

Světový den ledvin: prevence a zdravý životní styl jako klíč k ochraně ledvin

14.3.2025 - | PROTEXT

Funkce ledvin a význam prevence

Ledviny hrají klíčovou roli v našem těle – filtrují krev, odstraňují odpadní látky, regulují objem tělesných tekutin, produkují hormony ovlivňující krevní tlak a podporují tvorbu červených krvinek. Narušení jejich funkce může vést k závažným zdravotním komplikacím. Je třeba také zdůraznit, že chronické onemocnění ledvin pacienta obvykle nebolí, ale mohou se u něj vyskytnout různé negativní příznaky. Bývají to většinou různé otoky, poruchy močení, kožní vyrážky, vyčerpání, kovová pachuť v ústech, vypadávání vlasů nebo studené končetiny. Proto je velmi důležitá prevence. Jen v České republice trpí chronickým onemocněním ledvin 10 % populace, což představuje zhruba milion lidí.

Rizikové faktory

Mezi hlavní rizikové faktory patří:

Pro snížení rizika je doporučeno udržovat zdravou tělesnou hmotnost, pravidelně cvičit, dodržovat vyváženou stravu s omezením soli, kontrolovat hladinu cukru v krvi, vyvarovat se nadměrné konzumace alkoholu, nekouřit a absolvovat pravidelné lékařské prohlídky.

Léčebné kúry v Mariánské Lázních

Součástí léčby některých onemocnění ledvin a močových cest mohou být i odborně vedené lázeňské pobyty. Na ty se specializuje skupina Ensana, která v Mariánských Lázních provozuje sedm hotelů. Léčba onemocnění ledvin a močových cest má v Mariánských Lázních dlouholetou tradici díky blahodárným účinkům přírodních minerálních pramenů s oxidem uhličitým. Je prokázáno, že pití sycené minerální vody z Rudolfova pramene a z Karolinina pramene pomáhá ledvinám čistit krev. Tato šetrná pitná kúra vyplavuje „písek“, který by se jinak mohl shlukovat a tvořit velké, bolestivé kameny. Léčebné kúry jsou zvláště účinné pro zmírnění chronických zánětů močového měchýře a pro urychlení procesu zotavení po operaci prostaty, močového měchýře nebo ledvin. V Mariánských Lázních se také soustředí na léčbu metabolických onemocnění, zejména diabetu I. a II. typu, který patří mezi nejčastější příčiny poškození ledvin.

Léčba nefrologických pacientů v Mariánských Lázních zahrnuje především pitnou kúru, zevní balneoterapii a dietní režim. V lázeňských hotelech probíhá léčba pod dohledem MUDr. Markéty Hovorkové, Ph.D., hlavní lékařky Léčebných lázní Mariánské Lázně. *„Prameny v Mariánských Lázních působí na ledviny a močové cesty blahodárně. Kúra působí i pro urychlení procesu zotavení po operaci prostaty. Pitná léčba zvyšuje diurézu, mění reakci pH moči a zklidňuje záněty. Mezi našimi pacienty jsou lidé trpící chronickými zánětlivými onemocněními, ale také pacienti, kteří prodělali nefrologickou operaci,“* vysvětluje doktorka Hovorková.

Více informací naleznete na www.lazneml.cz, www.ensanahotels.com

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/svetovy-den-ledvin-prevence-a-zdravy-zivotni-styl-jako-kluc-k-ochrane-ledvin/2647311>