

Γενικές συμβουλές προστασίας των νεφρών

- Εάν είστε διαβητικός, ελέγχετε τακτικά και ρυθμίζετε τις τιμές γλυκόζης του αίματος.



- Ελέγχετε και ρυθμίζετε την αρτηριακή σας πίεση.



- Δραστηριοποιηθείτε κάνοντας μέτρια σωματική άσκηση. Μείωση σωματικού βάρους, εάν χρειάζεται.



- Προτιμήστε τρόφιμα με χαμηλά λιπαρά και περιορίστε το αλάτι. Αποφεύγετε να πίνετε αλκοόλ.



- Προσθέστε στη διατροφή σας περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Πίνετε αρκετό νερό. Αποφεύγετε την καθημερινή κατανάλωση ζωικών τροφών.



- Σταματήστε το κάπνισμα.



- Λαμβάνετε τα φάρμακα σας, σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες. Αποφεύγετε τα Μη Στεροειδή Αντιφλεγμονώδη Φάρμακα (ΜΣΑΦ).



Επιστημονική Επιμέλεια

Ειρήνη Γράψα

Καθηγήτρια Νεφρολογίας,
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών,
Ιατρική Σχολή

Συγγραφή

Θεόδωρος Βασιλικόπουλος

Νοσηλεύτης MSc, Υποψήφιος Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής,
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών,
Ιατρική Σχολή

Εικονογράφηση

Θεόδωρος Σπυρόπουλος

Απόφοιτος Ανωτάτης Σχολής Καλών Τεχνών Αθήνας

ΑΡΕΤΑΙΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Νεφρολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

Λεωφ. Βασιλίσσης Σοφίας 76

Αθήνα, 11528

Βιβλιογραφία

Centers for Disease Control and Prevention
Kidney Australia
Kidney Research UK
National Health Service
National Kidney Foundation
Oxford Kidney Unit



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

ΑΡΕΤΑΙΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ



**ΑΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΟΥΜΕ
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ
ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ
ΝΕΦΡΟΥΣ ΜΑΣ**

Η λειτουργία των νεφρών

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν δύο νεφρούς. Αν και είναι δυνατόν να έχουν φυσιολογική λειτουργία με μόνο ένα νεφρό.

Οι δύο νεφροί βρίσκονται οπισθοπεριτοναϊκά, δεξιά και αριστερά από την σπονδυλική στήλη, έχουν το σχήμα φασολιού και το μέγεθος σφιγμένης γροθιάς.

Οι νεφροί εκτελούν πολύ σημαντικές λειτουργίες:

- Φιλτράρουν το αίμα 24 ώρες το 24ωρο..
- Ρυθμίζουν το ισοζύγιο ύδατος και απομακρύνουν τα άχρηστα προϊόντα που παράγονται από τις τροφές μέσω της παραγωγής των ούρων.

Τι είναι Νεφρική Νόσος;

Η Χρόνια Νεφρική Νόσος (XNN) ονομάζεται και «σιωπηλή ασθένεια» καθώς στα αρχικά στάδια δεν υπάρχουν προειδοποιητικά σημάδια.

Η XNN είναι η μείωση της νεφρικής λειτουργίας που διαρκεί περισσότερο από 3 μήνες.

Στάδια Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (XNN)

Υπάρχουν πέντε στάδια XNN. Τα στάδια καθορίζονται από το επίπεδο της Νεφρικής Λειτουργίας και η λειτουργία των νεφρών εξαρτάται από το σωματότυπο κάθε ανθρώπου.

Στάδιο 1 της XNN - Η νεφρική λειτουργία είναι μεγαλύτερη από 90ml/min/επιφάνεια σώματος και μπορεί να υπάρχουν ανατομικές ή λειτουργικές βλάβες.

Στάδιο 2 της XNN - Η νεφρική λειτουργία είναι 60-89ml/min/επιφάνεια σώματος. Υπάρχει μείωση της νεφρικής λειτουργίας. Δεν υπάρχουν συμπτώματα και μπορεί να υπάρχουν ανατομικές και λειτουργικές βλάβες. Ο ασθενής χρειάζεται διαιτολογική προσαρμογή.

Στάδιο 3A της XNN - Η νεφρική λειτουργία είναι 45-59ml/min/επιφάνεια σώματος. Συστήνεται έλεγχος νεφρικής λειτουργίας κάθε 3 μήνες. Ο ασθενής παρακολουθείται γιατί μπορεί να έχει χαμηλό αιματοκρίτη και προβλήματα με τα οστά.

Στάδιο 3B της XNN - Η νεφρική λειτουργία είναι 30-44ml/min/επιφάνεια σώματος. Συστήνεται έλεγχος νεφρικής λειτουργίας κάθε 2-3 μήνες. Σημαντική μείωση της νεφρικής λειτουργίας.

Στάδιο 4 της XNN - Η νεφρική λειτουργία είναι 15-29ml/min/επιφάνεια σώματος. Υπάρχει σοβαρή μείωση της νεφρικής λειτουργίας. Ο ασθενής προετοιμάζεται για εξωνεφρική κάθαρση. Ενημέρωση του ασθενούς για το επόμενο στάδιο που είναι η ένταξη του σε πρόγραμμα εξωνεφρικής κάθαρσης.

Στάδιο 5 της XNN - Η νεφρική λειτουργία είναι μικρότερη από 15ml/min/επιφάνεια σώματος. Ο ασθενής είναι έτοιμος είτε με αγγειακή προσπέλαση (μόνιμος καθετήρας-φίστουλα-μόσχευμα), εάν πρόκειται να αντιμετωπιστεί με αιμοκάθαρση ή με τοποθέτηση περιτοναϊκού καθετήρα, εάν αντιμετωπιστεί με περιτοναϊκή κάθαρση.

Παράγοντες κινδύνου XNN



Ο Διαβήτης τύπου 1 και ο Διαβήτης τύπου 2.



Η Υψηλή Αρτηριακή Πίεση (Υπέρταση).



Οικογενειακό ιστορικό νεφρικής νόσου.



Ιστορικό οξείας χρόνιας νεφρικής βλάβης λόγω σπειραματονεφρίτιδας.



Επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.



Παχύσαρκοι (δείκτης μάζας σώματος $\geq 30 \text{ kg / m}^2$).



Πώς μπορώ να υποψιαστώ ότι κάτι δεν πάει καλά με τους νεφρούς μου;

Η νεφρική νόσος στα πρώιμα στάδια, δεν προκαλεί εμφανή συμπτώματα.

Εάν η XNN επιδεινωθεί, ενδέχεται να εμφανιστούν μερικά ή όλα τα παρακάτω συμπτώματα σε διαφορετικούς χρόνους:

- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Αλλαγές στην ποσότητα και τη συχνότητα ούρησης
- Αλλαγές στο χρώμα των ούρων - Αφρώδη ούρα
- Αίμα στα ούρα
- Δυσκολία και πόνος κατά την ούρηση
- Κράμπες στα πόδια
- Πόνος στην περιοχή των νεφρών
- Αίσθημα κόπωσης - Κούραση
- Απώλεια όρεξης
- Πρησμένα μάτια
- Δυσκολία στον ύπνο
- Πονοκέφαλος
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Κνησμός
- Δύσπνοια
- Αδιαθεσία
- Απώλεια σεξουαλικής επιθυμίας
- Αίσθηση κρύου
- Πρήξιμο σε: πρόσωπο, χέρια, κοιλιά, αστραγάλους, πατούσες

Πολλά από αυτά τα συμπτώματα θα βελτιωθούν με τη θεραπεία, η οποία περιλαμβάνει αλλαγή του τρόπου ζωής και τη λήψη φαρμάκων.

Ωφέλεια από την επίσκεψη στον ειδικό

- Η επίσκεψη στον ειδικό παρέχει πληροφορίες που βοηθούν στην κατανόηση της νεφρικής νόσου.
- Ο ειδικός συνεργάζεται με τον ασθενή για την αντιμετώπιση της υψηλής αρτηριακής πίεσης και του διαβήτη και βοηθά στη μείωση των σχετικών συμπτωμάτων.
- Παρακολουθεί τη νεφρική λειτουργία με τακτικές εξετάσεις αίματος και ούρων.
- Ελέγχει τη φαρμακευτική αγωγή.
- Παρέχει υποστήριξη για τη βελτίωση της γενικής κατάστασης του ασθενούς.

