



**Skrbite za svoje ledvice!
So vaše ledvice zdrave?**

OSEM NASVETOV ZA ZDRAVE LEDVICE



www.worldkidneyday.org

Ledvice so čistilni stroj telesa in odstranjujejo odpadne snovi iz telesa tako, da jih filtrirajo iz krvi. Vsak dan filtrirajo do 180 litrov krvi, kar pomeni, da to življenjsko tekočino očistijo 50-krat na dan. Dobro delovanje ledvic je zato ključnega pomena za vaše zdravje. Pomembno je, da skrbite zanje!

Kaj lahko sami naredite

za svoje ledvice?

1.

Ledvične bolezni potekajo tiho, brez posebnih znakov, vendar močno vplivajo na kakovost vašega življenja. Obstaja nekaj preprostih napotkov, kako lahko zmanjšate tveganje za nastanek ledvične bolezni.

Bodite telesno dejavni

Redna telesna dejavnost pomaga uravnavati krvni tlak in vzdrževati primerno telesno težo, zato zmanjša tveganje za nastanek kronične ledvične bolezni.

2.

Redno nadzorujte raven sladkorja v krvi

Pri približno polovici ljudi s sladkorno boleznijo ta okvari ledvice, zato je pomembno, da ljudje s to boleznijo redno opravljajo preiskave seča in krvi za preverjanje delovanja ledvic. Prvi znak poškodbe ledvic je povečanje količine beljakovin v seču, ob tem je ledvično delovanje običajno še normalno. Poškodbe ledvic zaradi sladkorne bolezni lahko preprečimo ali omilimo, če so odkrite dovolj zgodaj. Zelo je pomembno, da preprečite okvaro ledvic s tem, da ohranite nadzor nad ravno krvnega sladkorja – z zdravim življenjskim slogom ali z zdravili, kadar je to potrebno.

3.

Redno si merite krvni tlak

Veliko ljudi ve, da lahko povišan krvni tlak privede do možganske kapi ali srčnega infarkta, le redki pa vedo, da je povišan krvni tlak tudi med najpogostejšimi vzroki za okvaro ledvic.

Normalen krvni tlak je do 120/80 mmHg. Če je vaš krvni tlak višji, morate spremeniti življenjski slog in prehranjevalne navade ter uživati čim manj slano hrano. Posvetujete se tudi z zdravnikom zaradi znižanja krvnega tlaka z zdravili. Zvišan krvni tlak lahko okvari delovanje ledvic, še posebno če imate tudi druge dejavnike za razvoj kronične ledvične bolezni, kot so sladkorna bolezen, zvišana raven holesterola v krvi ali čezmerna telesna teža.

Jejte zdravo in skrbite za primerno telesno težo

To lahko pomaga pri preprečevanju sladkorne bolezni, povišanega krvnega tlaka, bolezni srca in ožilja in drugih bolezni, ki so povezane s kronično ledvično boleznijo.

4.

5.

Zmanjšajte vnos soli

Na dan lahko zaužijete skupno največ od 5 do 6 gramov soli – to je količina, enaka eni poravnani čajni žlički. Povprečni Slovenec zaužije dvakrat tolikšno količino soli. Večino soli zaužijete z že pripravljenimi živili: približno 1/3 s kruhom, skoraj 1/3 z mesnimi izdelki in približno 10 % z mlekom in mlečnimi izdelki. En kilogram kupljenega kruha lahko vsebuje kar 13 gramov soli. Da bi zmanjšali vnos soli, omejite količino kruha ter zaužite predelane in vnaprej industrijsko pripravljene hrane. Vnos soli boste lažje nadzorovali, če boste hrano pripravljali sami in s svežimi sestavinami ter jo le rahlo solili ali pa sploh ne.

6.

Popijte dovolj tekočine

Čeprav si klinične raziskave niso enotne o tem, kolikšna naj bo idealna dnevna količina popite vode in drugih tekočin, zdravniki zdravim ljudem svetujejo od 1,5 do 2 litra tekočine na dan. Dovolj tekočine pomaga ledvicam, da iz telesa izločijo odvečno sol (natrij) in odpadne snovi. Tako zmanjšate tveganje za slabše delovanje ledvic. Raziskovalci pa ne zagovarjajo vnosa zelo velikih količin tekočine, saj tudi to okvari ledvice, ki v tem primeru ne morejo več dobro koncentrirati seča in v telesu ohranjati potrebno vodo. Pitje tekočine je omejeno tudi pri bolnikih z bolnim srcem, jetri ali pri tistih z že napredovalo kronično ledvično boleznijo, saj v teh primerih ledvice ne morejo izločiti dovolj vode in lahko to povzroči otekanje in težave z dihanjem. Večji vnos tekočine – približno 3 litre tekočine na dan, pa zdravniki svetujejo ljudem, ki imajo ledvične kamne in so sicer zdravi, da zmanjšajo tveganje za tvorbo novih kamnov.

7.

Ne kadite

Kajenje upočasni pretok krvi v ledvicah. Kadar ledvice ne dobijo dovolj krvi, to zmanjša njihovo zmožnost za dobro delovanje. Kajenje celo za 50 % poveča tveganje za raka na ledvicah.

8.

Ne uživajte redno protibolečinskih zdravil

Na delovanje ledvic lahko škodljivo učinkujejo nekatera protibolečinska zdravila, ki jim rečemo nesteroidna protivnetna zdravila ali nesteroidni antirevmatiki. Dobijo se tudi brez recepta. Ta zdravila ledvicam verjetno ne bodo škodila, če so ledvice zdrave in če jih uživate le občasno. Če pa trpite za kroničnimi bolečinami in ste starejši ali imate bolno srce, jetra ali ledvice, se z zdravnikom pogovorite, katera protibolečinska zdravila bi uživali, da s tem ne bi ogrozili delovanja svojih ledvic.



Posvetujete se s svojim zdravnikom in enkrat na leto testirajte seč na prisotnost beljakovin in raven kreatinina v krvi, če imate:

- sladkorno bolezen,
- zvišan krvni tlak (arterijska hipertenzija),
- bolezen srca ali ožilja,
- starše ali svojce s kronično ledvično boleznijo,
- čezmerno telesno težo.

Če nimate nobenega od naštetih dejavnikov, je testiranje seča in krvi za ugotovitev kronične ledvične bolezni priporočljivo od 50. leta starosti naprej. Če so izvidi normalni, jih zdravnik običajno ponovi na 3 leta.



SZD – Slovensko
nefrološko
društvo

