



Hovorme o zdraví obličiek

Úvod

Vaše obličky zohrávajú dôležitú úlohu pri udržiavaní vášho zdravia. Ak sa o ne budete starať teraz, môžete predísť vážnym problémom do budúcnosti. Táto príručka vám pomôže lepšie porozumieť vašim obličkám a dodá vám sebedôveru pri rozhovore s lekárom o zdraví vašich obličiek. Keď sa dozviete viac o tom, ako vaše obličky fungujú, pochopíte riziká a budete vedieť, aké otázky sa pýtať, taktiež môžete podniknúť kroky, aby ste si zachovali zdravé obličky na dlhé roky.

Pochopenie obličiek

Obličky sú dôležité orgány, pričom každá obsahuje milión malých filtrov. Tieto filtre čistia vašu krv odstraňovaním odpadových látok a prebytočnej tekutiny. Po vyčistení sa krv vracia do obehu, zatiaľ čo odpadové látky a prebytočná tekutina opúšťajú vaše telo pri močení.¹

Vaše obličky taktiež:²



Udržujú váš
krvný tlak
stabilný



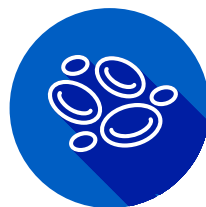
Pomáhajú vytvárať
zdravé červené
krvinky, ktoré
roznášajú kyslík po
tele



Udržujú vaše telo
hydratované



Podporujú silné
kosti



Pomáhajú
vytvárať dôležité
hormóny

Otázky, ktoré sa môžete opýtať, aby ste spoznali svoje obličky

Rozhovor s lekárom o tom, ako vaše obličky fungujú, je skvelým prvým krokom v starostlivosti o ne. Môžete začať otázkami, ako napríklad:

Možete mi
vysvetliť ako
fungujú obličky?

Ako môžem
zistiť, že moje
obličky sú
zdravé?

Čo robia moje
obličky pre moje
celkové zdravie?

Aké bežné
ochorenia
postihujú
obličky?



Čo je to chronická choroba obličiek?

Chronická choroba obličiek (CKD) je dlhodobý stav, ktorý nastáva, keď sú vaše obličky poškodené a nepracujú správne najmenej tri mesiace.³ Tento stav sa vyvíja pomaly a postupuje v piatich fázach:³

Skoré štádiá (štádiá 1-3)

Mierne až stredne závažné poškodenie, ale vaše obličky stále pracujú.

Neskoršie štádiá (štádiá 4-5)

Závažné poškodenie a vaše obličky môžu prestať fungovať.

Pokročilá CKD je závažný stav, ktorý môže viesť k hromadeniu nebezpečného množstva tekutín, soli, draslíka a toxického odpadu v tele.³ Preto je dôležité, aby ste sa v prípade akýchkoľvek problémov ihneď obrátili na svojho lekára. Včasný záchytenie CKD vám môže pomôcť skôr dostať správnu liečbu.

CKD má približne 13 % ľudí na celom svete a riziko je vyššie u ľudí s ochoreniami, ako je vysoký krvný tlak alebo cukrovka.⁴

Mám riziko vzniku CKD?

Hlavné faktory, ktoré zvyšujú vaše riziko vzniku CKD sú:^{3,5}



Cukrovka



Obezita



Fajčenie



Ochorenie srdca



Vysoký krvný tlak
(artériová hypertenzia)



Prítomnosť
CKD v rodine



Vek (zo zvyšujúcim
vekom sa zvyšuje riziko
vzniku CKD)



Niektoré leky pôsobia
toxicky na vaše obličky

Ak máte niektorý z týchto rizikových faktorov, je dôležité, aby ste sa o zdraví svojich obličiek poradili so svojim lekárom. Ak aj tieto rizikové faktory nemáte, stále je dobré pravidelne navštevovať svojho lekára, aby ste si dlhodobo udržali zdravé obličky.

Ak chceš vedieť viac, opýtaj sa svojho lekára:

Aké sú hlavné
rizikové faktory
CKD, a mám
niektorý z nich?



Ako udržať obličky zdravé

Existuje mnoho životných zásad, ktoré vám pomôžu udržať si zdravé obličky.^{6, 7, 8}



Udržiavajte si zdravú hmotnosť



Obmedzte pitie alkoholu



Jedzte viac ovocia a zeleniny



Nefajčite



Odmedzte príjem soli



Spíte dostatočne dlho



Kontrolujte si hladinu cukru v krvi



Pravidelne cvičte



Užívajte predpísanú medikáciu pravidelne



Kontrolujte si krvný tlak



Dobre sa hydratujte



Zvládajte stres

Taktiež sa môžete opýtať svojho doktora:

Zvyšuje niektorý z liekov, ktoré užívam moje riziko vzniku CKD?

Aké zmeny môžem urobiť vo svojich každodenných návykoch, aby som predišiel CKD?

Ako môžem znížiť riziko vzniku CKD?



Ako sa diagnostikuje CKD?

Váš doktor môže skontrolovať prítomnosť CKD pomocou niekoľkých jednoduchých testov:⁹

- Krvné testy na zistenie, či vaše obličky pracujú správne
- Testy moču na prítomnosť bielkovín, ktoré môžu byť známkou poškodenia obličiek.

Ak chcete lepšie pochopiť, ako sú na tom vaše obličky, môžete pri rozhovore s lekárom použiť prístup „ABCDE“. Týchto päť otázok vám pomôže dozvedieť sa viac o vašom riziku ochorenia obličiek:¹⁰



Albumin

Mám bielkovinu (albumín) v moči?

Prečo sa opýtať?

Albumín je najbežnejšia bielkovina v krvi. Zdravé obličky zvyčajne neprepúšťajú albumín do moču. Ak sa albumín nachádza v moči, môže to byť znakom poškodenia vašich obličiek.



Blood pressure

Akú mám hodnotu krvného tlaku?

Prečo sa opýtať?

Krvný tlak meria, ako silno tlačí vaša krv na steny tepien. Vysoký krvný tlak môže časom poškodiť vaše obličky, preto je dôležité udržiavať ho v zdravom rozmedzí.



Cholesterol

Aký je môj cholesterol?

Prečo sa opýtať?

Cholesterol je tuková látka, ktorá koluje v krvi. Vysoká hladina cholesterolu môže viesť k poškodeniu ciev a znížiť prietok krvi do obličiek, čím sa zvyšuje riziko CKD.



Diabetes

Mám cukrovku?

Porečo sa opýtať?

Cukrovka (diabetes) je stav, keď je hladina cukru v krvi príliš vysoká. Vysoká hladina cukru v krvi môže časom poškodiť malé ciev v obličkách, čo im sťažuje filtrovanie krvi.



Estimated
Glomerular
Filtration Rate
(GFR)

Ako dobre pracujú moje obličky (odhadovaná glomerulová filtrácia)?

Prečo sa opýtať?

GFR (rýchlosť glomerulárnej filtrácie) je test, ktorý ukazuje, ako dobre vaše obličky filtrujú krv. Nižšia GFR môže znamenať, že vaše obličky nepracujú tak dobre, ako by mali.

Ako sa lieči CKD?

Hoci sa CKD nedá vyliečiť, existujú spôsoby, ako ju zvládať a spomaliť:

- Kontrolujte hladinu cukru v krvi, ak máte cukrovku
- Kontrolujte krvný tlak
- Užívajte predpísanú medicínu
- Jedzte stravu šetrnú k obličkám
- Chodievajte na pravidelné preventívne prehliadky

Úzkou spoluprácou s lekárom môžete vytvoriť plán liečby, ktorý vám bude vyhovovať. Váš lekár bude tiež pravidelne kontrolovať stav vašich obličiek, aby vám pomohol udržať veci na dobrej ceste.

Ako sa môžem dozvedieť viac?

V tejto príručke nájdete užitočné informácie o zdraví obličiek, ale ak sa chcete dozvedieť viac, tu je niekoľko ďalších otázok, ktoré môžete položiť svojmu lekárovi:

Pracujú moje obličky dobre?

Mám rizikový faktor, ktorý môže poškodiť moje obličky?

Ako môžem zmeniť životný štýl, aby som chránil/a svoje obličky?

Ako často by som si mal/a nechať skontrolovať obličky?

Existujú podporné skupiny alebo zdroje, ktoré mi môžu pomôcť zvládnuť zdravie obličiek?



[illegible]

Pre viacej informácii, prosím navštívte:
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. p2, under "Your Kidneys Underestimated Multitaskers". 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. p2, 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. p2, 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/>