

Profilaktyka chorób nerek

Choroby nerek w wielu przypadkach rozwijają się w wyniku czynników, na które mamy realny wpływ poprzez odpowiedni styl życia. Skuteczna profilaktyka pozwala znacząco zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia lub opóźnić ich rozwój.

Kontrola chorób przewlekłych

Ponieważ cukrzyca i nadciśnienie tętnicze są głównymi przyczynami przewlekłej choroby nerek, ich dobra kontrola stanowi jeden z najważniejszych elementów profilaktyki. Regularne przyjmowanie zaleconych leków, kontrola poziomu cukru we krwi i ciśnienia tętniczego oraz przestrzeganie zaleceń lekarskich znacząco zmniejszają ryzyko uszkodzenia nerek związanego z tymi chorobami.

Nawyki wspierające zdrowie nerek

Kilka codziennych nawyków może istotnie wspierać prawidłową pracę nerek.

- pij odpowiednią ilość płynów, dostosowaną do indywidualnych potrzeb
- ograniczaj spożycie soli w diecie
- unikaj przewlekłego, niekontrolowanego stosowania leków przeciwbólowych bez konsultacji z lekarzem
- utrzymuj prawidłową masę ciała
- nie pal tytoniu
- regularnie wykonuj badania kontrolne, szczególnie jeśli należysz do grupy podwyższonego ryzyka

Kiedy zgłosić się na badania kontrolne

Osoby z cukrzycą, nadciśnieniem, otyłością, chorobami serca, chorobami nerek w rodzinie lub po 60. roku życia powinny wykonywać podstawowe badania funkcji nerek (kreatynina z wyliczeniem eGFR oraz badanie ogólne moczu) co najmniej raz w roku, nawet przy braku jakichkolwiek objawów. Wczesniejsze wykrycie nieprawidłowości daje znacznie większe możliwości skutecznego działania.

Podsumowanie

Profilaktyka chorób nerek opiera się na dobrej kontroli chorób przewlekłych, zdrowych nawykach codziennych oraz regularnych badaniach kontrolnych, szczególnie w grupach podwyższonego ryzyka. To proste działania, które mogą znacząco wpłynąć na długoterminowe zdrowie nerek.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.