

Ledvinám škodí alkohol i přemíra soli a cukru

Velká část nemocných trpících chronickým onemocněním ledvin nemá o svých zdravotních potížích ani poněti. Při pátrání po nových pacientech se týmu strakonické dialýzy osvědčuje i Světový den ledvin, který letos připadá na čtvrtek 10. března.

Ludmila Mlsová
redaktorka MF DNES

STRAKONICE Ve čtvrtek dopoledne zdravotníci v řadě dialyzačních středisek vyšetří všechny zájemce, kteří dorazí se vzorkem ranní moči a nechají si odebrat krev a změřit krevní tlak.

„Cílem je, abychom zjistili včas, kdo má nemocné ledviny, a zaléčili je tak, aby člověk k dialýze v ideálním případě nikdy nemusel. A když se bez ní neobejde, aby k ní přišel připravený a vše se zvládlo v klidu a pohodě,“ říká Josef Moltaš, šéf dialýzy ve strakonické nemocnici.

Pro koho je určený Světový den ledvin?

Pro všechny lidi, kteří se zajímají o své zdraví. Pro ty, co mají podezření, že by mohli mít ledviny nemocné, i ty, co se chtějí ujistit, zda jim ledviny dobře fungují. Zájemci by měli přijít nalačno a přinést vzorek moči, ale je třeba, aby ji nenosily ženy, které mají menstruaci. To se nám stává, že je uháníme kvůli nemocným ledvinám, protože nám o menzes neřekly.

Kdo je nejvíc ohrožen?

Na onemocnění ledvin musíme myslet u pacientů, kteří mají vysoký tlak, cukrovku a svým způsobem jsou ohroženi i nemocní s ischemickou chorobou srdeční



Onemocnění ledvin hrozí lidem s vysokým tlakem, cukrovkou či s ischemickou chorobou srdeční.

Fakta

Světový den ledvin v jihočeských nemocnicích

Nemocnice Písek

Hemodialyzační oddělení zve zájemce ve čtvrtek od 8 do 13 hodin. Lidé by měli přijít nalačno a se vzorkem ranní moči, vyšetří jim tu moč, hladinu cukru, cholesterolu a kreatininu. Tím lze odhalit některou z civilizačních nemocí, jako je cukrovka, porucha tukového metabolismu, onemocnění močových cest a hlavně poškození funkce ledvin.

Nemocnice České Budějovice

Ve středu ve vstupní hale areálu pořádá Den zdraví zaměřený na prevenci onemocnění ledvin. Zdravotníci změří tlak, tep, tělesný tuk a lidem rovnou na místě poradí lékaři.

Nemocnice Strakonice

Na ambulanci hemodialýzy bude ve čtvrtek od 8 do 12 hodin zdravotní sestra nabírat zájemcům vzorky a měřit tlak. Pacienty s patologickými nálezy pak pozvou na podrobnější vyšetření. Přichází by měli přijít nejlépe nalačno a se vzorkem ranní moči.

Nemocnice Jindřichův Hradec

Zájemci o vyšetření mohou přijít ve čtvrtek od 6 do 10.30 hodin nalačno s ranní močí na odběry do nefrologické ambulance dialyzačního střediska a následně od 13.30 do 15.30 na konzultaci výsledků s lékařem.

a některými autoimunitními záněty i u mladých lidí. I člověk, který je relativně zdravý, by mohl na onemocnění ledvin pomýšlet. Letos je kampaň cílena také na děti. Těm se však nevěnujeme my, ale dětští nefrologové.

Je pravda, že až 40 procent lidí neví o nemoci svých ledvin do chvíle, kdy je problém dožene k lékaři, nebo dokonce do nemocnice, a choroba může nepozorovaně dospět až do stadia selhání ledvin?

Je to tak, může to být i víc procent. Onemocnění ledvin není nijak bolestivé, lehké formy se projevují tak, že mikroskopicky přechází krvinky do moči, což člověk nepozná. Proto jsou tak důležité preventivní lékařské prohlídky, i když se lidé cítí zdraví.

Jak volají ledviny SOS?

Je třeba si uvědomit, že onemocnění ledvin se věnují dva obory: urologie a nefrologie. My se jako nefrologové věnujeme poruchám funkce ledvin, zatímco urologie poruchám vývodných močových cest plus nádorům ledvin a ledvinovým kamenům. A to jsou bolestivé věci. U nás jsou nejčastějšími varovnými příznaky, kterými se hlásí nemocné ledviny, vysoký tlak, otoky nohou, které začínou nejednou a rychle se zhoršují, nebo změna kvality moči.

Co jim prospívá?

Dostatečný přísun odpovídajících tekutin, zdravý a aktivní životní styl a pravidelná kontrola funkce ledvin zvláště při rizikových faktorech, jako jsou cukrovka, vysoký krevní tlak, nadváha či genetická zátěž onemocnění ledvin v rodině.

A co ledvinám naopak škodí?

Přemíra solení, konzumace cukru, živočišných bílkovin a pití alkoholu. Ledvinám škodí i kouření, nedostatek spánku, minerálů a špatný pitný režim. Vadí jim vysoký krevní tlak, cukrovka, nadváha a některé léky, zejména proti bolesti.