

Tichá choroba – nebolí, pritom ohrozuje každého 10. človeka



Bratislava 8. marca 2023 – **Druhý marcový štvrtok patrí každoročne Svetovému dňu obličiek. Ide o celosvetovú kampaň na zvýšenie povedomia o dôležitosti obličiek pre naše zdravie a na edukáciu verejnosti o prevencii ochorenia týchto orgánov. Nehovorí sa však o ňom dostatočne, pritom chronické ochorenie obličiek je 2-krát rozšírenejšie ako diabetes a dokonca 20-krát častejšie ako rakovina. Preto už dnes odborníci otvorene hovoria o jeho skrytej epidémii.**

Na tlačovej konferencii v Bratislave pri tejto príležitosti vystúpili odborníci z oblasti nefrológie: prof. MUDr. Ľudmila Podracká, CSc., ktorá sa venuje predovšetkým liečbe ochorení obličiek detí a mládeže; hlavný odborník MZ SR pre nefrológiu doc. MUDr. Martin Demeš, PhD., MPH a doc. MUDr. Adrián Okša, CSc., predseda Slovenskej nefrologickej spoločnosti, ako aj primárka Dialyzačného strediska B. Braun Avitum MUDr. Jana Kalátová.

Chronickým ochorením obličiek trpí celosvetovo okolo 850 miliónov ľudí, čo je približne každý desiaty človek. Táto choroba je dvakrát rozšírenejšia než diabetes a 20-krát častejšia ako rakovina. Ochorením trpí každý desiaty človek. Závažnosť chronického ochorenia obličiek (CKD – chronic kidney disease) spočíva predovšetkým v nenápadnom, bezbolestnom priebehu, v prvých štádiách často bez výraznejších príznakov.

Viac než len filtre

„Obličky sú párový orgán zložený z asi milióna nefrónov. Tie krv filtrujú a zbavujú odpadových látok. Úlohou obličiek je okrem filtrácie krvi aj regulácia objemu vody v tele, udržiavanie správneho pomeru vody, elektrolytov a kyslých a zásaditých látok v tele. Majú svoj podiel na regulácii krvného tlaku a tiež napomáhajú s aktiváciou vitamínu D, čím sa významne podieľajú na absorpcii vápnika a tým prispievajú k zdravým kostiam,“ vysvetľuje doc. MUDr. Martin Demeš, PhD., MPH.

Pri prvých príznakoch býva už neskoro

Desať percent populácie trpí chronickým ochorením obličiek, pričom o tom **nemusia vedieť dokonca ani vtedy, keď im obličky prestanú fungovať na neuveriteľných 90 %!** *„Prvé dve štádiá bývajú prakticky bezpríznakové. Chronické ochorenie obličiek sa zvykne začať*

prejavovať od tretieho štádia, keď sú už funkcie obličiek zhoršené. Môžu sa objaviť močenie v noci, nechutenstvo, nepokoj, opuchy dolných a horných končatín, únava, slabosť, dýchavičnosť, nevoľnosti a zvracanie, hnačky, zvýšený krvný tlak, zmena farby moču. V neskorších štádiách sa ochorenie prejavuje aj vyrážkou, syndrómom nepokojných nôh, opuchmi viečok, svrbením tela, zápachom z úst a ďalšími príznakmi,“ opisuje symptómy **prof. MUDr. Ľudmila Podracká, CSc.**

Keďže však ide o symptómy, ktoré môžu byť aj príznakom iných ochorení, pacienti ich často podceňujú alebo pripisujú niečo inému. Preto je namieste pravidelná preventívna prehliadka u všeobecného lekára.

Preventívna prehliadka dokáže ochorenie včas odhaliť

Chronické ochorenie obličiek je nevyliciteľné a kvalita života s ním závisí od štádia, v ktorom sa ochorenie zistí. **Preto odborníci apelujú na preventívne prehliadky u všeobecného lekára, v rámci ktorých je možné odhaliť problémy s obličkami.** „*Diagnostika spočíva vo vyšetrení moču na prítomnosť bielkoviny a v stanovení koncentrácie kreatinínu v krvi,*“ upresňuje **doc. MUDr. Adrián Okša, CSc.** Všeobecný lekár potom pacienta odošle na špecializované nefrologické pracovisko. Liečba závisí od štádia ochorenia a fyzického stavu pacienta. „*S jednou obličkou dokážeme žiť celkom plnohodnotne, pri nefunkčných obličkách je potrebná ich transplantácia alebo dialýza,*“ dodáva skúsený nefrológ.

Postihuje až polovicu diabetikov

Ak máte diabetes, problémy so srdcom, viac než 60 rokov, obezitu, aterosklerózu, liečite sa na vysoký tlak, fajčíte alebo máte rodinnú predispozíciu, patríte do rizikovej skupiny CKD. Na www.vysetrioblicky.sk si môžete otestovať, či ste v ohrození a dozviete sa mnoho užitočných informácií z oblasti liečby a prevencie.

Docent Demeš upozorňuje predovšetkým na závažnosť ochorenia u diabetikov. „*Práve diabetes je jednou z najčastejších príčin vzniku CKD. V súvislosti s ním sa môžete stretnúť aj s termínmi „diabetická nefropatia“, či „diabetické ochorenie obličiek“. Postihuje tretinu až polovicu pacientov s diagnózou diabetes mellitus približne 15 rokov od jej vzniku a výrazne zvyšuje riziko hypoglykémie či kardiovaskulárnych problémov. V najhoršom prípade sa podieľa aj na úmrtiach v dôsledku zlyhania srdca, ktoré zlyhá ešte skôr, než obličky.*“

Najčastejšou príčinou nefropatie je nedostatočná liečba cukrovky a podceňovanie jej stavu, pritom do roku 2030 sa odhaduje, že diabetes bude mať asi 10-12 % slovenskej populácie.

„*K tomu si môžeme pripočítať ďalšie stovky tisíc ľudí s tzv. prediabetom, teda s takou hladinou cukru v krvi, ktorá už nie je v poriadku. U takýchto ľudí je zvýšené riziko vzniku cukrovky, ale zatiaľ nemajú diabetes diagnostikovaný. Pacientov s cukrovkou vieme liečiť stále lepšie, budú žiť preto dlhšie, a pretože najviac postihnutí obličiek je u starších osôb, je jasné, že ľudí s cukrovkou a súčasne s ochorením obličiek bude rýchlo pribúdať,*“ predikuje budúci vývoj **MUDr. Jana Kalátová.** Pre porovnanie - priemer krajín EÚ z hľadiska výskytu cukrovky v populácii je približne rovnaký ako na Slovensku, teda zhruba 10 - 11%. Navyše tiež platí, že **ochorenie cukrovkou sa posúva do mladších vekových skupín**, čo bude v budúcnosti znamenať pre celú spoločnosť vysokú socioekonomickú záťaž.

Pre zdravé obličky

Z hľadiska životného štýlu sú rizikové hlavne obezita a nadváha, nedostatok pohybu, nadbytok stravy, nedostatok kvalitného spánku, fajčenie a alkohol. Obličkám naopak prospieva zdravá strava, zníženie množstva soli, draslíka a fosforu, primeraný pitný režim a pohyb. Tiež netreba zabúdať **pravidelne navštevovať svojho praktického lekára a nechať si raz za 2 roky urobiť komplexné preventívne vyšetrenie, vrátane vyšetrenia obličiek**. Keďže ochorenie obličiek nebolí, len ťažko sami zistíte, že s nimi niečo nie je v poriadku. **Pokiaľ vás váš lekár neposlal v súvislosti s diabetom aj k nefrológovi na prehliadku obličiek, pýtajte sa na ňu sami.**

Ak vás už teraz zaujíma ich stav, využite **Deň prevencie ochorenia obličiek vo vybraných nefrologických ambulanciách a dialyzačných strediskách** po celom Slovensku. **Vo štvrtok 9. marca 2023 od 8.00 do 15.00 hod. môže ktokoľvek, bezplatne a bez objednania, prísť a lekári mu v priebehu 10-15 minút urobiť preventívne vyšetrenie obličiek.** Preventívne vyšetrenie ochorenia obličiek nebolí a trvá len pár minút. Je potrebná kvapôčka krvi z prsta, vzorka moču, ktorý si prinesiete so sebou v skúmavke, lekári vám zmerajú tlak a následne zhodnotia celkový stav aj s ohľadom na rodinnú anamnézu. **Zoznam zapojených pracovísk nájdete na www.svetovydenobliciek.sk.**

Svetový deň obličiek 2023

Deň prevencie ochorenia obličiek | 9. marca 2023 | 8.00 – 15.00

www.svetovydenobliciek.sk

www.vysetrioblicky.sk