



Δυνατοί νεφροί

Προστάτεψε τους νεφρούς σου -
Προστάτεψε το μέλλον σου

Ας μιλήσουμε για την υγεία των νεφρών

Εισαγωγή

Οι νεφροί σου παίζουν σημαντικό ρόλο στην υγεία σου. Φροντίζοντάς τους από τώρα, μπορείς να προλάβεις σοβαρά προβλήματα στο μέλλον. Αυτός ο οδηγός θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις καλύτερα τους νεφρούς σου και θα σου δώσει την ώθηση να μιλήσεις με τον γιατρό σου για την υγεία τους. Μαθαίνοντας πώς λειτουργούν οι νεφροί σου, κατανοώντας τους κινδύνους και γνωρίζοντας ποιες ερωτήσεις να κάνεις, μπορείς να αναλάβεις δράση ώστε να διατηρήσεις την υγεία των νεφρών σου για πολλά χρόνια.

Μάθε για τους νεφρούς σου

Οι νεφροί σου είναι ζωτικά όργανα, που περιέχουν έως και ένα εκατομμύριο μικροσκοπικά φίλτρα ο καθένας. Αυτά τα φίλτρα καθαρίζουν το αίμα σου απομακρύνοντας άχρηστες ουσίες και περιττά υγρά. Αφού το αίμα καθαριστεί, επιστρέφει στην κυκλοφορία, ενώ οι βλαβερές ουσίες και τα επιπλέον υγρά αποβάλλονται από το σώμα σου με τα ούρα.¹

Επιπλέον οι νεφροί σου:²



Συμβάλλουν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης



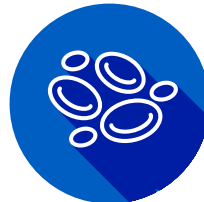
Βοηθούν στην παραγωγή υγιών ερυθρών αιμοσφαιρίων που μεταφέρουν οξυγόνο σε κάθε κύτταρο του σώματος



Διατηρούν τον οργανισμό σου ενυδατωμένο



Υποστηρίζουν τη διατήρηση γερών και υγιών οστών



Συμβάλλουν στην παραγωγή σημαντικών ορμονών

Ερωτήσεις που θα σε βοηθήσουν να γνωρίσεις τους νεφρούς σου

Η συζήτηση με τον γιατρό σου για το πώς λειτουργούν οι νεφροί σου είναι ένα εξαιρετικό πρώτο βήμα για να τους φροντίσεις. Μπορείς να ξεκινήσεις με ερωτήσεις όπως οι ακόλουθες:

Μπορείς να μου εξηγήσεις πώς λειτουργούν οι νεφροί;

Πώς μπορώ να ξέρω αν οι νεφροί μου είναι υγιείς;

Πώς επηρεάζουν οι νεφροί τη συνολική κατάσταση της υγείας μου;

Ποια συχνά προβλήματα επηρεάζουν τους νεφρούς;



Δυνατοί νεφροί

Τι είναι η Χρόνια Νεφρική Νόσος;

“Η Χρόνια Νεφρική Νόσος (XNN) είναι μια χρόνια πάθηση που εμφανίζεται όταν οι νεφροί σου έχουν υποστεί βλάβη και δεν λειτουργούν σωστά για τουλάχιστον τρεις μήνες.³ Η πάθηση εξελίσσεται αργά και χωρίζεται σε πέντε στάδια.”³

Πρώιμα στάδια (Στάδια 1-3)

Ήπια έως μέτρια βλάβη. Οι νεφροί σου λειτουργούν φυσιολογικά ή σχεδόν φυσιολογικά

Προχωρημένα στάδια (Στάδια 4-5)

Σοβαρού βαθμού βλάβη. Οι νεφροί σου σταματούν να λειτουργούν

“Η προχωρημένη XNN είναι μια σοβαρή κατάσταση που μπορεί να προκαλέσει συσσώρευση υγρών, άλατος, καλίου και βλαβερών ουσιών σε επικίνδυνα επίπεδα στον οργανισμό σου.³ Γι’ αυτό είναι πολύ σημαντικό να μιλήσεις άμεσα με τον γιατρό σου αν παρατηρήσεις οποιοδήποτε πρόβλημα. Η έγκαιρη διάγνωση της XNN μπορεί να σε βοηθήσει να ξεκινήσεις πιο γρήγορα την κατάλληλη θεραπεία.”

Κινδυνεύω να εμφανίσω XNN;

Οι κύριοι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης XNN είναι:^{3,5}



Διαβήτης



Παχυσαρκία



Κάπνισμα



Καρδιαγγειακή νόσος



Υψηλή αρτηριακή πίεση
(Αρτηριακή υπέρταση)



Οικογενές ιστορικό
XNN



Ηλικία (ο κίνδυνος
εμφάνισης XNN αυξάνει
με την ηλικία)



Φάρμακα τοξικά για
τους νεφρούς

Αν έχεις κάποιον από αυτούς τους παράγοντες κινδύνου, είναι σημαντικό να μιλήσεις με τον γιατρό σου για την υγεία των νεφρών σου. Ακόμα κι αν δεν εμφανίζεις κάποιον από αυτούς τους παράγοντες, είναι καλό να επισκέπτεσαι τακτικά τον γιατρό σου για να διατηρήσεις την υγεία των νεφρών σου μακροπρόθεσμα.

Για να μάθεις περισσότερα, ρώτησε τον γιατρό σου:

Ποιοι είναι
οι κύριοι
παράγοντες
κινδύνου ανάπτυξης
XNN; Έχω κάποιον
από αυτούς;



Πώς να διατηρήσεις τους νεφρούς σου υγιείς

Με σωστές επιλογές στον τρόπο ζωής, μπορείς να βοηθήσεις στη διατήρηση της υγείας των νεφρών σου.^{6, 7, 8}



Διατήρησε ένα υγιές βάρος



Περιορίσε την κατανάλωση αλκοόλ



Κατανάλωνε περισσότερα φρούτα και λαχανικά



Διέκοψε το κάπνισμα



Περιορίσε την κατανάλωση άλατος



Φρόντισε να κοιμάσαι καλά



Παρακολούθησε τις τιμές σακχάρου στο αίμα σου



Γυμνάσου σου τακτικά



Πάρε τα φάρμακά σου σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού



Παρακολούθησε την αρτηριακή σου πίεση



Διατήρησε τον οργανισμό σου καλά ενυδατωμένο



Προσπάθησε να ελέγχεις το άγχος σου

Μπορείς επίσης να ρωτήσεις τον γιατρό σου:

Κάποιο από τα φάρμακα που παίρνω αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ΧΝΝ;

Τι αλλαγές μπορώ να κάνω στις καθημερινές μου συνήθειες ώστε να προλάβω την εμφάνιση ΧΝΝ;

Πώς μπορώ να μειώσω τον κίνδυνο να εμφανίσω ΧΝΝ;



Πώς διαγιγνώσκεται η ΧΝΝ;

Ο γιατρός σου μπορεί να ελέγξει για την παρουσία ΧΝΝ με μερικές απλές εξετάσεις:⁹

- Εξετάσεις αίματος για να ελέγξει αν οι νεφροί σου λειτουργούν σωστά
- Εξετάσεις ούρων για να ελέγξει αν υπάρχει πρωτεΐνη, που μπορεί να είναι ένδειξη βλάβης στους νεφρούς

Για να κατανοήσεις καλύτερα την κατάσταση υγείας των νεφρών σου, μπορείς να χρησιμοποιήσεις την προσέγγιση “ABCDE” όταν μιλάς με τον γιατρό σου. Αυτές οι πέντε ερωτήσεις θα σε βοηθήσουν να μάθεις περισσότερα για τον κίνδυνο νεφρικής νόσου:¹⁰



Έχω πρωτεΐνη (Αλβουμίνη) στα ούρα μου;

Γιατί να το ρωτήσω;

Η αλβουμίνη είναι η πιο κοινή πρωτεΐνη στο αίμα σου. Οι υγιείς νεφροί συνήθως δεν επιτρέπουν στην αλβουμίνη να περάσει στα ούρα. Αν βρεθεί αλβουμίνη στα ούρα, μπορεί να είναι σημάδι βλάβης στους νεφρούς.

Albumin



Ποια είναι τα επίπεδα της αρτηριακής μου πίεσης;

Γιατί να το ρωτήσω;

Η αρτηριακή πίεση μετράει την πίεση που ασκεί το αίμα σου στα τοιχώματα των αρτηριών. Η υψηλή πίεση μπορεί να βλάψει τους νεφρούς σου με την πάροδο του χρόνου, γι' αυτό είναι σημαντικό να παραμένει σε φυσιολογικά επίπεδα.

Blood pressure



Ποια είναι τα επίπεδα της χοληστερόλης μου;

Γιατί να το ρωτήσω;

Η χοληστερόλη είναι μια λιπαρή ουσία που κυκλοφορεί στο αίμα σου. Η υψηλή χοληστερόλη μπορεί να προκαλέσει βλάβες στα αγγεία και να μειώσει τη ροή του αίματος προς τους νεφρούς, αυξάνοντας τον κίνδυνο για ΧΝΝ.

Cholesterol



Έχω διαβήτη;

Γιατί να το ρωτήσω;

Ο διαβήτης χαρακτηρίζεται από πολύ υψηλό σάκχαρο στο αίμα. Με την πάροδο του χρόνου, η υψηλή γλυκόζη μπορεί να βλάψει τα μικρά αγγεία των νεφρών, δυσχεραίνοντας το φιλτράρισμα του αίματος.

Diabetes



Πόσο καλά λειτουργούν οι νεφροί μου (Εκτιμώμενος Ρυθμός Σπειραματικής Διήθησης - eGFR);

Γιατί να το ρωτήσω;

Ο eGFR είναι μια εξέταση που δείχνει πόσο καλά οι νεφροί σου φιλτράρουν το αίμα. Χαμηλότερος eGFR μπορεί να σημαίνει ότι οι νεφροί σου δεν λειτουργούν τόσο καλά όσο θα έπρεπε.

Estimated
Glomerular
Filtration Rate
(GFR)

Πώς αντιμετωπίζεται η ΧΝΝ;

Παρόλο που δεν υπάρχει θεραπεία για τη ΧΝΝ, υπάρχουν τρόποι να τη διαχειριστείς και να επιβραδύνεις την εξέλιξή της:

- Ρύθμισε το σάκχαρό σου, αν έχεις διαβήτη
- Ρύθμισε την αρτηριακή σου πίεση
- Πάρε τα φάρμακά σου όπως έχει ορίσει ο γιατρός
- Ακολούθησε διατροφή που προστατεύει τους νεφρούς σου
- Φρόντισε να επισκέπτεσαι τακτικά τον γιατρό σου

Σε συνεργασία με τον γιατρό σου, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα πλάνο θεραπείας που να ταιριάζει στις ανάγκες σου. Ο γιατρός σου θα παρακολουθεί τακτικά την υγεία των νεφρών σου, ώστε να είσαι πάντα σε καλό δρόμο.

Πώς μπορώ να μάθω περισσότερα;

Αυτός ο οδηγός σου προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες για την υγεία των νεφρών, αλλά αν θέλεις να μάθεις περισσότερα, αυτές είναι επιπλέον ερωτήσεις που μπορείς να κάνεις στον γιατρό σου:

Λειτουργούν καλά
οι νεφροί μου;

Έχω κάποιον
παράγοντα
κινδύνου που
μπορεί να
επηρεάσει τους
νεφρούς μου;

Ποιες
αλλαγές στον
τρόπο ζωής
μπορούν να
βοηθήσουν στην
προστασία των
νεφρών μου;

Κάθε πότε πρέπει
να ελέγχω την
υγεία των νεφρών
μου;

Υπάρχουν
ομάδες
υποστήριξης ή
πηγές ενημέρωσης
που μπορούν να
με βοηθήσουν να
διαχειριστώ καλύτερα
την υγεία των
νεφρών μου;



Έχεις άλλες απορίες σχετικά με την υγεία των νεφρών σου; Αν ναι, σημείωσέ τες εδώ ώστε να τις έχεις μαζί σου στο επόμενο ραντεβού με τον γιατρό σου.

Υπάρχει ένας απλός κανόνας για τη διατήρηση της υγείας των νεφρών: Αν φροντίζεις τους νεφρούς σου, θα σε φροντίσουν κι αυτοί!

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τον παρακάτω σύνδεσμο:

www.era-online.org/strong-kidneys



Βιβλιογραφία

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. p2, 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., Awofala 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/>