

## Πρόληψη, καθυστέρηση και αντιμετώπιση

Ο προληπτικός έλεγχος πρέπει να αποτελεί πρώτη προτεραιότητα στους ασθενείς που θεωρούνται ότι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για χρόνια νεφρική νόσο και συγκεκριμένα σε:

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

Οι τρέχουσες θεραπείες για την εξασφάλιση της νεφροπροστασίας θα πρέπει να χορηγούνται και στους ασθενείς με πρώιμα στάδια νεφρικής νόσου.

Έχουν θεσπιστεί βασικά προληπτικά μέτρα τα οποία έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά στην προστασία τόσο έναντι της νεφρικής, όσο και έναντι της καρδιαγγειακής νόσου. Για παράδειγμα:

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

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην  
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

Με την ευγενική υποστήριξη της Roche Hellas A.E



We Innovate Healthcare

# Τι γνωρίζετε για τα νεφρά σας;



## Οι ασθενείς των νεφρών «χτυπάνε»

# 1 στους 10

*Μήπως είσαι εσύ;*



## Μην παίζεις με τις πιθανότητες. Αντιμετώπισέ το τώρα!

# Τι γνωρίζετε για τα νεφρά σας;

## 1. Τι είναι η χρόνια νεφρική νόσος (ΧΝΝ);

Η νεφρική νόσος εμφανίζεται όταν τα νεφρά 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 νόσο της καρδιάς και των αγγείων.

## 2. Πόσο συχνή είναι η χρόνια νεφρική νόσος;

Σε παγκόσμιο επίπεδο, περισσότερα από 500 εκατομμύρια άτομα ή περίπου 1 στους 10 ενήλικες στο γενικό πληθυσμό, πάσχουν από κάποια μορφή χρόνιας νεφρικής νόσου.

## 3. Από τι προκαλείται η χρόνια νεφρική νόσος;

Στις ανεπτυγμένες χώρες όπως η Ελλάδα, ο διαβήτης και η υπέρταση αναδεικνύονται στα συχνότερα αίτια όχι μόνο της ΧΝΝ αλλά και της καρδιαγγειακής νόσου. Άλλες αιτίες είναι οι σπειραματικές παθήσεις των νεφρών, η νεφρολιθίαση και διάφορες κληρονομικές παθήσεις, όπως η πολυκυστική νόσος των νεφρών.

## 4. Πώς ανιχνεύεται η χρόνια νεφρική νόσος;

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

- Γενική ούρων (ανίχνευση πρωτεϊνουρίας, αιματοουρίας κλπ.)
- Εξέταση αίματος (μέτρηση ουρίας και κρεατινίνης) για τον υπολογισμό του ρυθμού της σπειραματικής διήθησης GFR, ενός πολύ αξιόπιστου δείκτη της νεφρικής λειτουργίας, που πρέπει να ελέγχεται τακτικά στις ομάδες κινδύνου
- Απεικονιστικές εξετάσεις όπως για παράδειγμα πυελογραφία, υπέρηχος, αζονική κ.α

## 5. Ποιες είναι οι συνέπειες της μη διαγνωσθείσας χρόνιας νεφρικής νόσου;

Η πρώτη συνέπεια είναι ο κίνδυνος προοδευτικής απώλειας της νεφρικής λειτουργίας που οδηγεί σε νεφρική ανεπάρκεια και στην ανάγκη αιμοκάθαρσης ή / και μεταμόσχευσης, ενώ 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, περιφερική αρτηριακή νόσο και καρδιακή ανεπάρκεια), ανεξαρτήτως του αν θα παρουσιάσουν νεφρική ανεπάρκεια. Κάθε χρόνο, η ΧΝΝ συμβάλλει στη νοσηρότητα από καρδιαγγειακή νόσο σε περισσότερα από 12 εκατομμύρια άτομα σε όλο τον κόσμο. Αυτοί οι αριθμοί αυξάνονται με γοργούς ρυθμούς λόγω της παγκόσμιας επιδημίας του διαβήτη τύπου 2.

## 6. Τι μπορεί να γίνει για την ανίχνευση, την πρόληψη και την αντιμετώπιση της χρόνιας νεφρικής και καρδιαγγειακής νόσου;

### Ανίχνευση

Υπάρχουν πλέον απλές εξετάσεις που επιτρέπουν την πρώιμη ανίχνευση της ΧΝΝ.

Στην πλειοψηφία τους, τα άτομα με ΧΝΝ διαγιγνώσκονται καθυστερημένα, όταν δηλαδή η νόσος έχει ήδη προχωρήσει. Η πρώιμη διάγνωση και αντιμετώπιση της νεφρικής δυσλειτουργίας είναι ουσιώδους σημασίας γιατί αποτρέπουν ή καθυστερούν την εξέλιξη της νεφρικής βλάβης και της σχετιζόμενης καρδιαγγειακής νόσου. Η νεφρική και η καρδιαγγειακή λειτουργία είναι αλληλένδετες και η επιδείνωση της μίας επιβαρύνει και την άλλη.