



Nefron SNIGMP
ul. Muranowska 1, 00-209 Warszawa
tel.: 022 421 25 89, email: info@nefron.org.pl
www.nefron.org.pl

Warszawa, 24 lutego 2015

Więcej informacji:

Marta Andrzejewska
rzecznik prasowy Nefron SNIGMP
e-mail: marta.andrzejewska@fmc.pl



Badaj i lecz nerki. Ratuj życie.
Największe w kraju badania przesiewowe potwierdzają:
9,3 procent Polaków choruje na nerki.

Światowy Dzień Nerek 12 marca 2015

Największe w Polsce badania przesiewowe nerek NEFROTEST potwierdziły alarmujące szacunki nefrologów. Ponad 9,3 % z blisko 40 tysięcy przebadanych ma wyniki wskazujące na przewlekłą chorobę nerek. Badania, dotąd prowadzone w 50 powiatach z 15 województw, trwają już szósty rok. Pierwsze odbyło się w Światowym Dniu Nerek w 2010 roku (11 marca w Świebodzinie), zaś 51. kampania NEFROTEST zaplanowana jest 15 marca 2015 roku w Kutnie. Schorzenia nerek rozwijają się powoli, często nie dają wyraźnych objawów, ale doprowadzają do zaburzenia funkcjonowania całego organizmu. Chorego ratują wtedy dializa lub przeszczep. Niestety, niezdiagnozowane na czas choroby nerek, są również coraz częstszą przyczyną przedwczesnych zgonów.

To przełom w myśleniu o chorych na nerki w Polsce. Dotąd na podstawie danych z innych krajów, tylko szacowaliśmy liczbę osób, które mogą cierpieć na przewlekłą chorobę nerek. Teraz mamy już pewność, choroby nerek, choć na co dzień tak rzadko się o nich pamięta, dotyczą 4 milionów Polaków - mówi prof. Marian Klinger, Krajowy Konsultant w dziedzinie Nefrologii i patron naukowy NEFROTESTU.

Przewlekła choroba nerek – cichy zabójca

Niewykryte, nieleczone, rozwijające się przez wiele lat choroby nerek prowadzą do zatrucia organizmu i śmierci. U wielu osób schorzenie przebiega bezobjawowo nawet przez kilkanaście czy kilkadziesiąt lat. Dlatego choroby nerek nazywa się „cichym zabójcą” – dodaje prof. Marian Klinger. Ciężkie choroby nerek mogą długo przebiegać bezobjawowo, ale są proste do zdiagnozowania dzięki tanim i nieinwazyjnym badaniom krwi oraz moczu – zwraca uwagę na pozorny paradoks prof. Klinger. Badaniami, które w codziennej praktyce lekarskiej można uznać za przesiewowe dla rozpoznania PChN, są oznaczenie stężenia kreatyniny we krwi i na tej podstawie obliczenie wartości eGFR, czyli współczynnika sprawności nerek oraz badanie ogólne moczu. Właśnie takie testy można wykonać bezpłatnie w kampanii społecznej NEFROTEST.

NEFROTEST – największa w Polsce akcja bezpłatnych badań przesiewowych nerek



Blisko 40 tysięcy osób z 50 miast w 15 województwach wzięło udział w największych w Polsce badaniach przesiewowych nerek NEFROTEST. Większość z 37 967 przebadanych jest zdrowa. Jednak u 3539 chorych kreatynina i eGFR były niezgodnie z normami. Może to świadczyć o chorobie nerek. Najwięcej nieprawidłowych wyników, ok. 29%, pojawiło się w Białymstoku (NEFROTEST wiosną 2012) oraz w Koźmierzku – 24 % (NEFROTEST jesienią 2013 roku). Najmniej natomiast w Legnicy – 1% (NEFROTEST w marcu 2012). Średnio eGFR (wskaźnik filtracji kłębuszkowej, potocznie mówiąc wskaźnik sprawności nerek) był powyżej normy u 9,3 % poddających się badaniom. Ponad 3,5 tysiąca przebadanych, także pan Marian z Nowego Tomysła (Wielkopolska), dowiedziało się, że cierpi na przewlekłą chorobę nerek.

Ulotkę o bezpłatnych badaniach NEFROTEST zauważyłem podczas wizyty u mojego lekarza rodzinnego – opowiada pan Marian z okolic Nowego Tomysła (Wielkopolska). Właściwie dopiero w domu, przypomniałem sobie, że moja babcia zmarła na nerki. Nie mam samochodu, więc namówiłem sąsiadów, żeby też się zarejestrowali i pojechaliśmy razem. Nie ma co ukrywać - bałem się. To było zwykłe badanie krwi, wyniki były gotowe bardzo szybko - niestety nieprawidłowe. Lekarz rodzinny pana Mariana skierował go do nefrologa, a ten odrobinę uspokoił. Podejrzewa trzecie stadium przewlekłej choroby nerek (PChN).

Nerki nie bolą - głosi popularna opinia i tym razem potwierdzam ją jako lekarz – mówi dr Dariusz Aksamit, prezes NEFRON, Sekcji Nefrologicznej Izby Gospodarczej Medycyna Polska (Krajowa Izba Gospodarcza), organizatora badań, skupiającej blisko 200 publicznych i niepublicznych oddziałów nefrologicznych, poradni i stacji dializ.

Często łatwo jest zlekceważyć lub powiązać z innymi schorzeniami pierwsze objawy choroby nerek, takie jak obrzęki kończyn czy osłabienie – dodaje dr Aksamit.

Dane z NEFROTESTU potwierdzają statystyki światowe, które mówią, że we współczesnym społeczeństwie jedna dziesiąta populacji (8-10%) może mieć kłopoty związane z niewydolnością nerek. Zgodnie z tymi wyliczeniami – chorują 4 miliony Polaków – większość nawet nie domyśla się, że ich nerki są chore.

Wczesne wykrycie choroby nerek jest kluczem do skutecznej terapii. Zastosowanie właściwego leczenia pozwala zahamować postęp choroby u większości pacjentów. Również pan Marian, teraz pod moją opieką w poradni nefrologicznej, długo będzie leczył się zachowawczo i mam nadzieję, że nie będzie musiał trafić na dializy - mówi dr Leszek Niepolski, kierownik stacji dializ B.Braun Avitum w Nowym Tomysłu, gdzie odbywały się badania.

Przed wszystkim jednak na uszkodzenia nerek narażone są osoby mające w rodzinach chorych oraz te które już na coś chorują, głównie na choroby zwane cywilizacyjnymi: cukrzycę, miażdżycę, otyłość czy nadciśnienie tętnicze – dodaje dr Niepolski. Trzeba też pamiętać, że nerki starzeją się tak jak ludzie. Ich sprawność spada wraz z wiekiem, a kryzys w funkcjonowaniu nadchodzi około 60. roku życia.

Światowy Dzień Nerek 12 marca 2015

Przewlekłą chorobę nerek uznaje się obecnie za schorzenie cywilizacyjne. W Polsce może ona dotyczyć ponad 4 milionów osób. To więcej niż chorujących na cukrzycę, którą często określa się pandemią naszych czasów.

Nefron jest organizatorem kampanii społecznej NEFROTEST, której celem jest profilaktyka i edukacja - uświadomienie Polakom roli, jaką w organizmie człowieka pełnią nerki. Pierwsze bezpłatne badanie nerek w ramach tej akcji odbyło się w Światowym Dniu Nerek (11 marca 2010).

12 marca 2015 roku po raz dziewiąty będzie obchodzony Światowy Dzień Nerek – przypomina Jacek Nowakowski, prezes Centrum Dializa, która wspiera NEFROTEST i współorganizuje akcję w swoich stacjach dializ. – Jest to okazja do dyskusji o tym, jak ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu są nerki, jak o nie dbać, jakie są pierwsze objawy chorób nerek, a jeśli już ktoś choruje, jakie są możliwości leczenia, aby utrzymać maksymalną możliwą aktywność życiową – dodaje Nowakowski.

Najważniejsze objawy, mogące świadczyć o chorobie nerek to uczucie ciągłego zmęczenia, częste oddawanie moczu w nocy, obrzęki wokół oczu, opuchlizna rąk, stóp i kostek czy łuszczenie się skóry – trzeba wtedy przeprowadzić podstawowe badania. Najlepiej jednak szanować swoje nerki: unikać nadużywania leków przeciwbólowych, pić dużo wody, mniej solić potrawy, dbać o aktywność fizyczną – słowem zmienić styl życia.

Niestety zaledwie kilka procent Polaków poddaje się w badaniom diagnostycznym w zakresie chorób nerek. To

pokazuje, jak wiele jeszcze musimy zrobić w zakresie profilaktyki - ocenia dr Teresa Dryl-Rydyńska, prezes Fresenius Medical Care, największej w Polsce sieci stacji dializ. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu chorzy z niewydolnością nerek umierali z powodu braku dostępu do dializ, dziś pacjenci mają możliwość wyboru spośród wielu metod leczenia nerkozastępczego. Jednak, aby skutecznie powstrzymać progresję choroby, niezbędne jest zwiększanie świadomości o metodach wykrywania i zapobiegania chorobom nerek – dodaje Ryszard Zajac, dyrektor naczelny Diaverum Polska.

Nerki filtr życia

Warto wiedzieć, że przez nerki przepływa kilkaset litrów krwi dziennie. Każdego dnia, dzięki milionom kłębuszków, widocznych tylko pod mikroskopem, oczyszczają one krew i usuwają nadmiar wody. Zdrowe nerki oznaczają błyszczące włosy i mocne kości, ponieważ ich praca wpływa na funkcjonowanie innych narządów i produkcję hormonów. Dzięki nim zachowana jest równowaga zasadowo-kwasowa oraz właściwy poziom sodu. To, co jest niepotrzebne lub w nadmiarze jest wydalane. Dlatego, jeśli nerki zaczynają niedomagać, krew nie jest dostatecznie oczyszczana i dociera do innych organów z toksynami oraz odpadami przemiany materii. Wtedy ulega zatruciu cały organizm człowieka. Kiedy do tego dochodzi i nerki nie są już w stanie prawidłowo funkcjonować, niezbędne jest podjęcie leczenia. W pierwszych stadiach przewlekłej choroby nerek (PChN) skuteczne jest leczenie farmakologiczne, w schyłkowych stadiach życie pacjenta ratuje leczenie nerkozastępcze – czyli przeszczep lub dializa.

Jak mówią dane Poltransplantu, instytucji koordynującej przeszczepianie narządów w Polsce, w 2014 roku w całym kraju przeszczepiono 1064 nerki oraz 37 razy przeprowadzono jednoczesny przeszczep nerki i trzustki. Natomiast stale dializowanych jest blisko 20 tysięcy osób. Liczba ta wciąż wzrasta.

Materiały dodatkowe

OBJAWY PRZEWLEKŁEJ CHOROBY NEREK

Niewydolność nerek najczęściej rozwija się skrycie, co oznacza, że większość chorych nie odczuwa żadnych objawów aż do chwili, gdy ich nerki są bardzo zniszczone. Niestety dopiero wtedy mogą się pojawić:

- uczucie ciągłego zmęczenia,
- trudności z koncentracją,
- słabszy apetyt,
- bezsenność,
- skurcze mięśni, szczególnie występujące w nocy,
- obrzęki nóg, twarzy,
- suchość i swędzenie skóry,
- częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy.

PChN NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJE U OSÓB:

- chorych na cukrzycę,
- cierpiących na nadciśnienie,
- skarżących się na choroby serca, po zawałach, udarach,
- nadużywających środków przeciwbólowych,

- otyłych i palących papierosy,
- mających choroby nerek w rodzinie,
- po 60. roku życia

JAK ZBADAĆ NERKI?

Warto zgłosić się do lekarza rodzinnego, który zleci proste badania pozwalające na ocenę funkcji nerek. Badania te są dostępne w każdym laboratorium i tanie (ok. 10-12 zł)

- badanie stężenie kreatyniny we krwi (na jej podstawie wylicza się wielkość filtracji kłębuszkowej - eGFR)
- badanie ogólne moczu,
- pomiar ciśnienia krwi.

DLA ZDROWIA NEREK:

- aktywny styl życia,
- zdrowa dieta z przewagą warzyw i owoców,
- umiarkowane używanie soli,
- ograniczenie ilości cukru w diecie,
- odpowiednia ilość płynów (ok. 2 litry dziennie),
- porzucenie nałogów,
- regularny pomiar ciśnienia krwi,
- raz do roku badania krwi i moczu.

(opracowanie: dr Dariusz Aksamit, prezes NEFRON)

DIALIZOTERAPIA

Dializa powoduje wydalenie z organizmu produktów przemiany materii i wody, których nie mogą usunąć, z powodu niewydolności, nerki. Dializa pomaga także w uzyskaniu równowagi metabolicznej, eliminuje z krwi szereg toksycznych związków. Pacjenci ze schyłkową niewydolnością nerek nie mogliby żyć bez dializy z powodu nagromadzenia toksyn we krwi. Zabieg trwa 4-5 godzin i musi być przeprowadzany trzy razy w tygodniu.

ŚWIATOWY DZIEŃ NEREK 12 MARCA 2015

Światowy Dzień Nerek jest obchodzony od 2006 roku z inicjatywy [Międzynarodowego Towarzystwa Nefrologicznego](#) i [Międzynarodowej Federacji Fundacji Nerek](#). Nefrolodzy intensyfikują wówczas swoje działania edukacyjne, które mają na celu podniesienie wśród ludzi świadomości znaczenia nerek oraz informowanie o tym, że choroby nerek są powszechne i jak można je leczyć. Dzień ten obchodzony jest w drugi czwartek marca, w 2015 roku wypada 12 marca.

NEFRON SEKCJA NEFROLOGICZNA IZBY GOSPODARCZEJ MEDYCYNĄ POLSKA

Nefron Sekcja Nefrologiczna Izby Gospodarczej Medycyna Polska powstała w czerwcu 2008 roku. Dziś zrzesza operatorów niemal 200 publicznych i niepublicznych stacji dializ, poradni i oddziałów nefrologicznych Polsce.

Więcej na: www.nefron.org

NEFROTEST

Ogólnopolska akcja społeczna polegająca na rozpowszechnianiu informacji o zdrowiu nerek i organizacji badań przesiewowych. Do tej pory (od 2010 roku) objęła 50 miast w całej Polsce. Dzięki niej przebadano się blisko 40 tysięcy osób, a ponad 3,5 tysiąca dowiedziało się, że ma chore nerki.

LISTA MIAST, W KTÓRYCH ODBYŁA SIĘ DOTĄD KAMPANIA NEFROTEST

2010

Świebodzin.

2011

Zgierz, Wodzisław Śląski, Ostróda.

2012

Białystok, Legnica, Pszczyna, Płońsk, Lubań, Tomaszów Lubelski.

2013

Stargard Szczeciński, Gniezno, Głubczyce, Jędrzejów, Ostrołęka, Bielsko-Biała, Kwidzyń, Jasło, Limanowa, Nowy Sącz, Gorlice, Tarnobrzeg, Kościerzyna, Nowy Targ, Świdnica, Garwolin, Wieluń, Krosno, Szamotuły, Białystok, Tarnowskie Góry, Skarżysko-Kamienna, Płońsk, Kozenice, Wodzisław Śląski, Miechów.

2014

Świnoujście, Wrocław, Nowy Tomyśl, Koszalin, Pleszew, Drawsko Pomorskie, Piaseczno, Zamość, Mława, Wągrowiec, Chełm, Puławy, Sieradz, Zawiercie.