

Svetový deň obličiek (druhý štvrtok v mesiaci marec)

11. marec 2021

Obličky sú párový orgán, uložené po stranách driekovej chrbtice. Ich hlavnou funkciou je očistenie krvi od odpadových látok, ktoré sa z tela vylučujú močom. Udržujú tiež optimálnu hladinu tekutín v tele. Pre ľudský organizmus sú nevyhnutné rovnako ako srdce či pľúca.





Podľa doc. MUDr. Martina Demeša, PhD., MPH, hlavného odborníka MZ SR pre nefrológiu, približne každý desiaty alebo pätnásty občan Slovenskej republiky má určitý stupeň poškodenia obličiek.

Najčastejšie je to diabetická nefropatia – u nás tvorí asi 35 % všetkých dialyzovaných pacientov. Asi 15 % je zastúpená druhá veľká skupina obličkových ochorení – nefroskleróza. Tradičné choroby obličiek, ako napr. intersticiálne nefritídy sa pohybujú taktiež v rozmedzí 15 – 17 %.

Na rozvoj chronického ochorenia obličiek a konečnej fázy ochorenia obličiek významne vplyva aj obezita. U ľudí obéznych alebo trpiacich nadváhou existuje 2- až 7-krát vyššia šanca vzniku konečnej fázy ochorenia obličiek v porovnaní s osobami s normálnou hmotnosťou.

Ochorenie obličiek má vplyv na vznik ďalších, najmä kardiovaskulárnych ochorení.

Ochorenie obličiek je zákerné v tom, že chorého väčšinou nič nebolí. Preto často vyhľadá lekára neskoro.

Poznáme však rizikové faktory, ktoré môžu k ochoreniu viesť, preto ľudia, ktorí majú vysoký krvný tlak, cukrovku, fajčia, majú viac ako 50 rokov a v ich rodine sa vyskytujú ochorenia obličiek, by mali byť zvlášť obozretní.

Skorá diagnostika môže obličky vyliečiť alebo priebeh choroby zmierniť. Na vyšetrenie obličiek sa používajú rôzne, väčšinou bezbolestné metódy, ktoré rýchlo informujú o stave obličiek. Každý občan má nárok na preventívnu prehliadku z verejného zdravotného poistenia, kde sa o. i. vyšetruje napr. sérový kreatinín ako ukazovateľ poškodenia obličiek.

Aby sme sa nestali pacientmi, mali by sme predovšetkým dodržiavať zdravú životosprávu, obmedziť solenie, fajčenie a nadmernú konzumáciu alkoholu, zvýšiť športovú aktivitu a nezvyšovať hmotnosť.

Zdroje:

www.worldkidneyday.org (1.3.2021)

<http://www.lekarnici.sk/?p=2746> (1.3.32021)