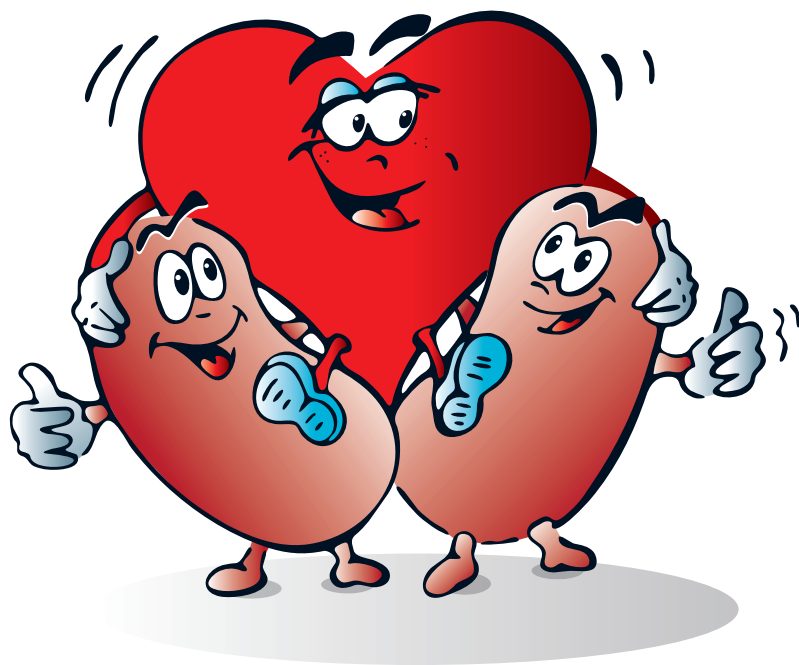




[www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)

**Čudovite ledvice!**  
**Varujte ledvice in**  
**ohranite zdravo srce!**



## KAJ JE NALOGA LEDVIC?

Ledvice so inteligenčen filter. Njihova najvažnejša naloga je, da iz krvi odstranijo presnovke in strupe, ki vsak dan nastajajo v telesu, vzdržujejo normalno sestavo in količino telesnih tekočin ter izločajo hormon, ki pospešuje nastajanje rdečih krvničk v kostnem mozgu. Ledvice imajo osrednjo vlogo pri uravnavi krvnega tlaka in ravni elektrolitov v telesu, ki so pomembni za normalen srčni ritem.

### *Ali ste vedeli?*

Skozi vaše ledvice vsako minuto steče od 1000 do 1200 ml krvi, kar je zelo veliko glede na njihovo velikost. To je kar 20 % količine krvi, čeprav sama kri obsega le 0,5 % telesne teže.

## KAJ SE ZGODI PRI SLABŠEM LEDVIČNEM DELOVANJU?

Če ledvice delujejo slabo, se v telesu zadržujejo snovi, ki telo zastrupljajo. Slabše delovanje ledvic imenujemo kronična ledvična bolezen. Bolezen poteka kot večmesečno ali večletno postopno odpovedovanje ledvičnega delovanja. Ko ledvice odpovedo, je potrebno čiščenje krvi (hemodializa ali trebušna dializa) ali presaditev ledvice.

## ALI JE KRONIČNA LEDVIČNA BOLEZEN ZELO POGOSTA?

Na žalost je zelo pogosta. V razvitem svetu je posledica nezdravega prehranjevanja, debelosti in pomanjkanja gibanja, zato število bolnikov vztrajno narašča. Kronično ledvično bolezen ima kar vsak deseti odrasli človek, v ZDA pa že kar vsak sedmi odrasli človek.

## ALI KRONIČNA LEDVIČNA BOLEZEN POMENI TUDI VEČJE TVEGANJE ZA SRČNO BOLEZEN?

Pri kronični ledvični bolezni je tveganje za srčne bolezni in prezgodnjo smrt kar trikrat večje. Številni ledvični bolniki niso seznanjeni s tem, da lahko zato doživijo srčni infarkt ali možgansko kap.

Kadar ledvice ne delujejo normalno, se v telesu kopičijo odpadne snovi, moteno je tudi izločanje hormonov. Te spremembe slabo vplivajo na srce in žilje. Ker ledvice uravnavajo tudi krvni tlak, se ta zviša in nastane arterijska hipertenzija.

Zvišan krvni tlak vpliva na žile tako, da se zadebelijo, pretok krvi se skozi njih zato zmanjša. Zvišan krvni tlak oslabi srce in še dodatno okvari ledvice.

### *Ali ste vedeli?*

Številni ljudje s kronično ledvično boleznijo doživijo srčni infarkt ali možgansko kap, ne da bi sploh vedeli, da imajo to bolezen!

## KAJ LAHKO STORIMO, DA BI ZMANJŠALI MOŽNOST ZA NASTANEK KRONIČNE LEDVIČNE IN SRČNE BOLEZNI?

Zdravo življenje pomaga pri ohranjanju zdravja in zmanjša možnost za nastanek kronične ledvične ali srčne bolezni. Naslednje spremembe življenjskega sloga so za začetek odlične:

- ne kadite! Če kadite, je najpomembnejše za ohranitev zdravja, da s kajenjem takoj prenehate in tako ohranite zdravo srce;
- vzdržujte normalen krvni tlak, holesterol v krvi in krvni sladkor;
- vzdržujte normalno telesno težo. S svojim zdravnikom se pogovorite o vašem indeksu telesne mase in ugotovite, kaj je za vas primerno;
- jejte zdravo hrano, izogibajte se nasičenim maščobam in slani hrani;
- pijte dovolj tekočine, alkohol pa le redkokdaj;
- bodite telesno dejavni vsaj 30 minut od 4- do 5-krat na teden. Že pol ure sprehoda na dan močno pripomore k ohranjanju zdravja.

## KAJ LAHKO STORIM, ČE VEM, DA PRI MENI OBSTAJA POVEČANO TVEGANJE?

Najpomembneje je bolezen zgodaj odkriti. Vemo, da kronična ledvična bolezen predstavlja tveganje za srčno bolezen in da srčna bolezen predstavlja tveganje za kronično ledvično bolezen. Če mislite, da imate ali eno ali drugo, je zelo pomembno, da se testirate na prisotnost obeh!

Dobra novica je, da je mogoče pri zgodaj ugotovljeni kronični ledvični bolezni upočasniti njen potek in preprečiti nastanek končne odpovedi ledvic. Podobno je tudi pri srčni bolezni – če je odkrita dovolj zgodaj, lahko vplivamo na dejavnike tveganja za odpoved srca.

Če menite, da imate povečano tveganje, se, prosimo, zglasite pri svojem zdravniku in se z njim pogovorite o tem.

**Če varujete ledvice, ohranite srce!**



Kronična ledvična bolezen precej poveča tveganje za srčno-žilne bolezni – to je zelo pomembno, čeprav se včasih spregleda! Če obstaja pri vas tveganje za nastanek kronične ledvične bolezni, se pogovorite s svojim zdravnikom tudi o svojem srcu!



SZD – Slovensko  
nefrološko  
društvo

World Kidney Day - Svetovni dan ledvic je iniciativa mednarodnih organizacij nefrologov in ledvičnih bolnikov (International Society of Nephrology in International Federation of Kidney Foundations). Več informacij o Svetovnem dnevu ledvic najdete na spletnem naslovu: [www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org). Več informacij najdete na spletni strani Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije na spletnem naslovu: [www.zveza-dlbs.si](http://www.zveza-dlbs.si) in na spletni strani Slovenskega nefrološkega društva [www.nephro-slovenia.si](http://www.nephro-slovenia.si).