



Väekad Neerud

Kaitse oma neere, kaitse oma tulevikku

Räägime neerude tervisest

Sissejuhatus

Neerudel on tervise hoidmisel väga tähtis roll. Käesolev juhend aitab neerude toimimist selgemalt mõista ja tundma õppida. Teades, kuidas neerud töötavad, mõistate paremini teid ohustavaid terviseriske ning oskate igapäevaselt säästvamalt ja teadlikumalt tegutseda, et hoida neerud tervena pikkade aastate vältel. Pöörake neerude tervisele tähelepanu juba täna, et vältida hilisemaid tõsiseid terviseprobleeme.

Tunne oma neere

Neerud on elutähtsad organid, millest igaüks sisaldab kuni miljon pisikest filtrit. Need filtrid puhastavad verd, eemaldades jääkaineid ja liigset vedelikku. Kui veri on puhastatud, suunatakse see tagasi vereringesse, samal ajal kui jääkained ja liigne vedelik väljuvad kehast urineerimisel.¹

Neerudel on veel mitmeid olulisi ülesandeid:²



Hoida vererõhk stabiilne



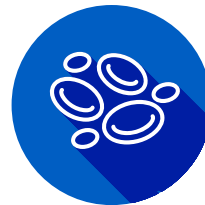
Toota punaseid vereliblesid, mis kannavad hapnikku kehas ringi



Hoida keha vedelikutaset



Toetada luude tugevust



Toota olulisi hormone

Rääkige arstiga enda neerude tervisest. Võite küsida järgmisi küsimusi:

Arstiga neerude toimimisest rääkimine on suurepärane algus nende eest hoolitsemisel. Võite alustada näiteks selliste küsimuste esitamisega:

Kas te saaksite selgitada, kuidas mu neerud töötavad?

Kuidas ma tean, kas mu neerud on terved?

Mida mu neerud teevad minu tervise heaks?

Millised on levinud probleemid, mis mõjutavad neere?

Mis on krooniline neeruhaigus?

Krooniline neeruhaigus (KNH) on pikaajaline seisund, mis tekib siis, kui neerud on kahjustatud ega tööta korralikult vähemalt kolm kuud.³ See seisund areneb aeglaselt ja progresseerub viies etapis.³

Varajased staadiumid (Staadiumid 1-3)

Kerge kuni mõõdukas neerufunktsiooni vähenemine, kuid teie neerud töötavad endiselt.

Hilised Staadiumid (Staadiumid 4-5)

Oluline neerufunktsiooni vähenemine ja teie neerud võivad lakata töötamast

Kaugelearenenud KNH on tõsine seisund, mille tõttu kogunevad vedelik, kaalium, sool ning mürgised jääained organismi.³ Seetõttu tuleb rääkida arstiga kohe, kui märkate probleeme. KNH varajane avastamine aitab kiiremini saada õiget ravi.

Umbes 13%-l inimestest kogu maailmas on KNH ja risk on suurem nendel, kel on kõrge vererõhk või diabeet.⁴

Kas mul on KNH risk?

Peamised tegurid, mis suurendavad KNH tekkeriski, on:^{3,5}



Diabeet



Rasvumine



Suitsetamine



Südamehaigus



Kõrge vererõhk
(hüpertensioon)



KNH esinemine
perekonnas



Vanus (KNH risk
suureneb vanusega)



Ravimid, mis on
neerudele kahjulikud

Kui teil esineb mõni neist riskiteguritest, on oluline rääkida oma arstiga neerude tervisest. Isegi kui teil riskitegureid ei esine, on siiski hea külastada regulaarselt arsti, et hoida oma neerud terved.

Lisateabe saamiseks küsige oma arstilt:

Millised on
KNH peamised
riskifaktorid ja kas
mul esineb mõni
riskifaktor?



Kuidas hoida neerusid tervena

Neerude tervise hoidmisel saame ise palju ära teha eluviisi valikutega.^{6, 7, 8}



Hoidke oma kehakaal
normi piires



Piirake alkoholi
tarvitamist



Sööge rohkem puu- ja
juurvilju



Lõpetage suitsetamine



Vähendage soola
tarvitamist



Magage piisavalt



Jälgige oma
veresuhkrut



Treenige
regulaarselt



Võtke ravimeid
vastavalt ettekirjutusele



Jälgige oma
vererõhku



Jooge piisavalt
vedelikku



Vältige üleliigset stressi

Lisaks võite oma arstilt küsida:

Kas mõni ravim,
mida ma võtan,
suurendab minu
KNH riski?

Milliseid
muudatusi
saan teha oma
igapäevastes
harjumustes, et
ennetada KNH?

Kuidas
ma saan
vähendada KNH
tekkeriski?



Väekad Neerud

Kuidas KNH diagnoositakse?

Arst saab KNH kontrollida mõne lihtsa analüüsiga:⁹

- Vereanalüüsid, et näha, kas teie neerud töötavad korralikult
- Uriinianalüüsid valgu olemasolu määramiseks (valk uriinis võib viidata neerukahjustusele)

Et paremini mõista, kuidas teie neerud toimivad, võite oma arstiga vesteldes kasutada ABCDE-meetodit. Need viis olulist küsimust aitavad teil neeruhaiguste riski kohta rohkem teada saada:¹⁰



Albumin

Kas mu uriinis on valku (Albumiini)?

Albumiin on kõige levinum valk teie veres. Terved neerud ei lase tavaliselt albumiiniil uriini tekkida. Kui albumiin on uriinis, võib see olla märk neerukahjustusest.



Blood pressure

Milline on minu Vererõhk?

Vererõhk näitab, kui tugevalt surub veri teie arterite seintele. Kõrge vererõhk võib aja jooksul neerusid kahjustada, mistõttu on oluline hoida vererõhk normi piires.



Cholesterol

Milline on minu Kolesterooli tase veres?

Kolesterool on rasvaine, mis ringleb teie veres. Kõrge kolesteroolitase võib kahjustada veresooni ja vähendada neerude verevoolu, suurendades KNH riski.



Diabetes

Kas mul on Diabeet?

Diabeet on haigus, mille puhul on veresuhkur liiga kõrge. Aja jooksul võib kõrge veresuhkur kahjustada neerude väikeseid veresooni, mistõttu on neil raskem verd filtreerida.



Estimated
Glomerular
Filtration Rate
(GFR)

Kui hästi mu neerud töötavad (arvutuslik GFR)?

GFR (glomerulaarfiltratsioonikiirus) on test, mis näitab, kui hästi teie neerud verd filtreerivad. Väheneud GFR võib tähendada, et teie neerud ei tööta nii hästi kui peaks.

Kuidas KNH ravitakse?

Kuigi KNH-st tervenemiseks ravi puudub, on võimalik haiguse kulgu juhtida ja süvenemist aeglustada:

- Hoidke oma veresuhkur kontrolli all, kui teil on diabeet
- Hoidke oma vererõhk kontrolli all
- Võtke ravimeid vastavalt ettekirjutusele
- Toituge tervislikult
- Käige regulaarselt arsti juures kontrollis

KNH puhul on väga oluline tihe koostöö arstiga. Arst loob sobiva raviplaani ning kontrollib regulaarselt teie neerude tervist, et hoida haiguse kulgu vaos.

Kuidas ma saaksin rohkem teada?

See juhend annab teile kasulikku teavet neerude tervise kohta, aga kui soovite rohkem teada saada, on siin mõned lisaküsimused, mida oma arstile esitada:

Kas mu neerud
töötavad hästi?

Kas mul
on mingeid
riskitegureid, mis
võivad mu neere
kahjustada?

Millised eluviisi
muutused aitavad
mu neere kaitsta?

Kui tihti peaksin
oma neere
kontrollima?

Kas Eestis
on olemas
tugigruppe, kust
saaksin nõuandeid,
kogemusi
ja teavet?



This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Lisateabe saamiseks külastage palun:
www.era-online.org/strong-kidneys



1. National Kidney Foundation (2024). Kidney function. Available at: [https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom,-,Kidney%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20\(uACR\)](https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom,-,Kidney%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20(uACR))
2. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p.2, under "Your Kidneys Underestimated Multitalents". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
3. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) (2024). KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney Int. 105:S117-S314. Available from: <https://kdigo.org/wp-content/uploads/2024/03/KDIGO-2024-CKD-Guideline.pdf>.
4. Duff R., Awofola O., Arshad M.T., et al. (2024). Global health inequalities of chronic kidney disease: a meta-analysis. Nephrol Dial Transplant. 27:1692-1709. doi: 10.1093/ndt/gfae048.
5. Kazancioğlu, R. (2011). Risk factors for chronic kidney disease: an update. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4089662/#:~:text=For%20instance%2C%20being%20of%20African,also%20lead%20to%20kidney%20disease>
6. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2016). Preventing Chronic Kidney Disease. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>
7. Kidney Care UK (2024). Chronic Kidney Disease (CKD). Available from: <https://kidneycareuk.org/kidney-disease-information/kidney-conditions/patient-info-ckd-chronic-kidney-disease>
8. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p.2, under "Care for Your Kidneys". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
9. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p.2, under "How Do I Recognise CKD?". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
10. ERA Renal Association. Publications. News. Do you know your ABCDE profile? Available from: <https://www.era-online.org/publications/do-you-know-your-abcde-profile/>