



Světový den ledvin

Světový den ledvin je **celosvětová informační kampaň**, jejímž cílem je zvýšení povědomí o tom, jak důležitá je správná funkce ledvin.

Tématem letošní kampaně jsou nemoci ledvin u dětí. Onemocnění ledvin celosvětově postihuje miliony lidí, včetně dětí, u kterých může nemoc propuknout už ve velmi raném věku. Osvěta široké veřejnosti je proto nesmírně důležitá. Prevence, zdravý životní styl a včasné zachycení příznaků od narození až do pozdního věku může zabránit nárůstu případů poškození ledvin.



8 ZLATÝCH PRAVIDEL PRO ZDRAVÉ LEDVINY

Onemocnění ledvin je tichým zabijákem se stále rostoucím vlivem na kvalitu života pacienta. Existuje několik snadných kroků, které pomáhají snižovat riziko vzniku onemocnění ledvin.

1) Udržujte se v kondici, buďte aktivní

Dobrá fyzická kondice pomáhá snižovat krevní tlak a tím předcházet vzniku chronického onemocnění ledvin.

2) Pravidelně si kontrolujte hladinu cukru v krvi

Zhruba u poloviny diabetiků dochází k následnému poškození ledvin, proto je důležité, aby se u nich pravidelně kontrolovala funkce ledvin.

3) Pravidelně si nechte zkontrolovat tlak

Většina lidí ví, že vysoký tlak může způsobit mrtvici nebo infarkt, ale už tak rozšířené není povědomí o tom, že jde o jednu z nejčastějších příčin selhání ledvin.

4) Jezte zdravě a hlídejte si váhu

Snížíte tím riziko cukrovky, srdečních onemocnění a dalších dopadů chronického onemocnění ledvin.

5) Dodržujte pitný režim

Ideální množství přijatých tekutin je individuální, ale většina lékařů se shoduje na optimálním příjmu 1,5 až 2 litrech vody denně.

6) Nekuřte

Kouření zpomaluje průtok krve ledvinami a tím omezuje jejich správnou funkci. Kouření také zvyšuje pravděpodobnost onemocnění rakovinou ledvin zhruba o 50 %.

7) Neužívejte pravidelně volně prodejné léky proti bolesti

Běžně dostupné nesteroidní a protizánětlivé léky, jako např. Ibuprofen, při dlouhodobém pravidelném užívání poškozují ledviny.

8) Chodte na pravidelné zdravotní prohlídky ke svému praktickému lékaři

Nechte si vyšetřit ledviny, pokud máte jeden nebo více „vysoce rizikových“ faktorů jako jsou cukrovka, hypertenze, obezita nebo výskyt ledvinných chorob v rodině (rodiče či příbuzní).