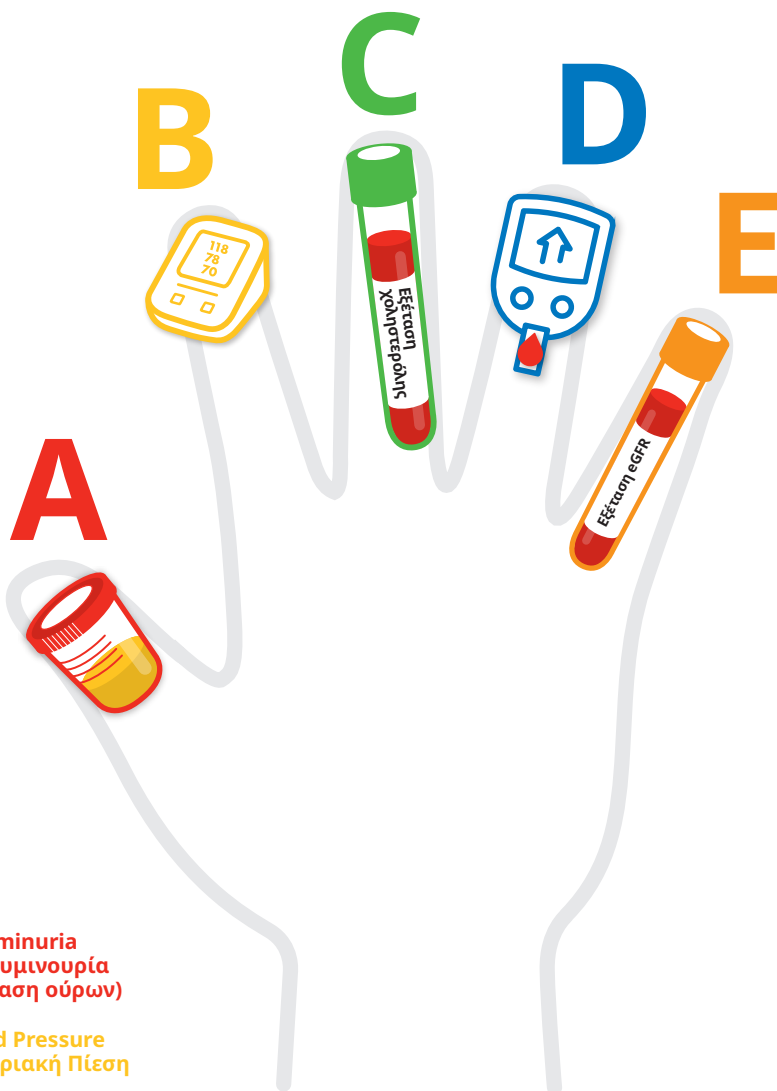


Μάθε τα ABCDE



A Albuminuria
Αλβουμινουρία
(Εξέταση ούρων)

B Blood Pressure
Αρτηριακή Πίεση

C Cholesterol
Χοληστερόλη (Εξέταση αίματος)

D Diabetes Mellitus
Σακχαρώδης Διαβήτης (Εξέταση αίματος)

E Estimated Glomerular Filtration Rate
Εκτιμώμενος Ρυθμός Σπειραματικής
Διήθησης (eGFR) (Εξέταση αίματος)



Δυνατοί νεφροί

Μάθε τα **ABCDE** για να προλάβεις την καρδιαγγειακή νόσο και ζήσε περισσότερο, πιο υγιή χρόνια

Το 'ABCDE' είναι ακρωνύμιο που περιγράφει τις 5 βασικές παραμέτρους οι οποίες συμβάλλουν στον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών και νεφρικών νοσημάτων. Κάθε μία από αυτές μπορεί να αντιμετωπιστεί με συγκεκριμένες θεραπείες, που βοηθούν στην πρόληψη των καρδιαγγειακών και νεφρικών παθήσεων και αυξάνουν το προσδόκιμο επιβίωσης.

Αλβουμινουρία (Εξέταση ούρων)

Η αλβουμίνη στα ούρα (αλβουμινουρία) αποτελεί ένδειξη βλάβης στους νεφρούς. Μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια της πρωτεΐνης Κλοθ, που προστατεύει από τη γήρανση. Η ανεύρεση αλβουμινουρίας μας επιτρέπει να διαγνώσουμε και να αντιμετωπίσουμε τη νεφρική νόσο έγκαιρα, πριν επηρεαστεί η νεφρική λειτουργία. Αντιμετωπίζεται με φάρμακα που μειώνουν τα επίπεδα της αλβουμίνης στα ούρα.



Αρτηριακή Πίεση

Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι ταυτόχρονα αιτία και αποτέλεσμα της χρόνιας νεφρικής νόσου. Επιταχύνει την εξέλιξη τόσο της νεφρικής όσο και της καρδιαγγειακής νόσου. Αντιμετωπίζεται με φάρμακα που μειώνουν την αρτηριακή πίεση.



Χοληστερόλη (Εξέταση αίματος)

Τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα συμβάλλουν στην ανάπτυξη αθηροσκλήρωσης, αυξάνοντας τον κίνδυνο καρδιαγγειακού θανάτου. Αντιμετωπίζονται με φάρμακα που μειώνουν τα λιπίδια στο αίμα.



Σακχαρώδης Διαβήτης (Εξέταση αίματος)

Τα αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα επιτρέπουν τη διάγνωση και τη θεραπεία του προδιαβήτη και του διαβήτη. Ο προδιαβήτης και ο διαβήτης προκαλούν νεφρικά και καρδιαγγειακά νοσήματα. Αντιμετωπίζονται με φάρμακα που μειώνουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.



Εκτιμώμενος Ρυθμός Σπειραματικής Διήθησης (eGFR) (Εξέταση αίματος)

Τα αυξημένα επίπεδα κρεατινίνης στο αίμα υποδηλώνουν απώλεια της νεφρικής λειτουργίας. Η νεφρική λειτουργία αξιολογείται με τον εκτιμώμενο ρυθμό σπειραματικής διήθησης (eGFR), που βασίζεται στα επίπεδα κρεατινίνης. Η απώλεια νεφρικής λειτουργίας ισοδυναμεί με νεφρική νόσο και οδηγεί σε επιταχυνόμενη βιολογική γήρανση. Η νεφρική νόσος αρχικά αντιμετωπίζεται με φάρμακα που προστατεύουν τους νεφρούς και επιβραδύνουν την απώλεια της λειτουργίας τους. Όταν χαθεί το 90% της νεφρικής λειτουργίας, απαιτείται εξωνεφρική κάθαρση ή μεταμόσχευση νεφρού προκειμένου να υποκατασταθεί η λειτουργία των νεφρών.



strongkidneys@era-online.org