



Veshka të Forta

Mbroni Veshkat Tuaja, Mbroni të Ardhmen Tuaj

Le të flasim për shëndetin e veshkave

Hyrje

Veshkat tuaja luajnë një rol të madh në ruajtjen e shëndetit tuaj. Kujdesi për to mund të ndihmojë në parandalimin e problemeve serioze në të ardhmen. Ky udhëzues do t'ju ndihmojë të kuptoni më mirë funksionin e veshkave dhe t'ju japë besimin për të biseduar me mjekun tuaj rreth shëndetit të tyre. Duke mësuar më shumë për mënyrën se si funksionojnë veshkat, duke kuptuar rreziqet dhe duke ditur cilat pyetje të bëni, ju mund të ndërmerrni hapa për t'i mbajtur ato të shëndetshme për shumë vite.

Të kuptoni funksionin e veshkav

Veshkat tuaja janë organe te rëndësishme, secila prej të cilave përmban deri në një milion filtra të vegjël. Këta filtra pastrojnë gjakun tuaj duke hequr mbeturinat dhe lëngun e tepërt. Pasi gjaku pastrohet, ai kthehet në qarkullim, ndërsa mbeturinat dhe lëngjet e tepërta largohen nga trupi përmes urinës.¹

Veshkat tuaja gjithashtu:²



Ndihmojnë në mbajtjen e tensionit arterial të qëndrueshëm



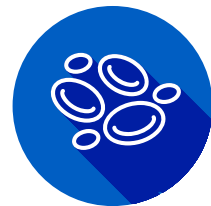
Ndihmojnë në prodhimin e qelizave të kuqe të shëndetshme të gjakut që transportojnë oksigjen në gjithë trupin tuaj



Mbajnë trupin tuaj të hidratuar



Mbështesin forcën e kockave



Ndihmojnë në prodhimin e hormoneve të rëndësishme

Pyetje që mund t'i bëni për të njohur më mirë veshkat tuaja

Bisedimi me mjekun tuaj mbi funksionimin e veshkave është një hap i shkëlqyer i parë për t'u kujdesur për to. Mund të filloni duke bërë pyetje, të tilla si:

A mund të më shpjegoni se si funksionojnë veshkat e mia?

Si mund të kuptoj nëse veshkat e mia janë të shëndetshme?

Çfarë bëjnë veshkat e mia për shëndetin tim?

Cilat janë disa nga problemet më të zakonshme që ndikojnë në veshka?

Çfarë është Sëmundja Kronike e Veshkave (SKV)?

Sëmundja Kronike e Veshkave (SKV) është një gjendje afatgjatë që ndodh kur veshkat tuaja dëmtohen dhe nuk funksionojnë siç duhet për të paktën tre muaj.³ Kjo gjendje zhvillohet ngadalë dhe përparon në pesë etapa:³

Etapat e hershme (Etapat 1-3)

Dëmtim i lehtë deri në moderuar, por veshkat tuaja ende funksionojnë.

Etapat e mëvonshme (Etapat 4-5)

Dëmtim i rëndë, dhe veshkat tuaja mund të ndalojnë së funksionuari.

SKV e avancuar është një gjendje serioze që mund të çojë në grumbullimin e sasive të mëdha të lëngjeve, kripës dhe kaliumit, si dhe mbeturinave toksike në trupin tuaj.³ Prandaj është e rëndësishme të flisni menjëherë me mjekun tuaj nëse vëreni ndonjë problem. Zbulimi i hershëm i SKV mund t'ju ndihmojë të merrni trajtimin e duhur më shpejt.

Rreth 13% e njerëzve në mbarë botën kanë SKV, dhe rreziku është më i lartë për ata që kanë sëmundje si hipertensioni ose diabeti.⁴

A jam i/e rrezikuar nga SKV?

Faktorët kryesorë që rrisin rrezikun tuaj për të zhvilluar SKV janë:^{3,5}



Diabeti



Obesiteti



Duhanpirja



Semundje
kardiovaskulare



Hipertensioni



Histori familjare për
SKV



Mosha



Disa medikamente që janë
te demshme për veshkat

Nëse keni ndonjë nga këta faktorë rreziku, është e rëndësishme të flisni me mjekun tuaj rreth shëndetit të veshkave. Por edhe nëse nuk keni këta faktorë, është gjithsesi një ide e mirë të kontrolloheni rregullisht me mjekun për të mbajtur veshkat të shëndetshme në afat të gjatë.

Për të mësuar më shumë, pyesni mjekun tuaj:

Cilat janë
faktorët kryesorë
të rrezikut për SKV,
dhe a kam ndonjë
prej tyre?



Si të mbani veshkat të shëndetshme

Ka shumë zgjedhje të stilit të jetesës që mund të bëni për të mbajtur veshkat të shëndetshme.^{6, 7, 8}



Mbani një peshë trupore të shëndetshme



Reduktoni alkolin



Konsumoni më shumë fruta dhe perime



Stop duhanpirja



Reduktoni konsumimin e kripës



Flini mjaftueshem



Kontrolloni nivelin e glicemise ne gjak



Beni aktivitet fizik



Merrni mjekimet e pershtatshme



Mbani nen kontroll presionin arterial



Hidratohuni mire



Menaxhoni stresin

Mund të dëshironi gjithashtu të pyesni mjekun tuaj:

Medikamentet që unë po marr kanë rrezik për SVK?

Çfarë ndryshimesh mund të bëj në zakonet e mia të përditshme për të parandaluar SKV?

Si mund ta ul rrezikun tim për të zhvilluar SKV?



Si diagnostikohet SKV?

Mjeku juaj mund të kontrollojë për SKV me disa analiza të thjeshta:⁹

- Analiza të gjakut për të parë nëse veshkat tuaja funksionojnë siç duhet
- Analiza e urinës për të kontrolluar praninë e proteinave, që mund të jetë një shenjë e dëmtimit të veshkave

Për të kuptuar më mirë se si po funksionojnë veshkat tuaja, mund të përdorni qasjen “ABCDE” kur bisedoni me mjekun tuaj. Këto pesë pyetje mund t’ju ndihmojnë të mësoni më shumë rreth rrezikut tuaj për sëmundjet e veshkave:¹⁰



Albumin

A kam proteinë (Albumin) në urinën time?

Pse është e rëndësishme të pyesni?

Albumina është proteina më e zakonshme në gjakun tuaj. Veshkat e shëndetshme zakonisht nuk lejojnë që albumina të kalojë në urinën tuaj. Nëse albumina gjendet në urinën tuaj, kjo mund të jetë një shenjë që veshkat tuaja janë dëmtuar.



Blood pressure

Cili është presioni im i gjakut?

Pse është e rëndësishme të pyesni?

Presioni i gjakut mat sa fort gjaku juaj shtyn mbi muret e arterieve. Presioni i lartë i gjakut mund të dëmtojë veshkat me kalimin e kohës, prandaj është e rëndësishme ta mbani brenda një diapazoni të shëndetshëm.



Cholesterol

Cili është niveli im i kolesterolit?

Pse është e rëndësishme të pyesni?

Kolesterolit është një substancë yndyrore që qarkullon në gjakun tuaj. Niveli i lartë i kolesterolit mund të shkaktojë dëmtime në enët e gjakut dhe të zvogëlojë rrjedhjen e gjakut drejt veshkave, duke rritur rrezikun për SKV.



Diabetes

A kam diabetin?

Pse është e rëndësishme të pyesni?

Diabeti është gjendja kur sheqeri në gjak është shumë i lartë. Me kalimin e kohës, sheqeri i lartë në gjak mund të dëmtojë enët e vogla të gjakut në veshkat tuaja, duke e bërë më të vështirë filtrimin e gjakut.



Estimated
Glomerular
Filtration Rate
(GFR)

Sa mirë po funksionojnë veshkat e mia (vlera e përafërt e GFR)?

Pse është e rëndësishme të pyesni?

GFR (Shkalla e Filtrimit Glomerular) është një test që tregon sa mirë po filtron gjakun tuaj veshkat. Një vlerë më e ulët e GFR mund të tregojë se veshkat tuaja nuk po funksionojnë aq mirë sa duhet.

Si trajtohet SKV?

Edhe pse nuk ka një kurë për SKV, ekzistojnë mënyra për ta menaxhuar dhe për ta ngadalësuar avancimin e saj:

- Kontrolloni nivelin e glicemise në gjak nëse keni diabet
- Kontrolloni presioni arterial
- Merrni mjekimet e pershkruara
- Konsumoni një dietë të shëndetshme për veshkat
- Bëni kontrole periodike me mjekun tuaj

Duke punuar ngushtë me mjekun tuaj, mund të krijoni një plan trajtimi që i përshtatet nevojave tuaja. Mjeku juaj gjithashtu do të kontrollojë rregullisht shëndetin e veshkave për të siguruar që gjithçka të jetë në rrugën e duhur.

Si mund të mësoj më shumë?

Ky udhëzues ju jep disa informacione të dobishme rreth shëndetit të veshkave, por nëse dëshironi të mësoni më shumë, ja disa pyetje shtesë që mund t'i bëni mjekut tuaj:

A po funksionojnë mirë veshkat e mia?

A kam ndonjë faktor rreziku që mund të dëmtojë veshkat e mia?

Çfarë ndryshimesh në stilin e jetesës mund të ndihmojnë në mbrojtjen e veshkave të mia?

Sa shpesh duhet të kontrolloj veshkat e mia?

A ekzistojnë grupe mbështetëse ose burime që mund të më ndihmojnë të menaxhoj shëndetin e veshkave të mia?



Keni ndonjë pyetje tjetër rreth shëndetit të veshkave tua? Nëse po, shkruajini këtu dhe merrini me vete në takimin tuaj të ardhshëm me mjekun.

Ka një rregull të thjeshtë për të mbajtur mend kur bëhet fjalë për shëndetin e veshkave:
Nëse kujdeseni për veshkat tuaja, ato do të kujdesen për ju!

Për më shumë informacion, vizitoni:
www.era-online.org/strong-kidneys



Referenca

1. National Kidney Foundation (2024). Kidney function. Available at: [https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom%20Kidney%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20\(uACR\)](https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom%20Kidney%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/>