Przewlekła choroba nerek – co o niej wiesz

Data aktualizacji
2024-11-20

Z przewlekłą chorobą nerek mamy do czynienia wtedy, gdy nieprawidłowości, związane z budową lub funkcjonowaniem nerek utrzymują się powyżej trzech miesięcy. W rezultacie nerki zmuszone są do wykonywania ponadprogramowej pracy, co prowadzi do ich przyśpieszonej degradacji i postępu choroby. Może ona osiągać różne stadia – od lekkiego, aż do zaawansowanego, wymagającego dializ lub przeszczepu.

> **Pamiętaj! Wczesne wykrycie nieprawidłowości daje szanse na szybką reakcję i może Cię uchronić przed postępem choroby.**

Co sprzyja zachorowaniom na przewlekłą chorobę nerek?

Choć choroba ta jest coraz powszechniejsza, to nie każdy wie, co sprzyja jej rozwojowi. Ryzyko zachorowania na przewlekłą chorobę nerek jest większe, jeśli chorujesz na:

- cukrzycę
- otyłość
- nadciśnienie tętnicze
- miażdżycę
- kłębuszkowe choroby nerek
- wrodzone lub nabyte wady układu moczowego
- kamicę nerkową.

Objawy, które powinny wzbudzić Twoją czujność

W początkowym stadium choroba może być trudna do wykrycia, gdyż często nie daje żadnych objawów. Później pojawiają się charakterystyczne symptomy, które powinny wzbudzić Twoją czujność. Są to między innymi:

- ból w okolicy lędźwiowej
- ból podczas oddawania moczu
- częste oddawanie małych ilości moczu
- pojawienie się krwi w moczu
- utrzymujące się podwyższone ciśnienie krwi
- osłabienie, apatia
- obrzęk dłoni i stóp
- suchość, bladość skóry

- spadek masy ciała.

Trzeba pamiętać, że choroby nerek, które zaburzają ich prawidłowe funkcjonowanie i wydolność, przez lata mogą nie dawać niepokojących objawów. Pierwsze sygnały pojawiają się dopiero wówczas, gdy miąższ tych narządów jest już uszkodzony w 50-60 proc. Dlatego niektórzy pacjenci zgłaszają się do lekarza, gdy choroba jest już zaawansowana, a zmiany nieodwracalne.

Jakie badania przeprowadza się w diagnostyce przewlekłej choroby nerek ?

Choć nie ma jednego prostego badania, które pozwoliłoby lekarzowi rozpoznać jednoznacznie, że chorujesz na przewlekłą chorobę nerek, to w jej wykryciu pomagają podstawowe badania, takie jak:

- badania krwi: pomiar stężenia kreatyniny w surowicy i oszacowanie stopnia przesączania kłębuszkowego (eGFR)
- badania moczu: oznaczenie albuminurii, ogólne badanie moczu z osadem
- USG nerek (w uzasadnionych przypadkach).

Jak można zapobiegać chorobie?

Istnieje wiele czynników sprzyjających rozwojowi przewlekłej choroby nerek. Na szczęście na niektóre z nich mamy wpływ. Aby uchronić się przed wystąpieniem i rozwojem choroby, należy przede wszystkim przestrzegać zasad zdrowego stylu życia.

- Zadbaj o aktywność fizyczną przez co najmniej 30 min dziennie.
- Ogranicz alkohol. Szkodzi on nie tylko wątrobie, ale również nerkom.
- Unikaj cukru. Jego nadmiar w diecie powoduje otyłość i prowadzi do cukrzycy, która jest jedną z najczęstszych przyczyn rozwoju przewlekłej niewydolności nerek.
- Zmniejsz ilość soli w posiłkach. Jej nadmiar utrudnia pracę nerek.
- Z umiarem sięgaj po niesteroidowe leki przeciwzapalne bez recepty.
- Nie pal papierosów.
- Regularnie kontroluj ciśnienie krwi, zwłaszcza przy stwierdzonym nadciśnieniu tętniczym.
- Podstawowe badania kontrolne wykonuj raz w roku oraz każdorazowo, gdy zaobserwujesz niepokojące objawy.
- Nie dopuszczaj do nawracających zapaleń pęcherza moczowego.

> **Ważne! Pij wodę. To podstawa profilaktyki schorzeń nefrologicznych. Zdrowy człowiek powinien dziennie wypijać 1,5-2 litry płynów, a latem nawet 3 litry.**

Odżywianie w przewlekłej chorobie nerek

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie przewlekłą chorobę nerek, Twoja dieta będzie zależała od:

- stopnia niewydolności nerek
- wyników badań
- chorób współistniejących.

Jak należy się odżywiać w przypadku lekkiego stopnia zaburzeń pracy nerek?

W początkowym stadium choroby zalecana jest dieta oparta na zasadach zdrowego odżywiania. Doskonale sprawdza się tu model diety DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension). To uniwersalna dieta o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych stosowana w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia. W diecie tej ogranicza się czerwone mięso, słodycze, sól i cukier. Więcej

przeczytasz na portalu **Diety NFZ** w **zakładce Pytania i odpowiedzi**.

Jadłospis w zaawansowanych stadiach choroby

W przewlekłej chorobie nerek odpowiednia dieta pomaga spowolnić postęp choroby oraz zapobiega niektórym jej powikłaniom. Jej składniki powinny zabezpieczyć nasze potrzeby żywieniowe, a jednocześnie zminimalizować ilość szkodliwych produktów przemiany materii.

W zaawansowanych stadiach choroby nerek należy kontrolować:

- ilości energii w posiłkach
- zawartości białka
- zawartości sodu, fosforu i potasu.

Pamiętaj, że jeśli borykasz się z przewlekłą niewydolnością nerek, to skład Twoich posiłków zawsze powinien kontrolować lekarz i dietetyk. Specjaliści pomogą Ci indywidualnie opracować zbilansowaną dietę, dostosowaną do Twojego stanu zdrowia, a w razie potrzeby i wskazań, również suplementację. W przypadku dializ lekarz określi też ilość płynów, którą dziennie możesz wypijać.

Przeczytaj także

Jak żyć w zgodzie z nerkami

Nerki rzadko o sobie przypominają, z reguły nie bolą, a choroby nerek długo mogą nie dawać objawów. Sprawdź, jak należy dbać o nerki, by służyły nam jak najdłużej

Nie tylko kobiecy problem

Nietrzymanie moczu uważane jest za jeden z ważniejszych problemów zdrowotnych XXI wieku i ma status choroby społecznej. Jakie są przyczyny, a jakie sposoby radzenia sobie z tym schorzeniem?

Pij więcej wody

Nasze ciało składa się w około 70 procentach z wody, którą szybko tracimy szczególnie latem. Jak zatem dbać o odpowiednie nawodnienie i dlaczego jest to tak ważne?