

# Światowy Dzień Nerek 12.03.2020



Na Przewlekłą Chorobę Nerek (PChN) obecnie cierpi aż 850 milionów ludzi na świecie. Ilość zachorowań na PChN ciągle wzrasta. Przewiduje się, że do 2040 roku będzie to piąta najczęstsza przyczyna śmierci. Koszty dializ oraz przeszczepień pochłaniają od 2 do 3% rocznych wydatków z budżetu państwa. W krajach wysokorozwiniętych wydaje się na nie ok. 0,03% rocznego budżetu państwa na ochronę zdrowia. Natomiast w krajach średnio i mało rozwiniętych o mniejszym dochodzie większość ludzi z niewydolnością nerek nie ma właściwego dostępu dializy i transplantacji czyli do terapii ratującej życie.

Można jednak opóźnić progresję chorób nerek zanim osiągnie ona stan terminalny. Dzięki dostępowi do diagnostyki oraz wczesnemu i właściwemu leczeniu możemy opóźnić rozwój choroby.

Obecnie edukacja oraz wszelkie działania, które mają zapobiegać PChN są niewystarczające. Istnieje ogromna potrzeba zwiększenia świadomości społeczeństwa dotycząca zapobiegania chorobom nerek na całym świecie. Dużą rolę odgrywa tu środowisko medyczne oraz decydenci.

Głównym celem Światowego Dnia Nerek 2020 roku jest podniesienie świadomości wśród osób, które są narażone na choroby nerek. Na całym świecie mają miejsce działania promujące dbanie o nerki. W tym roku szczególnie podkreśla się istotność działań profilaktycznych, aby móc zapobiec pojawieniu się kolejnego etapu choroby nerek.

## **1. Profilaktyka pierwszorzędowa**

- Edukacja prozdrowotna
- Zdrowy tryb życia- aktywność fizyczna, zdrowa dieta
- Wykonywanie regularnych badań przesiewowych, moczu i krwi w kierunku niewydolności nerek szczególnie u pacjentów należących do grupy ryzyka
- Baza danych osób z grupy ryzyka

## **2. Profilaktyka drugorzędowa**

- Wczesna diagnoza
- Właściwe leczenie, aby zapobiec powikłaniom
- Normalizacja glikemii
- Dieta niskosodowa oparta przede wszystkim na warzywach, owocach
- Farmakoterapia

## **3. Profilaktyka trzeciorzędowa**

U pacjentów z przewlekłą chorobą nerek zarządzanie chorobami współistniejącymi takimi jak toksemia mocznicowa i choroby sercowo-naczyniowe, aby zapobiec występowaniu powikłań prowadzących do zgonu.

Na profilaktykę chorób nerek szczególną uwagę powinny zwrócić osoby, które należą do grupy zwiększonego ryzyka:

- cukrzyca
- nadciśnienie
- otyłość
- wrodzone wady nerek i układu moczowego
- choroby nerek w rodzinie
- choroby sercowo-naczyniowe
- wiek powyżej 65 roku życia

Wszelkie działania zapobiegawcze są bardzo istotne ze względu na rosnącą ilość osób cierpiących na choroby nerek co skutkuje rosnącymi wydatkami. Dzięki działaniom zapobiegającym takim jak edukacja społeczeństwa (szczególnie osób należących do grupy ryzyka) możemy znacznie zmniejszyć wydatki państwa i śmiertelność populacji.

W Światowym Dniu Nerek 2020 roku kładziemy nacisk na podstawową opiekę zdrowotną, wzrost świadomości i edukację społeczeństwa.

Badania profilaktyczne- wczesne wykrycie choroby oraz wspólną, wszechstronną współpracę wszystkich służb państwa, aby zapobiegać chorobom nerek.



Z Okazji Światowego Dnia Nerek Hutnicza Fundacja Ochrony Zdrowia i Pomocy Społecznej wraz z Ogólnopolskim Stowarzyszeniem Osób Dializowanych przygotowała 1 000 bezpłatnych badań- poziomu kreatyniny we krwi (wraz z wyliczeniem wskaźnika eGFR, które w ramach akcji wykona sieć laboratoriów Diagnostyka.

(więcej informacji na stronie [www.osod.info](http://www.osod.info) i na naszym profilu na Facebooku)



