

11. březen - Světový den ledvin

Byl vyhlášen již v roce 2006 Mezinárodní federací pro nemoci ledvin (IFKF) společně s Mezinárodní nefrologickou společností (ISN). Cílem je zvýšení informovanosti o závažných onemocněních ledvin. Světový den ledvin se zaměřuje také na prevenci a komplikace. V tento den se můžeme zamyslet i nad možností případného dárcovství.



V tomto roce je Světový den ledvin provázen mottem: „**Žít dobře s onemocněním ledvin.**“

Ledviny jsou párový orgán fazolovitého tvaru. Jsou uloženy po obou stranách bederní páteře.

Tvoří důležitou součást močového ústrojí. Plní v těle několik zásadních funkcí.

Zdroj: <https://pixabay.com/cs/>

Odstraňují z těla odpadní látky jako je kreatinin, urea, vylučují přebytečnou tekutinu v podobě moči. Dále udržují stabilitu vnitřního prostředí, korigují krevní tlak, aktivují vitamín D a produkují hormony, jenž jsou důležité pro tvorbu krvinek. V rámci detoxikační funkce ledviny vyčistí každý den až 180 litrů krve.

Nyní v době pandemie, po prodělání nemoci COVID - 19 je třeba dávat větší pozor u nemocných, jež mají již více chronických onemocnění v anamnéze. Až u 30 % hospitalizovaných s COVID - 19 je popisováno středně těžké až těžké poškození ledvin, jež je často manifestováno nejen přítomností bílkoviny a krve v moči. V krevním rozboru nalézáme vysoké hodnoty kreatininu a močoviny. Proto je důležité u těchto nemocných sledovat pečlivě zdravotní stav.

Chronické onemocnění ledvin je šestá nejrychleji rostoucí příčina úmrtí a postihuje každého desátého člověka v České republice. Závažnost tkví v tom, že ledviny dlouho při postižení nebolí.

Rizikové faktory vzniku chronického onemocnění ledvin:

- ❖ Genetický faktor - výskyt onemocnění v rodině.
- ❖ Věk nad 50 let.
- ❖ Diabetes mellitus, hypertenze.
- ❖ Obezita.
- ❖ Kouření.

Příznaky, kterou mohou souviset s onemocněním ledvin:

- ❖ Bolest v bederní krajině, často doprovázena horečkou.
- ❖ Zvýšení tělesné hmotnosti. Otoky v obličejí, očních víček nebo bérků.
- ❖ Změna barvy moče (často u infekce, kamenů, prasklé cysty).
- ❖ Tvorba pěny moči (při přítomnosti bílkoviny v moči).
- ❖ Obtížné močení.
- ❖ Tmavá moč - změna barvy do červena, rezava.
- ❖ Močení malého množství moči.
- ❖ Svalová slabost, ztráta chuti k jídlu, svědivá pokožka, svalové křeče.

Základním vyšetřením u onemocnění močového aparátu je chemická analýza moči, mikroskopické vyšetření močového sedimentu a vyšetření krve. Pokud vznikne podezření na onemocnění, je potřebné vyšetření nefrologické či urologické.

Základní vyšetření moči a ledvin může provést praktický lékař kdykoliv při potížích nebo v rámci zdravotní preventivní prohlídky jednou za 2 roky od osmnácti let.

Nefrolog je lékař, internista, specializovaný na poruchy funkce ledvin. Léčí nemocné s akutním či chronickým selháváním ledvin, připravuje pacienty k transplantaci.

Urolog je lékař, chirurg, jenž řeší operační výkony na ledvinách a močových cestách (například v souvislosti s nádory, kameny).

Připomeňme si několik pravidel pro zdraví ledvin:

- ❖ Pravidelně si kontrolujte krevní tlak.
- ❖ Kontrolujte glykémii, tzn. cukr v krvi. Až u 50% nemocných s diabetem je častější poškození ledvin.
- ❖ Pohybujte se, buďte aktivní a v kondici.
- ❖ Stravujte se pestře a zdravě. Omezte sůl. Dopřejte tělu vitamíny, minerály, cukry, tuky i bílkoviny v optimálním množství.
- ❖ Myslete na prevenci obezity.
- ❖ Dodržujte pitný režim. Optimální hydratace je příznivá pro ledviny i pokožku. Podstatná je i pro vyplavení toxinů a odpadních látek z těla.
- ❖ Nekuřte. Kouření škodí zdraví a zvyšuje se možnost vzniku rakoviny až o 50 %.
- ❖ Buďte pozitivní, asertivní, nepodléhejte stresu.
- ❖ Pozor na volně prodejné léky od bolesti, které jsou při častějším užívání při chronických bolestech zátěží.



Zdroj: <https://pixabay.com/cs/>

„Myslete nejen v tento den na své zdraví, věnujte svým ledvinám péči a tím přecházejte jejich onemocnění, jelikož jsou pro naše zdraví nenahraditelné.“

Použité zdroje:

MEDNEWS.cz. Aktuality. Světový den ledvin 2021:“nechte si zkontrolovat ledviny!“ [online]. © 2021. [Cit. 10. 3. 2021].
Dostupné z: <https://www.mednews.cz/svetovy-den-ledvin-2021-nechte-si-zkontrolovat-ledviny/>

Worldkidneyday.org.2021Campaign.2021WKD Theme. [online]. © 2021. [Cit. 10. 3. 2021].
Dostupné z: <https://www.worldkidneyday.org/2021-campaign/2021-wkd-theme/>

Neprocare.cz. Pacienti. Ledviny a onemocnění ledvin. Základní informace o ledvinách. [online]. © 2021. [Cit. 10. 3. 2021].
Dostupné z: <https://www.nephrocare.cz/pacienti/ledviny-a-onemocneni-ledvin/zakladni-informace-o-ledvinach.html>

ZZMV.cz. Newsletter. Texty. Světový den ledvin. © 2021. [Cit. 10. 3. 2021].
Dostupné z: <https://www.zzmvcz/svetovy-den-ledvin>

Obrázky: <https://pixabay.com/cs/>

Ve Zlíně, dne 11. 3. 2021

Zpracovala: Bc. Lenka Doleželová