

14 marca Światowy Dzień Nerek

14 marca – Światowy Dzień Nerek

Światowy Dzień Nerek powstał z inicjatywy Międzynarodowego Towarzystwa Nefrologicznego i Międzynarodowej Federacji Fundacji Nerek.

To obchodzone od 2006 roku w celu podniesienia świadomości na temat znaczenia nerek, chorób z nimi związanych i sposobach ich zapobiegania oraz roli wczesnej diagnostyki. Lekarze ostrzegają, że 95 procent ludzi z chorymi nerkami umiera przedwcześnie z powodu zbyt późnej, bądź niewłaściwej diagnozy. Tymczasem, aby zdiagnozować choroby nerek wystarczy proste i tanie badania krwi i moczu. Eksperci szacują, że na nerki choruje 4,5 miliona Polaków, choć większość z tego nie domyśla. Nawet uszkodzone w 90% nerki nie dają żadnych charakterystycznych objawów, a zatrzymanie choroby na zaawansowanym etapie jest niemożliwe.

8 złotych zasad dla zdrowia nerek

To są naprawdę proste rzeczy, korzystne zresztą także dla innych narządów.

Pokaż nerkom, że je kochasz i:

1. Bądź osobą aktywną
2. Kontroluj poziom cukru we krwi
3. Mierz ciśnienie krwi
4. Jedz zdrowo i utrzymuj prawidłową wagę
5. Pij codziennie 1,5-2 litry, a jak lekarz pozwoli, to nawet trzy
6. Nie pal
7. Nie nadużywaj leków, nawet tych bez recepty
8. Ogranicz spożycie soli

Charakterystyczne objawy choroby nerek

Nie czekaj na objawy, by zacząć troszczyć się o nerki, a jeżeli już, to miej świadomość, że charakterystyczne dla nefrologa objawy zaawansowanej choroby nerek sami zapewne byśmy zlekceważyli.

Oto one:

- uczucie zmęczenia
- problemy z koncentracją
- gorszy apetyt
- bezsenność
- skurcze mięśni
- obrzęki
- wymioty
- sucha skóra
- częstsze oddawanie moczu, zwłaszcza noc

Czy wiesz, że:

- pojemność pęcherza moczowego wynosi około 300 ml, ale może się on rozciągnąć aż do 1,5 l.
- Największy kamień w pęcherzu moczowym waży 1,9 kg i miał 17,9 cm długości, 12,7 cm grubości i 9,55 cm wysokości. Kamień ten usunięto José de Castro da Silva (62 lata) w Instituto do Câncer „Arnaldo Vieira de Carvalho”, w São Paulo City w Brazylii 25 sierpnia 2003 roku.
- Lewa nerka znajduje się kilka centymetrów wyżej niż prawa (1,5–3 cm)
- W ciągu doby przez nerki przepływa prawie 4000 litrów krwi, czyli pojemność 20 wanien
- Najdroższy kamień nerkowy sprzedano za 25 000 \$. Kamień należał do Williama Shatnera – aktora występującego w serialu Star Trek.

Źródło:

<https://www.gov.pl/web/wsse-bydgoszcz/swiatowy-dzien-nerek>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/urologia-i-nefrologia/8-zlotych-zasad-zdrowych-nerek-tak-poznasz-ze-zle-pracuja-aa-Wm1b-TEsM-KQaz.html>

<https://www.dbajonerki.pl/o-nerkach/ciekawostki-o-funkcjonowaniu-ukladu-moczowego-i-nerek>

<https://portal.abczdrowie.pl/czego-nie-wiesz-o-nerkach>

Dowiedz si? wi?cej :

<https://www.ptnephro.pl/>

<https://zdrowie.um.warszawa.pl/-/swiatowy-dzien-nerek-14-marca>



Publikowane od
czw., 14.03.2024 - 9:37

Publikowane do
wt., 22.02.2028 - 9:37