

SVETOVÝ DEŇ OBLIČIEK

Druhý marcový štvrtok už tradične patrí Svetovému dňu obličiek. Tento rok to pripadá na 14. marca. Cieľom tohto dňa je informovať širokú verejnosť o možnostiach prevencie a oboznamovať ľudí s formami pomoci. Faktom však je, že chronické ochorenie obličiek - Chronic Kidney Disease (CKD) sa u nás ešte stále považuje za zriedkavé ochorenie.



Obličky sa nachádzajú hneď pod hrudným košom. Je to párový orgán. Sú zodpovedné prevažne za udržiavanie rovnováhy vody a minerálov, či odbúravanie toxínov z tela. Okrem detoxikačnej funkcie zabezpečujú tiež rovnováhu elektrolytov, udržujú kosti zdravé a silné, regulujú tvorbu červených krviniek a stabilizujú krvný tlak. Pri poškodení obličiek, ktoré nie sú schopné správne fungovať, je organizmus vo veľkom ohrození.

Aktívny skrining sa prakticky nerobí a ochorenie sa diagnostikuje často až v pokročilom štádiu, keď už nie je možné zastaviť jeho progresiu, ktorá sa končí zlyhaním funkcie obličiek a zahájením dialyzačnej liečby, alebo nakoniec až transplantáciou obličky. Na vyšetrenie obličiek by sme mali hlavne myslieť ak trpíme ochoreniami ako je diabetes mellitus, ďalej pri obezite, hypertenzii, hepatálnych ochoreniach a ak máme v rodine výskyt obličkových ochorení.

Osem pravidiel pre zníženie rizika ochorenia obličiek:

1. Udržujte sa v dobrej kondícii a majte dostatok pohybu.
2. Kontrolujte si pravidelne hladinu krvného cukru.
3. Sledujte svoj krvný tlak.
4. Jedzte zdravo a udržiajte si správnu telesnú hmotnosť.
5. Dbajte na správny prísun tekutín.
6. Nefajčite.
7. Neužívajte pravidelne voľno predajné lieky.
8. Nechajte si vyšetriť obličky, ak máte jeden alebo viac vysoko rizikových faktorov: cukrovka, hypertenzia, obezita, výskyt ochorení obličiek v rodine.

Základným vyšetrením funkcie obličiek je **vyšetrenie moču**, ktoré si môžete dať urobiť v našom laboratóriu **AdLa, s.r.o.** so sídlom v Prešove, kde Vám vyšetříme aj ďalšie parametre pre zistenie ochorenia obličiek ako je hodnotenie glomerulárnej filtrácie a meranie sérovej hladiny močoviny, kreatinínu a iónov.