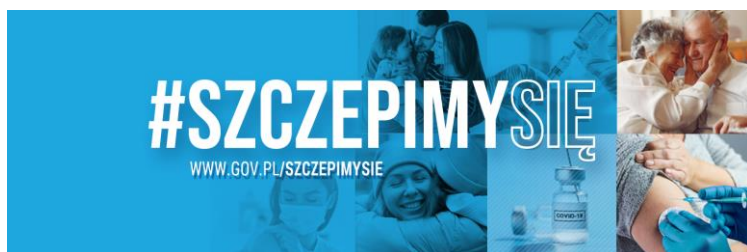


## PAMIĘTAJ! PIJ WODĘ

Odpowiednie nawodnienie to podstawa profilaktyki schorzeń nefrologicznych. Zdrowy człowiek powinien dziennie wypijać 1,5-2 litry płynów, a latem nawet 3 litry.

Do gaszenia pragnienia najlepiej wybierać czystą, niskozmineralizowaną wodę. Picie wody pomaga także zadbać o prawidłową wagę, dobrą kondycję skóry, włosów i paznokci.



**Telefoniczna Informacja Pacjenta**

**800 190 590**

**pacjent.gov.pl**

**diety.nfz.gov.pl**

Akademia NFZ  

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

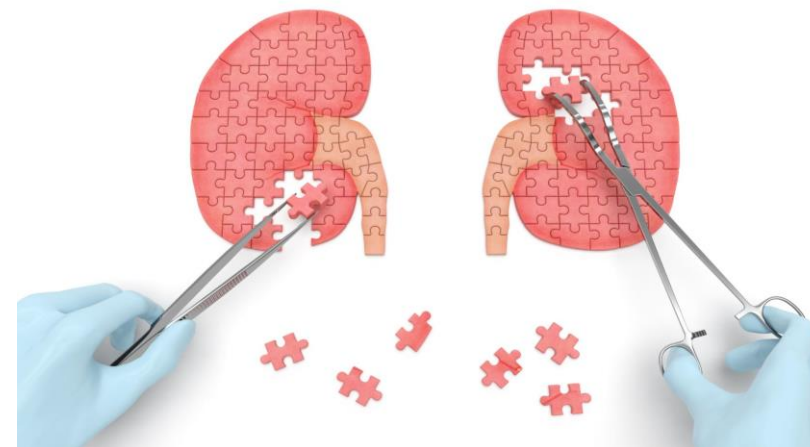
Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Profilaktyka chorób nerek



### Nerki

- Nerki są niezwykle bogato ukrwione – w każdej minucie przepływa przez nie około 0,8–1,2 litra krwi.
- Na przewlekłą chorobę nerek (PChN) cierpi 9,1 proc. światowej populacji. W Polsce odsetek ten sięga 11 proc. Obok chorób sercowo-naczyniowych, nadciśnienia tętniczego, otyłości i cukrzycy, PChN wymieniana jest jako choroba cywilizacyjna XXI wieku.
- 20 tys. osób rocznie jest regularnie dializowanych, 5 proc. z nich otrzymuje kwalifikację do przeszczepu nerki.



## CZY WIESZ

### Czym są nerki?

Nerki to parzyste narządy układu moczowego. Znajdują się z tyłu jamy brzusznej, po obu stronach kręgosłupa, mają 10-12,5 cm długości i składają się z około 1 miliona nefronów (jednostek filtrujących).

#### Ich główne funkcje to:

- usuwanie nadmiaru wody i zbędnych produktów przemiany materii z krwi, które są wydalane wraz z moczem;
- wytwarzanie moczu i substancji, które regulują działanie wielu innych narządów: erytropoetyny (hormonu pobudzającego szpik kostny do wytwarzania erytrocytów), aktywnej witaminy D (odpowiedzialnej za prawidłową gospodarkę wapniem i fosforem oraz prawidłowy stan kości), a także wielu innych substancji regulujących np. ciśnienie krwi.

#### Najczęstsze choroby nerek to:

- zakażenie układu moczowego (ZUM);
- kamica układu moczowego;
- przewlekła choroba nerek (PChN).

Szczegółowy raport o PChN, przygotowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dostępny jest na stronie: <https://zdrowedane.nfz.gov.pl>



## Niepokojące objawy

- Zmiana częstotliwości oddawania i ilości produkowanego moczu.
- Zmiany w moczu – np. pieniący się mocz czy krew w moczu.
- Wysokie ciśnienie krwi, obrzęk wokół nóg, kostek lub oczu.
- Ból w okolicy nerek (dolna część pleców).
- Zmęczenie i znużenie, utrata apetytu, trudności ze snem.
- Bóle głowy i trudności z koncentracją.
- Świąd skóry, duszność, skurcze mięśni, mrowienie w palcach rąk i nóg.
- Nudności i wymioty, nieświeży oddech i metaliczny posmak w ustach.

**Wczesna diagnoza to większa szansa na wyleczenie lub lepszą jakość życia.**



## Czynniki ryzyka chorób nerek

- Cukrzyca, otyłość.
- Nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca.
- Zaawansowana miażdżyca.
- Choroby autoimmunologiczne.
- Cewkowo-śródmiąższowe choroby nerek.
- Ostre uszkodzenie nerek (AKI).
- Palenie tytoniu, spożywanie alkoholu i innych używek.
- Ekspozycja na metale ciężkie, związki nefrotoksyczne np. leki.
- Płeć, wiek.
- Uwarunkowania genetyczne.
- Status socjoekonomiczny.



## Profilaktyka chorób nerek

- Zapobiegaj chorobom takim jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość.
- Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty, koniecznie czytaj ulotki informacyjne.
- Zdrowo się odżywiaj. Wybieraj świeże owoce, świeże lub mrożone warzywa, pieczywo pełnoziarniste oraz niskotłuszczowe lub beztłuszczowe produkty mleczne.
- Zrezygnuj z potraw smażonych, na rzecz duszonych i pieczonych bez użycia tłuszczu zwierzęcego.
- Ogranicz cukier, a sól zastąp ziołami.
- Pij codziennie ok 1,5-2 litrów wody.
- Bądź aktywny przez co najmniej 30 minut dziennie.
- Kontroluj ilość snu. Idealny sen powinien trwać ok. 8 godzin.
- Regularnie wykonuj badania krwi (kreatynina, mocznik, potas i hemoglobina) i moczu, w razie potrzeby badanie USG jamy brzusznej.

**Darmowe plany żywieniowe dostępne są na [www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl) a zestawy ćwiczeń na kanale YouTube Akademii NFZ.**