

Suport informativ Ziua Mondială a Rinichiului 2015 – la a 10-a aniversare



Ziua Mondială a Rinichiului 2015 marchează a 10-a aniversare. Tema pentru anul curent "Rinichi sănătoși pentru toți" ne amintește că toți suntem egali în ceea ce privește riscul la bolile de rinichi și accesul la tratament.

Marcată anual în cea de-a doua zi de joi a lunii martie, Ziua Mondială a Rinichiului are ca scop atragerea atenției asupra importanței sănătății rinichilor și reducerea frecvenței și impactului afecțiunilor renale și ale bolilor asociate în rândul populației.

1 din 10 oameni suferă de o afecțiune a rinichilor și anual milioane de oameni mor ca urmare a complicațiilor cauzate de boli de rinichi. Diagnosticată la timp, boala cronică de rinichi poate fi tratată, reducându-se astfel riscul complicațiilor și numărul deceselor cauzate de acestea.

În Republica Moldova, conform datelor statistice incidența totală prin bolile aparatului genito-urinar a constituit în a.2014 – 202,7 (a. 2013 – 207,7) cazuri la 10 mii locuitori, inclusiv la adulți – 228,3 cazuri, la copii până la 17 ani – 99,6 cazuri la 10 mii locuitori (a.2013 – 232,9 și 105,8 respectiv).

La 12 martie 2015 toți sunt invitați să bea un pahar de apă pentru a sărbători sănătatea rinichilor. Acesta este un gest simbolic să ne amintim, că rinichii sunt organe vitale și aceasta este o modalitate de a face oamenii mai conștienți despre alegerile lor privind stilul de viață.

Ce trebuie să facem pe 12 Martie:

- Începem ziua prin a bea un pahar cu apă;
- Încurajăm familia să bea zilnic un pahar cu apă înainte de micul dejun;
- Transmitem prietenilor și colegilor care este importanța rinichilor și încurajați-i să bea suficientă apă zilnic.

Boala renală cronică (BRC) este o pierdere progresivă a funcției renale pe o perioadă de luni sau ani. Între 8 și 10% din populația adultă au o formă de leziuni renale, și în fiecare an milioane de oameni mor prematur de complicații legate de boală renală cronică.

Boala cronică de rinichi reprezintă o problemă de sănătate publică în întreaga lume. Peste 50 de milioane de persoane au această afecțiune, iar dintre acestea peste 1 milion primesc tratament de substituție a funcției renale.

Boala renală cronică se dezvoltă la orice vârstă și diferite condiții pot favoriza dezvoltarea ei. În unele țări, bolile de rinichi sunt printre cele mai mari cauze de deces.

1 din 5 bărbați și 1 din 4 femei cu vârste cuprinse între 65 și 74 de ani, suferă de BCR. Jumătate din persoanele cu vârsta de peste 75 ani au boala renală cronică în diverse stadii.

Principalii factori de risc comuni ai apariției și asocierii dintre boala cronică de rinichi, diabet și bolile cardiovasculare sunt: excesul de greutate sau obezitatea, stilul de viață și condițiile socio-economice, vârsta, fondul genetic. Totodată, acești factori de risc nu influențează doar debutul, ci și progresia acestor afecțiuni, crescând semnificativ riscul de complicații grave.

Simptomele:

În stadiile timpurii, BCR nu are semne și simptome. O persoană poate pierde 90% din funcția renală înainte de apariția acestora. Simptomele BCR progresive includ: umflarea picioarelor și a mâinilor, senzația de oboseală, dificultate de concentrare, scăderea poftei de mâncare, urină tulbure.

Cu toate acestea, BCR poate fi detectată prin teste simple:

- examen de urină, pentru verificarea prezenței proteinelor din urină.
- test de sânge, pentru măsurarea nivelului de creatinină serică.

Bolile de rinichi sunt ucigași tăcuți, care afectează în mare parte calitatea vieții.

Există mai multe modalități de a reduce riscul apariției unor boli de rinichi.

Urmați cele 8 reguli de aur:

1. Menține-te în formă și fii activ.
2. Controlează-ți regulat nivelul glicemiei și tratează diabetul.
3. Verifică-ți tensiunea arterială și tratează hipertensiunea.
4. Mănâncă sănătos și ține-ți greutatea corporală sub control.
5. Menține un nivel sănătos al cantității de lichide consumate.
6. Nu fuma.
7. Nu lua medicamente fără prescripție în mod regulat.
8. Verifică-ți funcția renală dacă ai unul sau mai mulți factori „de risc crescut” :
 - ai diabet;
 - suferi de hipertensiune arterială;
 - ești supraponderal;
 - ai în familie cazuri de boli de rinichi.