

Τι είναι η Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού;

Σκοπός της Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού είναι να ενημερωθεί το ευρύ κοινό σχετικά με τη σημασία των νεφρών –των θαυμαστών αυτών οργάνων που παίζουν κρίσιμο ρόλο στην επιβίωση και την υγεία μας– και να διαδοθεί το μήνυμα ότι η Χρόνια Νεφρική Νόσος είναι μια νόσος συχνή και επιβλαβής, που όμως μπορεί να αντιμετωπισθεί.

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού, η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία (ΕΝΕ) διοργανώνει εκστρατεία ενημέρωσης του κοινού για τη Χρόνια Νεφρική Νόσο.

ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ενημέρωσης του κοινού

Αθήνα, πλατεία Συντάγματος:

Τρίτη 11/03/2008 – Παρασκευή 14/3/2008

Θεσσαλονίκη, πλατεία Αριστοτέλους:

Δευτέρα 17/03/2008 & Τρίτη 18/3/2008

ΗΜΕΡΙΔΑ ενημέρωσης για το κοινό Τετάρτη 12 Μαρτίου 2008

Την Τετάρτη 12 Μαρτίου, στο Αμφιθέατρο του Ρ/Σ Αθήνα 9.84 στη Τεχνόπολις στο Γκάζι, θα πραγματοποιηθεί ένας ανοιχτός διάλογος μεταξύ συλλόγων ασθενών με Χρόνια Νεφρική Νόσο και Νεφρολόγων της ΕΝΕ.

Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία



Μαιάνδρου 15, 115 28 Αθήνα
Τηλ. 210 72 98 586
Fax. 210 72 37 705
www.ene.gr
e-mail. info@ene.gr

Συνδιοργάνωση



Υπό την Αιγίδα του Δήμου Αθηναίων



Χορηγός Επικοινωνίας



Με την ευγενική υποστήριξη της Roche (Hellas) A.E.



We Innovate Healthcare

Τι γνωρίζετε για τους νεφρούς σας



Οι ασθένειες των νεφρών «χτυπάνε»

1 στους 10

Μήπως είσαι εσύ;



Μην παίζεις με τις πιθανότητες. Αντιμετώπισέ το τώρα!

Τι γνωρίζετε για τους νεφρούς σας

1. Τι είναι οι Νεφροί;

Οι νεφροί είναι το φυσικό φίλτρο του οργανισμού, που έχει ως σκοπό την αποτοξίνωσή μας από τις βλαβερές και άχρηστες ουσίες. Το νεφρικό σύστημα λειτουργεί ως «μονάδα καθαρισμού», η οποία αποβάλλει κάθε περιττή και επικίνδυνη ουσία από το αίμα. Η απομάκρυνση των τοξινών και της περίσσειας νερού από το αίμα είναι μία από τις κύριες λειτουργίες των νεφρών, οι οποίοι καθημερινά φιλτράρουν και καθαρίζουν 200 λίτρα αίματος – ποσότητα που αντιστοιχεί σε περίπου 1.000 φλιτζάνια του τσαγιού. Έτσι οι νεφροί διατηρούν την ισορροπία των υγρών του σώματος, ενώ παράλληλα ρυθμίζουν την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων και ενεργοποιούν τη βιταμίνη D.

2. Τι είναι η Χρόνια Νεφρική Νόσος (ΧΝΝ);

Η Χρόνια Νεφρική Νόσος αναπτύσσεται όταν οι νεφροί αδυνατούν, λιγότερο ή περισσότερο, να εκτελέσουν τις βασικές τους λειτουργίες (καθαρισμός αίματος, παραγωγή ορμονών, ρύθμιση pH αίματος). Το γεγονός αυτό μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, αναιμία και καρδιαγγειακή νόσο.

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη & υπέρταση
- Παχύσαρκα άτομα ή καπνιστές
- Άτομα με οικογενειακό ιστορικό σακχαρώδη διαβήτη, υπέρτασης και νεφρικής νόσου
- Ασθενείς με άλλες νεφροπάθειες

3. Συμπτώματα της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου

Η ΧΝΝ είναι μια «σιωπηλή» νόσος – οι μισοί πάσχοντες δεν γνωρίζουν ότι έχουν προσβηθεί από τη νόσο. Τα συμπτώματα της ΧΝΝ συχνά δεν εμφανίζονται παρά μόνο όταν έχει ήδη χαθεί περισσότερο από το 50% της λειτουργίας των δύο νεφρών.

Τα συμπτώματα της ΧΝΝ σε προχωρημένο στάδιο είναι:

- Μειωμένη ή και καθόλου παραγωγή ούρων (ανουρία)
- Κόπωση
- Μειωμένη εγρήγορση
- Σύγχυση
- Χλωμό δέρμα
- Ταχυπαλμία
- Ξηροστομία
- Αίσθημα δίψας

4. Διάγνωση της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου

Η διάγνωση της νόσου μπορεί να γίνει με τη βοήθεια των παρακάτω απλών εξετάσεων:

- Γενική ούρων (ανίχνευση πρωτεϊνουρίας, αιματουρίας κ.λπ.)
- Εξέταση αίματος (μέτρηση κρεατινίνης) για τον υπολογισμό του ρυθμού σπειραματικής διήθησης (GFR), ενός πολύ αξιόπιστου δείκτη της νεφρικής λειτουργίας, που πρέπει να ελέγχεται τακτικά στις ομάδες υψηλού κινδύνου
- Απεικονιστικές εξετάσεις, όπως για παράδειγμα υπερηχογράφημα.

ΒΑΣΙΚΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

Για την προστασία τόσο έναντι της νεφρικής όσο και έναντι της καρδιαγγειακής νόσου απαιτείται:

- Τακτικός ιατρικός έλεγχος
- Ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης
- Έλεγχος της γλυκόζης, της χοληστερίνης και της αναιμίας
- Διακοπή του καπνίσματος
- Αύξηση της σωματικής άσκησης
- Έλεγχος του σωματικού βάρους

5. Επιπτώσεις της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου στην υγεία

- Η πρώτη συνέπεια της ΧΝΝ είναι ο κίνδυνος προοδευτικής απώλειας της νεφρικής λειτουργίας, η οποία οδηγεί σε νεφρική ανεπάρκεια και τελικά στην ανάγκη αιμοκάθαρσης ή/και μεταμόσχευσης νεφρού.
- Η δεύτερη συνέπεια είναι ο πρόωρος θάνατος από σχετιζόμενη καρδιαγγειακή νόσο. Τα άτομα που δείχνουν υγιή και στη συνέχεια αποδεικνύεται ότι πάσχουν από ΧΝΝ διατρέχουν τουλάχιστον δεκαπλάσιο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από καρδιαγγειακή νόσο (στεφανιαία νόσο, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, περιφερειακή αρτηριακή νόσο και καρδιακή ανεπάρκεια), ανεξαρτήτως του αν θα παρουσιάσουν νεφρική ανεπάρκεια.

ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ ΜΙΛΟΥΝ ΑΠΟ ΜΟΝΟΙ ΤΟΥΣ...

- Περισσότερα από 500 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως, δηλαδή περίπου 1 στους 10 ενήλικες στον γενικό πληθυσμό, πάσχουν από κάποια μορφή χρόνιας νεφρικής νόσου
- Κάθε χρόνο γίνονται σε όλο τον κόσμο περίπου 250.000 νέες διαγνώσεις Χρόνιας Νεφρικής Νόσου
- Περίπου 1,7 εκατομμύρια άτομα βρίσκονται σε θεραπεία λόγω νεφρικής ανεπάρκειας τελικού σταδίου παγκοσμίως
- Η αιμοκάθαρση αντιπροσωπεύει το 2% του προϋπολογισμού για την υγεία σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες