

Środa z Profilaktyką - Profilaktyka chorób nerek!

Nerki to jeden z najważniejszych narządów w naszym organizmie. Oczyszczają krew z toksyn, regulują poziom płynów i zakwaszenie organizmu. Choroby nerek mogą rozwijać się przez wiele lat bez charakterystycznych objawów, doprowadzając w konsekwencji do ich nieodwracalnego uszkodzenia. Na przewlekłą chorobę nerek (PChN) cierpi 11% Polaków. Obok chorób sercowo-naczyniowych, nadciśnienia tętniczego, otyłości i cukrzycy jest to choroba cywilizacyjna XXI wieku. 20 tys. osób rocznie jest regularnie dializowanych, 5% z nich otrzymuje kwalifikację do przeszczepu nerki. Czynniki ryzyka chorób nerek Cukrzyca, otyłość. Nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca.

Zaawansowana miażdżyca. Choroby autoimmunologiczne. Cewkowo-śródmiąższowe choroby nerek. Ostre uszkodzenie nerek (AKI). Palenie tytoniu, spożywanie alkoholu i innych używek. Ekspozycja na metale ciężkie, związki nefrotoksyczne np. leki. Płeć, wiek. Uwarunkowania genetyczne. Status socjoekonomiczny. Profilaktyka chorób nerek Zapobiegaj chorobom takim jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość. Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty, koniecznie czytaj ulotki informacyjne. Zdrowo się odżywiaj. Wybieraj świeże owoce, świeże lub mrożone warzywa, pieczywo pełnoziarniste oraz niskotłuszczowe lub beztłuszczowe produkty mleczne. Zrezygnuj z potraw smażonych, na rzecz duszonych i pieczonych bez użycia tłuszczu zwierzęcego. Ogranicz cukier, a sól zastąp ziołami. Pij codziennie ok 1,5-2 litrów wody. Bądź aktywny przez co najmniej 30 minut dziennie. Kontroluj ilość snu. Idealny sen powinien trwać ok. 8 godzin. Regularnie wykonuj badania krwi (kreatynina, mocznik, potas i hemoglobina) i moczu, w razie potrzeby badanie USG jamy brzusznej. Dowiedz się więcej z naszych materiałów: <https://diety.nfz.gov.pl/porady/dieta-w-chorobie/dieta-ktora-pomaga-w-przewleklej-chorobie-nerek> <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/przewlekla-choroba-nerek-co-o-niej-wiesz-0>