



Silne Nerki

Chroń swoje nerki, chroń swoją przyszłość

Porozmawiajmy o zdrowiu nerek

Wstęp

Twoje nerki odgrywają dużą rolę w utrzymaniu Twojego zdrowia. Dbanie o nie teraz może pomóc zapobiec poważnym problemom w przyszłości. Ten przewodnik pomoże Ci lepiej zrozumieć Twoje nerki i da Ci pewność siebie, aby porozmawiać z lekarzem o zdrowiu nerek. Dowiadując się więcej o tym, jak działają Twoje nerki, rozumiejąc ryzyko i wiedząc, jakie pytania zadać, możesz podjąć działania, aby utrzymać swoje nerki w zdrowiu przez wiele lat.

Zrozumieć swoje nerki

Nerki to niezbędne organy, z których każda zawiera nawet milion maleńkich filtrów. Filtry te oczyszczają krew, usuwając odpady i nadmiar płynu. Po oczyszczeniu krew wraca do obiegu, a odpady i nadmiar płynu opuszczają organizm, gdy oddajesz mocz.¹

Twoje nerki również:²



Pomagają
utrzymać stałe
ciśnienie krwi



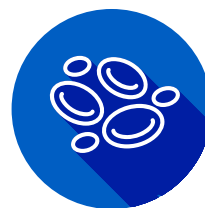
Pomagają w
wytworzeniu
prawidłowych
czerwonych krwinek,
które transportują tlen po
całym organizmie



Dbają o
nawodnienie
organizmu



Wspierają mocne
kości



Pomagają
w tworzeniu
ważnych
hormonów

Pytania, które możesz zadać, aby poznać swoje nerki

Rozmowa z lekarzem o tym, jak działają Twoje nerki, to świetny pierwszy krok w dbaniu o nie. Możesz zacząć od zadawania pytań, takich jak:

Czy mógłbyś
mi wyjaśnić, jak
działają moje nerki?

Jak mogę
sprawdzić, czy
moje nerki są
zdrowe?

Jaką rolę
odgrywają
nerki w moim
ogólnym
zdrowiu?

Jakie są
najczęstsze
problemy
dotyczące
nerek?



Silne Nerki

Czym jest przewlekła choroba nerek?

Przewlekła choroba nerek (PChN) to przewlekła choroba, która występuje, gdy nerki ulegają uszkodzeniu i nie pracują prawidłowo przez co najmniej trzy miesiące.³ Choroba rozwija się powoli i postępuje w pięciu etapach:³

Wczesne stadia (stadia 1-3)

Uszkodzenia są łagodne do umiarkowanych, ale nerki nadal pracują

Późniejsze stadia (stadia 4-5)

Dochodzi do poważnych uszkodzeń i może dojść do zaprzestania pracy nerek.

Zaawansowana PChN to poważny stan, który może prowadzić do gromadzenia się niebezpiecznych ilości płynu, soli i potasu oraz toksycznych metabolitów w organizmie.³ Dlatego ważne jest, aby natychmiast porozmawiać z lekarzem, jeśli zauważysz jakiegokolwiek problemy. Wczesne wykrycie PChN może pomóc w szybszym uzyskaniu odpowiedniego leczenia.

Czy jestem narażony na PChN?

Główne czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia PChN to:^{3,5}



Cukrzyca



Otyłość



Palenie



Choroba serca



Nadciśnienie tętnicze



Historia rodzinna PChN



Wiek (ryzyko wystąpienia PChN wzrasta wraz z wiekiem)



Niektóre leki toksyczne dla nerek

Jeśli masz którykolwiek z tych czynników ryzyka, ważne jest, aby porozmawiać z lekarzem o zdrowiu nerek. Ale nawet jeśli nie masz tych czynników ryzyka, nadal dobrym pomysłem są regularne wizyty u lekarza, aby utrzymać nerki w zdrowiu w dłuższej perspektywie.

Aby dowiedzieć się więcej, zapytaj swojego lekarza:

Jakie są główne czynniki ryzyka przewlekłej choroby nerek i czy ja mam któryś z nich?



Jak dbać o zdrowie nerek

Istnieje wiele zmian w stylu życia, które możesz podjąć, aby zachować zdrowe nerki.^{6, 7, 8}



Utrzymuj zdrową wagę



Ogranicz spożycie alkoholu



Jedz więcej owoców i warzyw



Rzuć palenie



Ogranicz spożycie soli



Wysypiaj się



Uważaj na stężenie cukru we krwi



Ćwicz regularnie



Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami



Uważaj na ciśnienie krwi



Dbaj o nawodnienie organizmu



Radź sobie ze stresem

Możesz również zapytać swojego lekarza:

Czy którykolwiek z leków, które przyjmuję, zwiększa ryzyko wystąpienia PChN?

Jakie zmiany mogę wprowadzić do swoich codziennych nawyków, aby zapobiegać PChN?

Jak mogę zmniejszyć ryzyko wystąpienia PChN?



Jak diagnozuje się PChN?

Lekarz może sprawdzić, czy cierpisz na przewlekłą chorobę nerek, wykonując kilka prostych testów:⁹

- **Badania krwi** w celu sprawdzenia, czy nerki pracują prawidłowo
- **Badania moczu** w celu sprawdzenia obecności białka, które może być oznaką uszkodzenia nerek

Aby lepiej zrozumieć, jak radzą sobie Twoje nerki, możesz użyć schematu „**ABCDE**” podczas rozmowy z lekarzem. Te pięć pytań pomoże Ci dowiedzieć się więcej o ryzyku wystąpienia choroby nerek:¹⁰



Albumin

Czy mam białko (albuminę) w moczu?

Po co pytać?

Albumina jest najczęstszym białkiem we krwi. Zdrowe nerki zazwyczaj nie pozwalają albuminie przedostać się do moczu. Jeśli albumina znajduje się w moczu, może to być oznaką uszkodzenia nerek.



Blood pressure

Jakie jest moje ciśnienie krwi?

Dlaczego pytasz?

Ciśnienie krwi mierzy, jak mocno krew naciska na ściany tętnic. Wysokie ciśnienie krwi może z czasem uszkodzić nerki, dlatego ważne jest, aby utrzymać je w zdrowiu.



Cholesterol

Jaki jest mój cholesterol?

Dlaczego pytasz?

Cholesterol to substancja tłuszczowa krążąca we krwi. Wysokie stężenie cholesterolu może prowadzić do uszkodzeń naczyń i zmniejszenia przepływu krwi do nerek, zwiększając ryzyko wystąpienia PChN.



Diabetes

Czy mam cukrzycę?

Po co pytasz?

Cukrzyca występuje, gdy stężenie cukru we krwi jest zbyt wysokie. Z czasem wysokie stężenie cukru we krwi może uszkodzić małe naczynia krwionośne w nerkach, utrudniając im filtrowanie krwi.



**Estimated
Glomerular
Filtration Rate
(GFR)**

Jak dobrze działają moje nerki (szacowany GFR)?

Dlaczego pytasz?

GFR (wskaźnik filtracji kłębuszkowej) to test, który pokazuje, jak dobrze nerki filtrują krew. Niższy GFR może oznaczać, że nerki nie pracują tak dobrze, jak powinny.

Jak leczy się przewlekłą chorobę nerek?

Mimo że nie ma lekarstwa na przewlekłą chorobę nerek, istnieją sposoby radzenia sobie z nią i jej spowolnienia:

- Kontroluj stężenie cukru we krwi, jeśli masz cukrzycę
- Kontroluj ciśnienie krwi
- Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami
- Stosuj dietę przyjazną dla nerek
- Regularnie badaj się u lekarza

Współpracując ściśle z lekarzem, możesz stworzyć plan leczenia, który będzie dla Ciebie odpowiedni. Lekarz będzie również regularnie sprawdzał stan Twoich nerek, aby pomóc utrzymać wszystko na właściwej drodze.

Jak mogę dowiedzieć się więcej?

W tym poradniku znajdziesz przydatne informacje na temat zdrowia nerek, ale jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, poniżej znajdziesz kilka dodatkowych pytań, które możesz zadać lekarzowi:

Czy moje nerki
pracują prawidłowo?

Czy
występują u
mnie jakieś czynniki
ryzyka, które mogą
uszkodzić moje
nerki?

Jakie zmiany w
stylu życia mogą
pomóc chronić moje
nerki?

Jak często
powinienem badać
nerki?

Czy istnieją
grupy wsparcia
lub zasoby, które
mogą mi pomóc
zadbać o zdrowie
nerek?



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.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:
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%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20\(uACR](https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom%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. Kazancıoğlu, 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/>