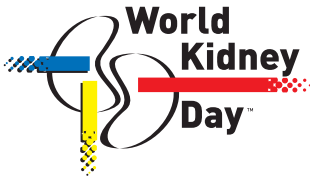


2019.
MÁRCIUS
14.



EGÉSZSÉGES VESÉK MINDENKINEK MINDENHOL

A Vese Világnap az
közös kezdeményezése



International Federation
of Kidney Foundations
Improving kidney health worldwide

VESE VILÁGNAP

Becslések szerint napjainkban 850 millió ember érintett valamilyen vesebetegségben a világon. A krónikus vesebetegség 2,4 millió ember halálát okozza évente, amellyel a 6. helyen áll a leggyorsabban növekvő halálozási okok között. A betegség visszaszorításának érdekében minden év márciusának második csütörtökén a Vese Világnapjának keretében hívják fel a figyelmet erre az egyre több embert érintő betegségre. Az idei világnap középpontjába a betegség széles körű megelőzése és a kezelések mielőbbi megkezdése került. Egészséges életmóddal hatékonyan hozzá lehet járulni a vesebetegség kockázatának csökkentéséhez, a megfelelően kezelt vesebetegséggel pedig hosszú távon együtt lehet élni.

TUDTA?

- Magyarországon három felnőttből kettő elhízott. Az elhízás az egyik legnagyobb kockázati tényezője a vesebetegség kialakulásának.
- A testtömegindex emelkedésével párhuzamosan nő a veseelégtelenség kialakulásának esélye.
- Egészséges életmóddal megelőzhető a krónikus betegségek majdnem háromnegyede, a daganatos betegségek egyharmada, a halálozások fele pedig elkerülhető.

MI A VESEBETEGSÉG? MIKOR BESZÉLÜNK KRÓNIKUS VESEELÉGTELENSÉGRŐL?

Ha a veseszövet valamilyen okból (pl. gyulladás, trauma, fertőzés, keringészavar, anyagcserezavar stb.) károsodik, vesebetegségről beszélünk. A gyorsan kialakuló akut vesebetegség a beteg tünete alapján hamar kiderül, és kórházi kezeléssel a veseműködés akár teljesen helyreállítható. Azonban ha ez az állapot tartóssá válik, krónikus vesebetegség kialakulásáról beszélünk. Veseelégtelenségnek nevezzük azt az állapotot, amikor a vese eredeti feladatát nem képes kellően ellátni. Ez a funkciócsökkenés különböző mértékű lehet, és nagyon változó ütemben alakulhat ki. Ha a veseműködés romlása nem állítható meg, csak lassítható, akkor krónikus veseelégtelenség áll fenn.

KIK A VESZÉLYEZTETETTEK?

A vesebetegség kortól és nemtől függetlenül bárkit érinthet. A krónikus vesebetegség kialakulásának hátterében leggyakrabban olyan népbetegségek állnak, mint a cukorbetegség és a magas vérnyomás, valamint ezek együttese. A betegség kialakulásának kockázatát tovább növelheti a túlsúly, a dohányzás, a nem megfelelő folyadékfogyasztás, és a gyógyszerek meggondolatlan mértékű használata is.

HOGYAN ISMERHETŐ FEL A VESEBETEGSÉG?

A krónikus vesebetegség kezdeti stádiumban gyakran teljesen tünetmentes. A korai felismerés érdekében a vesefunkciók rendszeres szűrése alapvető fontosságú. Ehhez első körben kérje háziorvosa segítségét: a vesebetegség megállapításához elegendő lehet egy vérvétel, valamint egy vizeletvizsgálat alapos kiértékelése. A minél pontosabb eredmény érdekében javasolt még egy szakorvos által elvégzett hasi ultrahang is. A szűrővizsgálatokat évente ismételni kell!

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDDAL A MEGELŐZÉSÉRT

Az egészséges életmódnak jelentős szerepe van a megelőzésben. Segítségével nemcsak a vese, hanem a szív és a keringési rendszer károsodása, valamint egyes daganatos megbetegedések veszélye is csökken. A rendszeres testmozgás, a normális testsúly elérése és megtartása, a sóbevitelre való odafigyelés, a dohányzásról való leszokás számos okból követendő egészségügyi tanács – csökkenti a cukorbetegség kialakulásának kockázatát, mérsékeli a tüdőrák veszélyét, rendezzi a vérnyomást, ezáltal csökkentve a vesebetegség kialakulásának kockázatát.

8 ARANYSZABÁLY A KOCKÁZAT CSÖKKENTÉSÉÉRT

- 1.) Mozogjon sokat és tartsa fitten magát
- 2.) Ellenőrizze rendszeresen vércukorszintjét
- 3.) Ellenőrizze vérnyomását
- 4.) Étkezzen egészségesen és figyeljen a testsúlyára
- 5.) Fogyasszon elegendő vizet
- 6.) Ne dohányozzon
- 7.) Ne használjon rendszeresen vény nélküli gyógyszereket
- 8.) Ellenőriztesse vesefunkcióját háziorvosával, ha az alábbiak közül egy vagy több igaz Önre:
 - cukorbeteg
 - magas a vérnyomása
 - túlsúlyos
 - egyik szülője vagy valamelyik családtagja vesebeteg

ÉLET A KRÓNIKUS VESEBETEGSÉGGEL

Vesepótló kezelésre akkor van szükség, ha a vese kiválasztó funkciója 10–15% alá csökken, mert ilyenkor a vérben felhalmozódott mérgeanyagok életveszélyes állapotot idézhetnek elő. Ma már azonban hosszú távon is együtt lehet élni a krónikus vesebetegséggel, hiszen az életben tartó dialíziskezelés Magyarországon minden érintett beteg számára elérhető. A hazai dialízisközpontok magas szintű műveseszolgáltatást nyújtanak a beteg életminőségének megtartása mellett, ami hosszú távon egyben jó alapja lehet egy egészséges donorvese sikeres beültetésének.

**BŐVEBB INFORMÁCIÓT
HONLAPJAINKON TALÁL:**

www.bbraun-dializis.hu

www.bbraun.hu/vesevilagnap