

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΦΡΟΥ

*"Αυτό που η κάμπια ονομάζει τέλος του κόσμου,
η ζωή το λέει πεταλούδα....."*

Λάο Τσε, 6ος αιώνας π.Χ., Κινέζος φιλόσοφος

Η Διεθνής Εταιρεία Νεφρολογίας (ISN) και η Διεθνής Ένωση Νεφρολογικών Ιδρυμάτων (IFKF) **όρισαν τη δεύτερη Πέμπτη του Μάρτη ως Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού**. Η καθιέρωση της Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού έχει ως σκοπό την ευαισθητοποίηση του κοινού για τη σημασία των νεφρών στη γενική υγεία, ως μια προσπάθεια μείωσης της συχνότητας και βαρύτητας νεφρικών παθήσεων.



Οι νεφροί αποτελούν ζωτικής σημασίας όργανα του ανθρώπινου σώματος. Αποτελούν μέρος του ουροποιητικού συστήματος και βρίσκονται αριστερά και δεξιά της σπονδυλικής στήλης. Η διαταραχή της νεφρικής λειτουργίας επηρεάζει τα περισσότερα από τα συστήματα του οργανισμού, εξ αιτίας του ρόλου των νεφρών στη διατήρηση της ισορροπίας των υγρών και στην αποβολή των βλαβερών προϊόντων του μεταβολισμού. Οι νεφροί συμμετέχουν επίσης, στο σχηματισμό ερυθροκυττάρων παράγοντας την ορμόνη ερυθροποιητίνη, στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης παράγοντας την ορμόνη ρενίνη και στη ρύθμιση των επιπέδων ασβεστίου, συμβάλλοντας στο μεταβολισμό της Βιταμίνης D.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, έχει υπολογίσει ότι ένα στα δέκα άτομα πάσχει από κάποιας μορφής νεφρική βλάβη. Κάθε χρόνο, γίνονται σε όλο τον κόσμο περίπου 250.000 νέες διαγνώσεις Χρόνιας Νεφρικής Νόσου.

Ομάδες υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση χρόνιας νεφροπάθειας αποτελούν οι διαβητικοί, οι υπερτασικοί, τα παχύσαρκα άτομα, οι καπνιστές καθώς επίσης άτομα με οικογενειακό ιστορικό διαβήτη, υπέρτασης και νεφροπάθειας. Η Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια εξελίσσεται σε διάστημα μερικών μηνών μέχρι αρκετών ετών και ο ασθενής δεν εμφανίζει συμπτώματα μέχρι να προσβληθεί το 65% του νεφρικού ιστού, γεγονός που δικαιολογεί το μεγάλο αριθμό ατόμων που δεν ανακαλύπτουν σε πρώιμο στάδιο την πάθηση αυτή.

Στα πλαίσια της προστασίας από τη νεφρική νόσο, αναγκαία μέτρα αποτελούν η τακτική φυσική δραστηριότητα, η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, η διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων σακχάρου αίματος και φυσιολογικού βάρους σώματος, η αποφυγή κατάχρησης κατανάλωσης φαρμάκων, η διακοπή του καπνίσματος και ο συστηματικός έλεγχος λειτουργίας των νεφρών. Η δίαιτα αποτελεί ξεχωριστό και σημαντικό στοιχείο της θεραπευτικής αγωγής. **Η έγκαιρη διάγνωση και η πρόληψη μπορούν να μειώσουν τους θανάτους που σχετίζονται με παθήσεις των νεφρών κατά 2% ετησίως.**

Οι σημερινές τεχνολογικές επιτεύξεις στον τομέα αντιμετώπισης της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου έχουν βοηθήσει σημαντικά στην επιβίωση των νεφροπαθών. Η νόσος εξαιτίας της φύσης της, αποτελεί μια διαρκή δοκιμασία, τόσο για τους ίδιους τους ασθενείς όσο και για τις οικογένειές τους. Έτσι, η συνεχιζόμενη ενδυνάμωση και στήριξη τους, μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά στον αγώνα για επιβίωση.