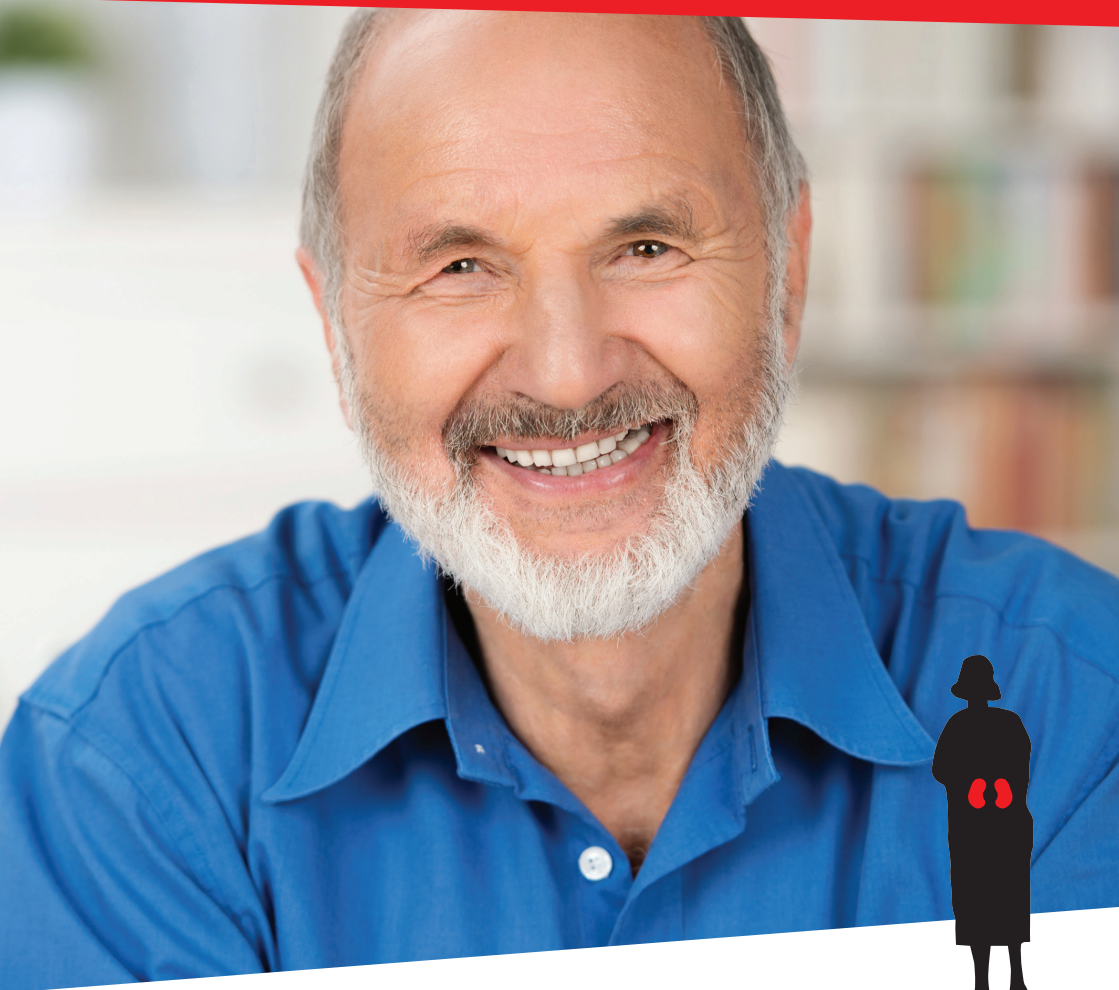




www.worldkidneyday.org

**KRONIČNA
LEDVIČNA
BOLEZEN PRI
STAROSTNIKU**

Ali ste vedeli?

Približno 10% odraslih ima kronično ledvično bolezen.

Kronična ledvična bolezen je bolj pogosta pri starostnikih, prisotna je pri 20-25% oseb med 65. in 75. letom in pri večini ljudi nad 75. letom.

Kronična ledvična bolezen pri starostnikih je večinoma posledica:

- sladkorne bolezni,
- zvečanega krvnega tlaka in
- bolezni srca in ožilja.

Zaradi normalnih procesov staranja se pri teh ljudeh zato ledvično delovanje lahko slabša hitreje kot pri tistih, ki nimajo teh kroničnih bolezni.

Večina bolnikov s kronično ledvično boleznijo nima posebnih simptomov oziroma težav, ki bi bolnika opozorile na ledvično bolezen.

KAKO UGOTOVIMO KRONIČNO LEDVIČNO BOLEZEN?

Kronično ledvično bolezen lahko z zanesljivostjo potrdimo le z laboratorijskimi preiskavami. Za osnovno oceno stanja ledvic največkrat uporabljamo dve preiskavi:

- določitev koncentracije kreatinina v krvi z oceno, kako dobro ledvice očistijo kri,
- analizo urina, saj je ledvična bolezen pogosto povezana s povečano količino beljakovin v urinu (strokovno to imenujemo »proteinurija«)

ZAKAJ JE DOBRO VEDETI ALI IMAM KRONIČNO LEDVIČNO BOLEZEN?

Kronična ledvična bolezen je prisotna pri večini ljudi po 75. letu starosti. Toda ali so vsi ti ljudje ogroženi, da jim bodo ledvice popolnoma odpovedale? Na srečo ne! Pri večini starostnikov s kronično ledvično boleznijo ledvice ne bodo odpovedale, pri nekaterih izmed njih pa je ta možnost vendarle prisotna. Zato je zelo pomembno, da kronično ledvično bolezen odkrijemo čim prej, saj lahko s pravočasno uvedbo zdravljenja ta zaplet preprečimo ali vsaj pomembno podaljšamo čas do končne ledvične odpovedi. Če bi do končne ledvične odpovedi le prišlo, je tudi starostnikom na voljo zdravljenje z dializo, pri nekaterih pa pride v poštev tudi presaditev ledvice, podobno kot pri mlajših bolnikih.

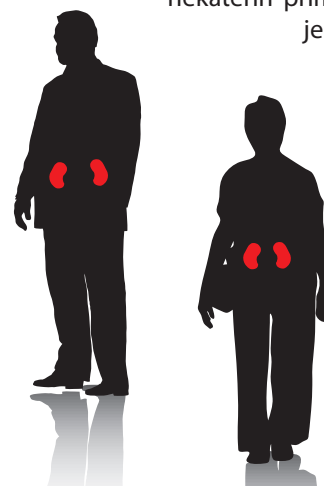
Večino bolnikov s kronično ledvično boleznijo obravnava in zdravi družinski zdravnik. Pri tistih z napredovalo kronično ledvično boleznijo, prisotnimi zapleti ledvične bolezni in pri bolnikih, kjer pričakujemo hitro napredovanje ledvične bolezni pa bo osebni zdravnik bolnika napotil nefrologu. Omeniti je potrebno, da so pri osebah s kronično ledvično boleznijo možni tudi nekateri zapleti, ki lahko pomembno poslabšajo kvaliteto življenja ali so celo življenje ogrožajoči.

OSEBE S KRONIČNO LEDVIČNO BOLEZNIJO IMAJO POVEČANO TVEGANJE:

- za bolezni srca in ožilja,
- za nenadno (akutno) ledvično okvaro, npr. ob driski, bruhanju ali resnejši okužbi,
- za neugodne stranske učinke nekaterih zdravil, ki se iz telesa izločajo preko ledvic. Posebej so nevarna zdravila iz skupine nesteroidnih antirevmatikov, ki jih ljudje kar sami pogosto uporabljajo za lajšanje bolečin.

DRUGE POGOSTE TEŽAVE S STRANI SEČIL PRI STAROSTNIKIH

Z analizo urina pri starostnikih pogosto zasledimo bakterije. Večinoma gre za prisotnost bakterij brez sočasnih težav v smislu pekočega odvajanja urina ali drugih znakov okužbe. V teh primerih zdravljenje z antibiotikom običajno ni potrebno. Pri starejših moških je pogosta težava slab curek urina oziroma prekinjanje curka. Velikokrat to težavo spremlja tudi pogosto odvajanje urina ponoči. V veliki večini je razlog za težave povečana prostata. Težave je mogoče zdraviti z zdravili, v nekaterih primerih pa je potreben tudi operativni poseg. S starostjo je zmoglost ledvic za koncentriranje seča manjša, zato med spanjem nastaja več urina, zato starostniki ponoči večkrat odvajajo urin; pri kronični ledvični bolezni in sočasnih boleznih srca se to zgodi še pogosteje. Če imate omenjene težave, se posvetujte s svojim zdravnikom, smotno pa je opraviti tudi prej omenjene preiskave za odkritje kronične ledvične bolezni in preveriti, če so prisotne bolezni srca.



KAJ LAHKO STORIMO, DA PREPREČIMO KRONIČNO LEDVIČNO BOLEZEN?

Obstaja veliko ukrepov, s katerimi lahko vsak od nas zmanjša možnost za nastanek kronične ledvične bolezni. Svetovno združenje zdravnikov, ki se ukvarjamo z ledvičnimi boleznimi, jih je poimenovalo

8 ZLATIH PRAVIL:

1. Vzdržujte primerno telesno kondicijo z redno vsakodnevno telesno aktivnostjo, ki naj bo prilagojena vašim sposobnostim (npr. s hojo, vožnjo kolesa, plavanjem...).
2. Redno nadzorujte vrednost sladkorja v krvi.
3. Redno nadzorujte vrednost krvnega tlaka, ki ga je priporočljivo meriti sede. Normalna vrednost krvnega tlaka pri starostniku je sicer pod 140/90 mm Hg, vendar je tudi vrednost "zgornjega" krvnega tlaka med 140 in 150 mm Hg za starostnika še primerna.
4. Jejte zdravo hrano in vzdržujte primerno telesno težo. Izogibajte se prekomernemu vnosu soli in sladkorja.
5. Pazite na primeren vnos tekočin, ki pa pri nekaterih bolnikih (npr. bolnikih s srčnim popuščanjem) ne sme biti prevelik.
6. Ne kadite oziroma prenehajte s kajenjem.
7. Ne uživajte zdravil, ki jih sami kupite v lekarni, ne da bi se o tem prej posvetovali s svojim zdravnikom.
8. Preverite stanje svojih ledvic z laboratorijskimi preiskavami v primeru, da imate katerega od dejavnikov z visokim tveganjem za kronično ledvično bolezen:
 - sladkorno bolezen,
 - zvečan krvni tlak,
 - bolezen srca ali ožilja,
 - povečano prostato,
 - preveliko telesno težo,
 - starše ali bližnje sorodnike, ki imajo ledvično bolezen.

Če imate kakršna koli vprašanja glede načina izvajanja omenjenih ukrepov, se o njih posvetujte s svojim zdravnikom. Vsi omenjeni ukrepi niso koristni samo za vaše ledvice, ampak bodo koristili tudi vašemu srcu in ožilju. Ledvične bolezni so zelo pogosto povezane tudi z boleznimi srca in ožilja zato ne pozabite:

SKRB ZA ZDRAVE LEDVICE JE OBENEM TUDI SKRB ZA ZDRAVO SRCE IN OŽILJE!



SZD – Slovensko
nefrološko
društvo