



## 13. marec Svetový deň obličiek

Svetový deň obličiek si každoročne pripomíname druhý marcový štvrtok s cieľom zvýšiť povedomie o význame zdravých obličiek. Bol vyhlásený v roku 2006 Medzinárodnou nefrologickou spoločnosťou a Medzinárodnou federáciou nadácií pre ochorenia obličiek.

V súčasnosti na svete trpí na ochorenie obličky vyše 500 miliónov ľudí. Na Slovensku žije približne 3000 ľudí, ktorí sú odkázaní na dialýzu, ďalších 9000 pacientov žije s transplantovanou obličkou. Ochorenia obličiek sa môžu vyskytnúť u ľudí bez rozdielu veku alebo rasy.

Pri príležitosti tohto dňa mali záujemcovia možnosť zdarma si dať vyšetriť obličky v rôznych dialyzačných centrách a nefrologických ambulanciách. Téma tohto roka je “ Choroby obličiek v staršom veku“.

Preventívne vyšetrenie bolo zamerané na vyšetrenie krvného tlaku, glykémie a vyšetrenie moča. Vďaka preventívnemu vyšetreniu môžeme odhaliť aj takých ľudí, ktorí ochorenie obličiek majú, ale nemajú žiadne príznaky.

### **Funkcia obličiek**

Obličky pracujú ako čistiareň odpadových látok, ktoré sa následne vylučujú z tela močom. Taktiež udržiavajú v tele optimálne množstvo vody, regulujú krvný tlak, udržiavajú vnútorné prostredie v rovnováhe a taktiež produkujú dôležité hormóny. Za jednu hodinu prefiltrujú viac ako 60 litrov krvi. Za jeden deň sa v nich môže vytvoriť až 2 litre moču. Pri zlyhávajúcich obličkách sa hromadia toxické látky v organizme.

### **Chronické ochorenie obličiek**

Ako ho odhaliť? V rannom štádiu často nemá žiadne príznaky a nespôsobuje žiadne ťažkosti. Človek môže stratiť až 90 % funkcie obličiek bez toho, aby mal akékoľvek príznaky.

Typické prejavy chronického ochorenia obličiek:

- bolesť hlavy
- únava
- vyšší krvný tlak
- častejšie močenie (hlavne v noci)
- opuchy na členkoch
- strata chuti do jedla

Chronické ochorenia obličiek sú však spôsobené aj v dôsledku iných problémov:

- kardiovaskulárne problémy (hypertenzia, ateroskleróza)
- poruchy zrážania krvi
- problémy imunitného charakteru
- zlá výživa
- fajčenie
- málokrvnosť
- cukrovka
- zápaly obličiek
- dedičné ochorenia

Ochorenia obličiek sa správajú ako tichý zabijak, ktorý dokáže významne narušiť kvalitu vášho života. Existuje však niekoľko jednoduchých ciest, ako znížiť riziko vzniku ochorenia obličiek.

#### **Deväť pravidiel pre zníženie rizika ochorenia obličiek:**

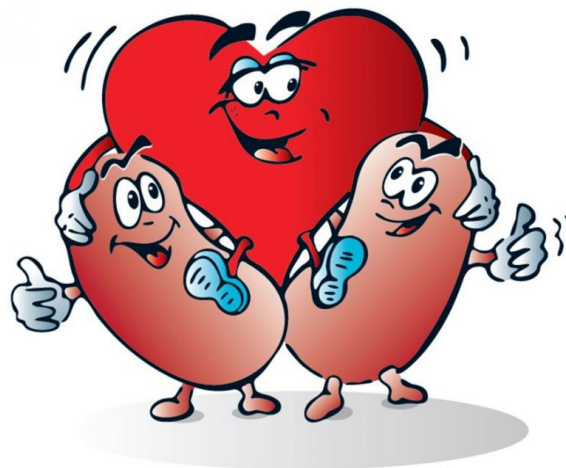
1. Udržujte sa v dobrej kondícii a majte dostatok pohybu.
2. Kontrolujte si pravidelne krvného cukru.
3. Sledujte svoj krvný tlak.
4. Jedzte zdravo a udržiavajte si správnu telesnú hmotnosť.
5. Správny pitný režim
6. Nefajčite
7. Neužívajte pravidelne voľno predajné lieky – napr. analgetiká
8. Vyhýbajte sa chemickým prchavým látkam ako sú rozpúšťadlá, postrekové látky (v záhradníctve, domácnosti)
9. Nechajte si vyšetriť obličky, ak máte jeden alebo viac vysoko rizikových faktorov: cukrovka, hypertenzia, obezita, výskyt ochorení obličiek v rodine

#### **Pitný režim**

Primeraný pitný režim u dospelých zdravých ľudí je od 1,5-3,0 litrov tekutín podľa vonkajšej teploty, fyzickej aktivity a hmotnosti. Vhodná je bežná pitná voda, v lete minerálky, čaje, nevhodné sú sladené, najmä kolové nápoje.

**Zdravé i choré obličky majú vplyv na celý organizmus, pretože nie sú len centrom vylučovania ale aj orgánom, ktorý riadi vodný a minerálový metabolizmus.**

**Preveniou a elimináciou rizikových faktorov môžeme ochoreniam obličiek predísť a žiť plnohodnotný a kvalitný život.**



**Zdroje:**

<http://www.bbraun-avitum.sk/cps/rde/xchg/av-avitum-sk-sk/hs.xsl/svetovy-den-obliciek.html>

<http://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevencia/clanok/311059-13-marec-svetovy-den-obliciek-nechajte-si-ich-zadarmo-vysetrit/>

<http://www.nczisk.sk/Aktuality/Pages/Svetovy-den-obliciek.aspx>