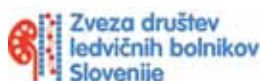


Neverjetne ledvice!



Zahvaljujemo se vam za
sodelovanje v kvizu ob
Svetovnem dnevu ledvic!

Na naslednjih straneh najdete pravilne odgovore na vprašanja in
nekaj zanimivih informacij o ledvicah in boleznih ledvic...



SZD – Slovensko
nefrološko
društvo

1. Koliko ledvic ima človek?

ODGOVOR: Ljudje imamo dve ledvici, ki ležita v ledvenem predelu ob hrbtenici pod rebri.

2. Vaše ledvice opravljajo mnogo življenjsko pomembnih nalog. Katere so to?

ODGOVOR: Ledvice imajo številne življenjsko pomembne funkcije:

- čistijo kri in izločajo odpadne snovi presnove,
- sproščajo hormone,
- v krvi in telesu uravnavajo ravnovesje tekočin in elektrolitov (izločajo kalij, natrij, fosfate ...),
- iz krvi odstranjujejo odvečno vodo.

3. Kaj je akutna okvara ledvic?

ODGOVOR: Akutna okvara ledvic pomeni nenadno poslabšanje delovanja ledvic, ki lahko privede do ledvične odpovedi. Do tega pride zelo hitro, lahko že v nekaj urah ali dneh.

4. Kaj privede do akutne okvare ledvic?

ODGOVOR: Vzroki za tako naglo okvaro ledvic so različni. Lahko pride do motene prekrvitve ledvic zaradi izsušitve ob znojenju zaradi vročine, hudi driski ali bruhanju, nenadni izgubi večje količine krvi, popuščanju srca ali izrazito znižanem krvnega tlaka ob okužbi. Vzrok za akutno okvaro ledvic so lahko bolezni, ki okvarijo samo ledvično tkivo. Povzročijo jo razna zdravila, bakterijske in virusne okužbe ledvic ali avtoimune bolezni. Možen vzrok je tudi nenadna zapora odtoka seča zaradi ledvičnega kamna ali povečanja prostate.

5. Kako lahko preprečimo akutno ledvično okvaro ob driski?

ODGOVOR: Vseh oblik akutne okvare ledvic ne moremo preprečiti, nekatere pa lahko. V primeru driske ali visoke vročine mora bolnik piti veliko tekočine, da ne pride do izsušitve. Izsušenost je potrebno dovolj zgodaj zdraviti z infuzijo. Protibolečinska zdravila iz skupine nesteroidnih antirevmatikov so za ledvice še posebej škodljiva, če je človek izsušen, če ima popuščanje srca, napredovalo jetrno bolezen ali že znano kronično ledvično bolezen, zato jih v takem stanju ne jemljemo.

6. Katera sta dva najpomembnejša vzroka za bolezen ledvic, ki ji pravimo kronična ledvična bolezen?

ODGOVOR: Sladkorna bolezen (diabetes), zvišan krvni tlak (arterijska hipertenzija) in srčno-žilne bolezni so najpomembnejši vzroki za kronično ledvično bolezen. Pri tem se slabša delovanje ledvic zaradi poškodbe drobnih krvnih žil v ledvicah.

Približno 150 milijonov ljudi na svetu ima sladkorno bolezen in ta številka se bo v naslednjih 20 letih kar podvojila. Zvišan krvni tlak prizadene skoraj 1 milijardo ljudi na svetu.

7. Koliko odraslih ljudi na svetu ima na nek način okvarjeno delovanje ledvic?

ODGOVOR: Vsaj eden od 10 odraslih ljudi ima okvarjeno delovanje ledvic - to je približno 500 milijonov ljudi na svetu. Kronična ledvična bolezen je opredeljena kot okvara ledvic, ki traja 3 mesece ali več. Kaže se s povečanim izločanjem beljakovin v seču ali nenormalno prisotnostjo rdečih krvničk v seču ali z vidnimi UZ spremembami ledvic ali z zmanjšano sposobnostjo ledvic za čiščenje krvi. Slednje imenujemo ocenjena glomerulna filtracija in in se izračuna iz koncentracije kreatinina v krvi. Glede na stopnjo okvare delimo kronično ledvično bolezen v 5 stopenj, od blage do napredovale oblike.

8. Kronična ledvična bolezen zvišuje tveganje za srčni infarkt in možgansko kap - drži ali ne drži?

ODGOVOR: Drži. Kronična ledvična bolezen poveča tveganje za nastanek srčnega infarkta in možganske kapi. Največje tveganje za omenjene zaplete imajo tisti ljudje, ki imajo v seču preveč beljakovin.

9. O kronični ledvični bolezni govorimo, ko ledvice niso več zmožne opravljati vseh svojih številnih nalog. Do kakšnih zapletov lahko privede kronična ledvična odpoved?

ODGOVOR: Kronična ledvična bolezen lahko vodi v zaplete, kot so zvišan krvni tlak, slabokrvnost ter bolezni srca in ožilja. Če jo pravočasno odkrijemo, lahko z zdravim načinom življenja in zdravili zaplete preprečimo ali upočasnimo njihov nastanek.

10. Ali so znaki kronično ledvično odpoved enostavni za prepoznavo?

ODGOVOR: Kronično ledvično bolezen pogosto imenujemo »tiha bolezen«. Veliko ljudi se ne zaveda, da jo imajo. Njeni znaki so splošni, npr. utrujenost, pomanjkanje energije, težave s spanjem ali koncentracijo in pogostejše odvajanje vode, predvsem ponoči.

11. Ali obstaja zdravljenje za kronično ledvično odpoved?

ODGOVOR: Če imate kronično ledvično bolezen, se bo delovanje vaših ledvic postopoma slabšalo. Zdravila za zniževanje zvišanega krvnega tlaka in zmanjšanje količine beljakovin v seču (proteinurija) lahko upočasnijo ali celo popolnoma ustavijo proces slabšanja delovanja ledvic. Poleg tega pa urejen krvni tlak zmanjša možnost za nastanek bolezni srca in ožilja. Zdravljenje bolnikov s kronično ledvično boleznijo traja vse življenje. Pri tem so pomembni zdrav aktivni način življenja, zdrava prehrana in redno jemanje morebitnih zdravil.

12. Kakšno zdravljenje je možno, če človeku odpovedo ledvice?

ODGOVOR: Če človeku odpovedo ledvice, je možno nadomestno zdravljenje z dializo in s presaditvijo ledvice. Dializa lahko poteka kot hemodializa, pri kateri človek običajno trikrat na teden obišče dializni center, kjer očistijo kri s pomočjo umetne ledvičke, ali pa kot peritonealna dializa, pri kateri si bolnik sam doma menjava raztopino v trebušni votlini in s tem iz telesa


odstranjuje odvečne presnovke in vodo. Najboljša je presaditev ledvice, ki podaljša in izboljša kvaliteto življenja. Po presaditvi pa človek jemlje zdravila proti zavrnitvi ledvice, ki imajo lahko neželene stranske učinke. Za presaditev ledvice niso primerni vsi ljudje z odpovedjo ledvic, saj morajo biti sorazmerno zdravi. Pred presaditvijo morajo zato opraviti preiskave, s katerimi izključimo morebitne bolezni, zaradi katerih presaditev ni možna.

13. Kdo lahko daruje ledvico?

ODGOVOR: V večini držav po svetu je presaditev ledvice umrlih darovalcev najpogostejša oblika presaditve. Nekateri se za darovanje ledvice po smrti odločijo še za časa življenja, pri drugih se za to opredelijo svojci umrlega. Na presaditev ledvice se lahko čaka več let, saj je bolnikov, ki potrebujejo novo ledvico, več kot pa umrlih darovalcev organov. Ledvico lahko darujemo tudi za časa življenja, vendar morata biti darovalec in prejemnik v genski, sorodstveni ali vsaj čusveni povezavi. Prvi pogoj za darovanje je, da je darovalec res zdrav, zato pred tem opravi številne preskave. V svetu se povečuje število tovrstnih presaditev. Darovanje ledvice je izjemno plemenito dejanje.

14. Ali presaditev ledvice vpliva na dolžino in kvaliteto življenja človeka, ki se zdravi z dializo?

ODGOVOR: Presaditev ledvice se je izkazala za obliko zdravljenja ledvične odpovedi, ki v primerjavi z dializo večini bolnikov podaljša življenje in izboljša kakovost življenja. Predvsem niso več potrebne tako stroge omejitve pri prehrani in pitju tekočine, človeku ostane več časa, ker ne potrebuje dialize, izboljša se splošno počutje. Mora pa človek zato jemati zdravila proti zavrnitvi, ki imajo lahko neželene stranske učinke.



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 o aktivnostih Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije najdete tudi na spletnem naslovu: www.zveza-dlbs.si

Dodatne strokovne informacije najdete tudi na spletni strani Slovenskega nefrološkega društva: www.nephro-slovenia.si

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