



CHOROBY OBLIČIEK: ČASTÉ, NEBEZPEČNÉ, LIEČITEĽNÉ

Svetový deň obličiek iniciovali spoločne Medzinárodná nefrologická spoločnosť – ISN a Medzinárodná federácia nadácií pre obličky – IFKF.

Svetový deň obličiek bol prvýkrát vyhlásený v roku 2006, a to na druhý marcový štvrtok. Nasledujúcim Svetovým dňom obličiek bude **8. marec 2007**.

Zmyslom Svetového dňa obličiek je, aby sme si viac uvedomili, akú dôležitú úlohu hrajú v našom živote obličky - tieto úžasné orgány, nevyhnutné pre život i pre kvalitu života – a zároveň rozšíriť informáciu, že **choroby obličiek sú časté, nebezpečné a liečiteľné**.

Hlavnou úlohou obličiek (ktoré sú veľké zhruba ako päť a sú umiestnené hlboko v bruchu pod hrudným košom) je odstraňovanie toxínov (jedov) a nadbytočnej vody z krvi. **Každý deň naše obličky prefiltrujú približne 200 litrov krvi – teda asi 20 vedier!** Popri tomto imponantnom každodennom výkone sa obličky podieľajú aj na regulácii tlaku krvi, na tvorbe červených krviniek a na udržiavaní kostí v zdravom stave.

Keď začnú naše obličky postupne strácať schopnosť plniť svoje funkcie, hovoríme o chronickej obličkovej chorobe (CKD – chronic kidney disease). Je to „tichá“ choroba a často prebieha nepozorovane bez toho, že by sme cítili nejaké príznaky. Avšak postihuje oveľa viac ľudí, než by sme predpokladali: štúdie, ktoré boli urobené na rôznych kontinentoch a medzi príslušníkmi rôznych rás ukázali, že **1 z 10 dospelých ľudí má nejakú formu poškodenia obličiek**.

U ľudí, ktorí majú chronickú obličkovú chorobu, je vyššia pravdepodobnosť výskytu **vysokého tlaku krvi, cukrovky, srdcových a mozgových príhod**. Stav ich obličiek sa môže postupne zhoršovať až do štádia, kedy budú potrebovať náhradu funkcie obličiek. Buď sa im transplantuje nová oblička, alebo budú udržiavaní pri živote pomocou „dialýzy“ – prístroja, ktorý im bude 3x do týždňa čistiť krv.

Našťastie **sa dá chronická obličková choroba zistiť včas**, a celkom jednoduchým spôsobom. Jednoduché vyšetrenie moča, krvi a krvného tlaku môžu upozorniť na počínajúce problémy s obličkami. A dobrou správou je, že akonáhle vieme o týchto problémoch, môžeme

spomaliť a dokonca zastaviť chronickú obličkovú chorobu, a to užívaním liekov a zmenou štylu života, resp. niektorých návykov.

Riziko predčasnej smrti v dôsledku ochorenia srdcovo-cievneho systému je u pacientov s chronickou obličkovou chorobou v priemere 100x vyššie ako riziko úplného zlyhania funkcie obličiek. Z toho vyplýva, že včasné zistenie a liečba chronickej obličkovej choroby môže nielen spomaliť alebo zastaviť rozvoj choroby do konečného štádia zlyhania obličiek, ale môže významne **znižiť výskyt srdcovo-cievnych chorôb**, ktoré sú dnes na celom svete jednoznačne najčastejšou príčinou predčasných úmrtí.

Chronické obličkové choroby a srdcovo-cievne choroby do roku 2015 zahubia 36 miliónov ľudí. Podporte Svetový deň obličiek a pomôžte ich zachrániť. Požiadajte svojho lekára o jednoduché vyšetrenie moča, krvi a krvného tlaku!