arterijsko hipertenzijo,
- bolniki z boleznijo srca ali ožilja,
- ljudje, katerih svojci imajo kronično ledvično bolezen,
- starejši od 50 let,
- kadilci
- in predebeli.

Naštetim skupinam ljudi je treba enkrat na leto opraviti **preiskave za zgodnje odkrivanje kronične ledvične bolezni**:

- **krvni tlak nad 140/90 mmHg** je previsok in je že lahko znamenje ali posledica kronične ledvične bolezni;
- s preiskavo seča iščemo predvsem **pozitivne beljakovine v seču** (strokovno »proteinurija«). Pozitivne so že v zgodnjem obdobju ledvične bolezni, ko preiskava krvi še ne more odkriti ledvične bolezni. Pregleda se srednji curek drugega jutranjega seča. Vedeti je treba, da se izločanje beljakovin prehodno poveča tudi po telesnem naporu ali vročini, zato se preiskav seča takrat ne opravlja. Pozitivne beljakovine v seču je treba dokazati vsaj dvakrat v treh mesecih. To je znamenje ledvične bolezni, hkrati pa opozarja na povečano tveganje za obolenost ožilja in srca in s tem povezane možne zaplete, ki se lahko sčasoma pojavijo – popuščanje srca, angina pectoris, srčni infarkt, možganska kap in arterijska žilna bolezen udov. Tveganje za zaplete se povečuje sorazmerno z večanjem izločanja beljakovin v seču ne glede na to, kako dobro delujejo ledvice;
- delovanje ledvic se preveri z določitvijo koncentracije kreatinina v krvi, iz česar izračunajo hitrost čiščenja krvi v ledvicah. Strokovno to imenujejo »ocena hitrosti glomerulne filtracije«, v izvidih je okrajšano kot »oGF«. Če vsaj dvakrat v treh mesecih ugotovijo, da je **hitrost čiščenja krvi zmanjšana pod 60 mililitrov v minuti**, je prisotna ledvična okvara, ki prav tako napoveduje večjo možnost za nastanek zapletov zaradi bolezni srca in ožilja. Tveganje za srčno-žilne bolezni in nastanek ledvične odpovedi se povečuje sorazmerno s slabšanjem ledvičnega delovanja, največje pa je, če je ob slabšem delovanju ledvic prisotno tudi povečano izločanje beljakovin s sečem.

PREPREČEVANJE KRONIČNE LEDVIČNE BOLEZNI

Z zdravim načinom življenja je mogoče preprečiti nastanek kronične ledvične bolezni in zaplete na srcu in žilju. Pri tem so uspešni enaki ukrepi, s katerimi preprečimo nastanek bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, zvišanega krvnega tlaka in debelosti:

- jejmo čim manj slano hrano in čim manj živalskih maščob,
- jejmo veliko sadja in zelenjave in malo mesa,
- vzdržujmo normalno telesno težo,
- vsak dan bodimo vsaj 30 minut telesno dejavni (intenzivna hoja, tek, kolesarjenje, plavanje in podobno),
- protibolečinska zdravila, kot so nesteroidni antirevmatiki, lahko povzročijo ali poslabšajo ledvično bolezen, zato jih jemljite samo, če vam jih predpiše zdravnik,
- ne kadimo.

Če kljub temu nastane kronična ledvična bolezen, jo je s preventivnimi pregledi mogoče zelo zgodaj odkriti in ustrezno zdraviti, s tem pa ohraniti tudi zdravo srce in ožilje.

ZDRAVLJENJE KRONIČNE LEDVIČNE BOLEZNI

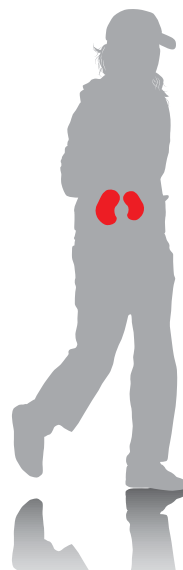
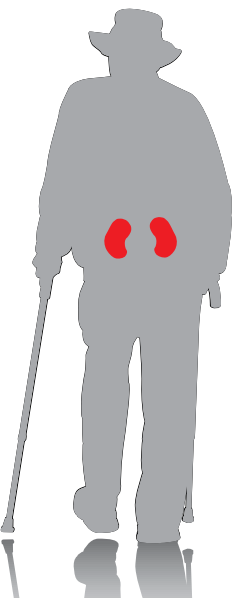
Zelo pomembna ukrepa sta **ureditev krvnega tlaka** in **zmanjšanje izločanja beljakovin s sečem**, saj na ta način lahko zaustavimo napredovanje ledvične bolezni in preprečimo zaplete na srcu in ožilju. Priporočene so vrednosti krvnega tlaka pod 140/90 mmHg. Predpisuje se zdravila, ki sočasno zmanjšajo tudi izločanje beljakovin, to so zaviralci ACE ali sartani in tako čuvajo ledvice. Če ta zdravila niso dovolj, je treba postopoma uvesti še drugo ali celo tretje zdravilo. Ker je danes na voljo veliko različnih zdravil, je mogoče krvni tlak dobro urediti, a le, če hkrati zmanjšamo vnos soli s hrano.

Zelo pomembna je **normalna koncentracija holesterola** v krvi (pod 4 mmol/l); »zdravilo« je zdrava hrana brez živalskih maščob, in če to ne pomaga, tudi zdravila.

Sladkornim bolnikom upočasnijo nastanek ledvične bolezni vsi naštetni ukrepi in dobra **ureditev krvnega sladkorja**.

Pri srčno-žilnih boleznih zdravnik lahko predpiše **aspirin**.

Kajenje pospeši nastanek ledvične odpovedi in okvari srce in ožilje, zato ga odsvetujejo.



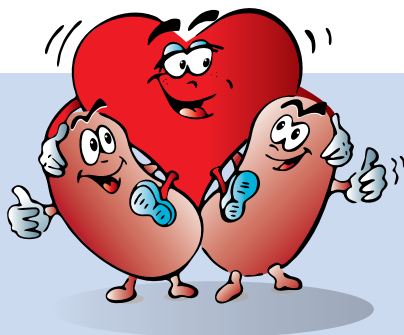
ČE LEDVICE ODPOVEJO

Če ledvice kljub zdravljenju odpovejo, je treba z dializo čistiti kri in odstranjevati odvečno vodo iz telesa. Bolnikov s končno odpovedjo ledvic je pri nas približno 2000. **Dializno zdravljenje** (trebušna dializa in čiščenje krvi z umetno ledvico) jim omogoča kakovostno življenje, ki pa ima določene omejitve. Te omejitve so bistveno manjše po presaditvi ledvice. **Presajena ledvica** prejemniku precej izboljša njegovo kakovost življenja, hkrati pa zmanjša obolenost srca in ožilja in podaljša življenje, zato jo priporočajo kot najboljše zdravljenje končne ledvične odpovedi.

LAHKO SI POMAGAMO

Kronična ledvična bolezen je pogosta, še posebno pri ljudeh z zvišanim krvnim tlakom, pri ljudeh s sladkorno boleznijo in tistih z znano boleznijo srca in ožilja. Ker ne boli, jo zgodaj odkrijemo samo s preiskavami seča in krvi. Z zdravim načinom življenja lahko preprečimo tako ledvično bolezen kot bolezn srca in ožilja.

Varujte ledvice, vaše srce vam bo zelo hvaležno!



Povejte to tudi prijateljem, sosedom in znancem, ki tega še ne vedo. Saj veste: kdor reši eno življenje, je rešil ves svet.



SZD – Slovensko nefrološko društvo

World Kidney Day - Svetovni dan ledvic je iniciativa mednarodnih organizacij nefrologov in ledvičnih bolnikov (International Society of Nephrology in International Federation of Kidney Foundations). Več informacij o Svetovnem dnevu ledvic najdete na spletnem naslovu: www.worldkidneyday.org. Več informacij najdete na spletni strani Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije na spletnem naslovu: www.zveza-dlbs.si in na spletni strani Slovenskega nefrološkega društva www.nephro-slovenia.si.

Tisk je v izobraževalne namene podprla Roche farmacevtska družba d.o.o.