

Světový den ledvin apeluje na prevenci

12.3.2025 - | Krajská nemocnice T. Bati

Světový den ledvin připadá každoročně na druhý čtvrtek v březnu, letos tedy 13. března. Cílem preventivní akce je poskytnout laické veřejnosti základní informace o možnostech včasné diagnostiky a léčby onemocnění ledvin. Zejména je kladen důraz na včasný záchyt pacientů v rámci preventivních vyšetření v ordinacích praktických lékařů s následným předáním do nefrologických ambulancí.

Onemocnění ledvin je nevyzpytatelné tím, že může dlouhodobě probíhat zcela bezpříznakově a pacient často nemá žádné zdravotní potíže. Až u pokročilého onemocnění a selhání ledvin se mohou objevit nespecifické příznaky jako je únava, celková nevykonnost, dušnost, nechutenství až odpor k jídlu, otoky dolních končetin, změna barvy či množství moči, neurologické příznaky, nekontrolovatelná hypertenze (vysoký tlak) a jiné. Na základě jednoduchého a dostupného laboratorního vyšetření krve a moči lze během několika minut odhalit postižení ledvin.

„Nejčastěji se onemocnění ledvin vyskytuje u pacientů s hypertenzí, diabetem mellitus a chronickým kardiovaskulárním onemocněním. Existují ale také vzácná autoimunitní či geneticky podmíněná onemocnění ledvin a celá řada urologických nebo onkologických příčin, které vedou k postižení a selhání ledvin. V populaci existuje stále velká skupina pacientů, která vůbec netuší o svém již probíhající onemocnění ledvin. Poměrně často se do nefrologické ambulance dostávají pacienti s již pokročilým onemocněním ledvin, kteří dlouhodobě nedodržovali doporučenou terapii diabetu či hypertenze eventuálně pouze neabsolvovali pravidelné preventivní vyšetření. Bohužel dlouholetý neléčený pacient s hypertenzí a diabetem má vysoké riziko vážného ledvinného postižení a může skončit i v chronickém dialyzačním programu,“ upřesňuje MUDr. Renáta Janišová, lékařka Hemodialyzační stanice Interního oddělení Krajské nemocnice T. Bati ve Zlíně.

Takoví pacienti poté dojíždějí na dialýzu po celý zbytek života a jedinou alternativou je provedení transplantace ledviny, pokud to zdravotní stav pacienta umožňuje. Ve zlínské krajské nemocnici se ročně provádí přes 8,5 tisíc dialýz, momentálně je v dialyzačním programu zařazeno 72 pacientů, kdy nejmladší má 32 let a nejstarší 92. Na transplantaci nyní čeká 5 pacientů, další se k transplantaci připravují.

A co by měl člověk udělat, aby předešel případnému onemocnění a selhání ledvin? Není to až tak těžké – je důležité dodržovat zdravý životní styl, být aktivní a udržovat se v dobré kondici, mít svoji hmotnost pod kontrolou, omezit příjem soli, nekouřit, neužívat dlouhodobě volně prodejné léky na bolest bez konzultace s lékařem a zejména dodržovat dostatečný příjem tekutin. Zásadní je doplnění komplexního preventivního vyšetření u praktického lékaře včetně kontroly krevního tlaku a cukru v krvi. Součástí preventivního vyšetření je i laboratorní vyšetření krve a moči, které může onemocnění ledvin včas odhalit.

„U zdravého člověka je dostačující pravidelný pitný režim s objemem tekutin ideálně mezi 2-3 litry tekutin denně. Zejména v tropických dnech je však nutno příjem tekutin zvýšit a případně zohlednit větší fyzickou námahu a pocení. Jednoduchým ukazatelem dostatečné hydratace je množství a barva moči – pokud je moči málo a barva moči je tmavá, jde o první známky možné dehydratace. U pacientů s onemocněním srdce a ledvin je nutné pitný režim přizpůsobit aktuálnímu zdravotnímu stavu. Pacienti s pokročilým selháním ledvin nebo v dialyzačním programu musí naopak příjem tekutin zásadně omezit,“ doporučuje interní lékařka Krajské nemocnice Tomáše Bati Renáta Janišová.

<https://www.kntb.cz/svetovy-den-ledvin-apeluje-na-prevenci>