Jak żyć w zgodzie z nerkami

Data aktualizacji
2024-10-24

Nerki to dwa niewielkie, symetrycznie położone narządy układu moczowego, kształtem przypominające nasiona fasoli. Mają ciemnobrunatny kolor ze względu na wysoką zawartość krwi w ich miąższu. Znajdują się z tyłu jamy brzusznej, po obu stronach kręgosłupa. W każdej nerce jest około miliona komórek tzw. nefronów. To dzięki nim nerki odfiltrowują szkodliwe substancje z krwi i zatrzymują te wartościowe dla organizmu.

Główne funkcje nerek

Choć kojarzymy je głównie z produkcją moczu, to nerki odgrywają wiele różnych ról.

W organizmie człowieka nerki są odpowiedzialne za:

- wydalanie zbędnych dla organizmu substancji oraz produktów przemiany materii
- udział w utrzymaniu równowagi wewnętrznej organizmu poprzez zapobieganie:
  - nadmiernej utracie wody
  - niepotrzebnemu gromadzeniu się płynów.
- wydzielanie ważnych dla całego organizmu substancji, które:
  - stymulują szpik kostny do produkcji krwinek czerwonych
  - regulują gospodarkę wapniowo-fosforanową i zapewniają prawidłową twardość kości
  - odpowiadają za regulację ciśnienia tętniczego.

Choroby nerek

Niektóre choroby nerek przez lata mogą nie dawać objawów, a te które się pojawiają, są często mało charakterystyczne. W przypadku choroby przewlekłej, zdarza się, że dolegliwości odczuwasz dopiero wtedy, gdy miąższ nerek jest już w dużym stopniu uszkodzony.

Do najczęstszych chorób nerek należą:

- zakażenie układu moczowego (ZUM)
- kamica układu moczowego
- przewlekła choroba nerek (PChN).

Te objawy powinny Cię zaniepokoić:

- zmiana ilości produkowanego moczu oraz częstotliwości jego oddawania
- zmiany w moczu – np. pieniący się mocz lub krew w moczu
- wysokie ciśnienie krwi, obrzęk nóg, kostek lub wokół oczu

- ból w dolnej części pleców
- zmęczenie i znużenie, utrata apetytu, trudności ze snem
- bóle głowy i trudności z koncentracją
- świąd skóry, duszność, skurcze mięśni, mrowienie w palcach rąk i nóg
- nudności i wymioty, nieświeży oddech i metaliczny posmak w ustach.

Nerki lubią zdrowe życie

O nerki trzeba dbać codziennie przez całe życie. W profilaktyce chorób nerek najważniejszy jest zdrowy styl życia i odpowiednie nawodnienie.

- Pij codziennie ok 1,5-2 litry czystej, niskozmineralizowanej wody. Nawodnienie umożliwia nerkom produkcję moczu.
- Bądź aktywny przez co najmniej 30 minut dziennie.
- Kontroluj ilość snu. Idealny sen powinien trwać ok. 8 godzin.
- Zapobiegaj i lecz choroby takie jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość.
- Nie pal. Papierosy powodują uszkodzenie nerek i są jedną z głównych przyczyn raka nerki.
- Rozsądnie sięgaj po leki. Stosowanie w nadmiarze np. leków przeciwzapalnych sprzyja rozwojowi przewlekłej niewydolności nerek.
- Regularnie opróżniaj pęcherz. Powstrzymywanie się od oddawania moczu sprzyja infekcjom i uszkodzeniom nerek.

Co jeść, żeby mieć zdrowe nerki

- Wybieraj świeże lub mrożone owoce i warzywa, pieczywo pełnoziarniste oraz niskotłuszczowe lub beztłuszczowe produkty mleczne.
- Zrezygnuj z potraw smażonych na rzecz duszonych i pieczonych bez użycia tłuszczu zwierzęcego.
- Ogranicz cukier. Jego nadmiar w diecie powoduje otyłość i prowadzi do cukrzycy, która jest jedną z najczęstszych przyczyn rozwoju przewlekłej niewydolności nerek.
- Sól zastąp ziołami. Duża ilość soli w posiłkach utrudnia pracę nerek.

Pamiętaj o badaniach kontrolnych

Niezależnie od stanu zdrowia, badaj się przynajmniej raz w roku oraz za każdym razem, gdy zaobserwujesz niepokojące objawy. Lekarz może ocenić stan Twoich nerek na podstawie badań laboratoryjnych:

- krwi (kreatynina, mocznik, potas i hemoglobina)
- moczu.

W razie potrzeby lekarz może Ci zlecić badanie USG jamy brzusznej.

Przeczytaj także

Profilaktyka w każdym wieku

Zastanawiasz się, co możesz zrobić dla siebie i swoich bliskich, aby zapobiegać chorobom lub ich rozwojowi? Regularnie korzystaj z badań profilaktycznych

Choroby cywilizacyjne

Choroby cywilizacyjne w dużej mierze są spowodowane niezdrowym stylem życia, na który mamy wpływ

Chroń się przed wirusowym zapaleniem wątroby

Z okazji Światowego Dnia Wirusowego Zapalenia Wątroby, groźnej choroby zakaźnej, podpowiadamy, jak się przed nią zabezpieczyć