NIEZALEŻNY DODATEK TEMATYCZNY DYSTRYBUOWANY WRAZ Z RZECZPOSPOLITĄ

Przeszczep nerki
Jak właściwie się do niego przygotować?

Dializy domowe
Najlepsze rozwiązanie dla pacjentów

Drogi moczowe
Jakie objawy powinny niepokoić?

MEDIA PLANET

Nr 1 / Marzec 2011

CHROŃ NERKI

3 KROKI ZDROWYCH DRÓG MOCZOWYCH

W OCZEKIWANIU NA NAJWAŻNIEJSZY TELEFON

Dorota Ligęza: Najważniejszy telefon z wezwaniem zadzwonił w październiku zeszłego roku. W Lublinie czekała na mnie nerka.

Zakażenia
Poznaj sprawdzone sposoby

PChN
Pamiętaj o groźnych powikłaniach

FOT: JAHN TEIGEN/SCANPIX

CHROŃ NERKI - TWÓJ FILTR ŻYCIA
www.osod.info
Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób Dializowanych

WYZWANIA

W Polsce przewlekłe choroby nerek to problem 10% populacji, o nich wiemy, ale to tylko wierzchołek góry lodowej.

Twoje nerki, w Twoich rękach

W Polsce przewlekłe choroby nerek to problem 10% populacji, czyli około 4 mln Polaków. Osoby, które wiedzą o swojej chorobie oraz się leczą stanowią wierzchołek góry lodowej, ponieważ jest ich zaledwie około 25 tys. Pozostali to ogromna rzesza osób, które jeszcze nie wiedzą, że rozwija się u nich choroba nerek i aby uchronić się przed osiągnięciem ostatniego stadium choroby powinny natychmiast skupić się na działaniach nefroprotekcyjnych. Problem polega na tym, że nie są świadomi swojej choroby, ponieważ nie wykonuje się badań profilaktycznych w kierunku Przewlekłej Choroby Nerek.

Grzech zaniedbania

1 Nerki nie bolą, a stopniowa utrata ich prawidłowej funkcji nie daje objawów. Chciałoby się dodać - niestety, bo gdyby bolały, czym prędzej wybralibyśmy się do lekarza. Problemy wychodzą na jaw dopiero w badaniach (poziom kreatyniny we krwi i obecność białka w moczu), a zależność jest prosta, im wcześniej rozpoczniemy leczenie, tym większa szansa, że unikniemy dializoterapii i konieczności przeszczepu oraz nie zginiemy z powodu powikłań sercowo naczyniowych. - Paradoks polega na tym, że rozwinięciu się skrajnej postaci choroby możemy zapobiec naprawdę niewielkim kosztem i wysiłkiem. Badanie co pół roku u osób z grup podwyższonego ryzyka, raz w roku u reszty populacji i przestawienie się na zdrowy styl życia (między innymi ograniczenie spożycia soli oraz leków nefrotoksycznych), to naprawdę niewiele w porównaniu z drogimi procedurami medycznymi, które są niezbędne kiedy choroba już się rozwinie - wyjaśnia dr Iwona Mazur prezes zarządu Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Osób Dializowanych.

Nerki – serce, błędne koło zależności

2 Choroby sercowo-naczyniowe są dzisiaj na świecie przyczyną 30 proc. zgonów. - Mówi się głośno o zawałach, udarach, wylewach, wahaniach ciśnienia, ale rzadko zwraca się uwagę na związek pomiędzy ich występowaniem, a niewydolnością nerek. Tymczasem najczęstszym powikłaniem tej choroby są właśnie problemy sercowo-naczyniowe, z drugiej strony wahania ciśnienia również przyczyniają się do powstawania niewydolności nerek - wyjaśnia dr Mazur. Dlatego właśnie na świecie promuje się tzw. przeszczepy wyprzedzające (przeszczepienie nerki zamiast hemodializy lub dializy otrzewnowej), które skutecznie zapobiegają najcięższym powikłaniom u dializowanych pacjentów. Badania udowadniają, że po pierwszym roku hemodializ śmiertelność u pacjentów jest wyższa, niż wśród biorców przeszczepów wyprzedzających. Ci ostatni są w pełni aktywni zawodowo, a jakość ich życia jest nieporównywalnie lepsza niż w przypadku pacjentów dializowanych.

„Największym problemem nefrologii w Polsce jest brak edukacji, informacji, a tym samym świadomości wśród pacjentów."

Iwona Mazur
Prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Osób Dializowanych

Na naukę nigdy nie jest za późno

3 Jak przekonuje dr Mazur największym problemem nefrologii w Polsce jest brak edukacji, informacji, a tym samym świadomości wśród społeczeństwa. Według badań światowych sama profilaktyka wystarczy by o 7 proc. obniżyć roczny przyrost dializowanych pacjentów i znacznie zwiększyć ilość osób, które mogą uniknąć najgorszego scenariusza czyli śmierci z powodu powikłań związanych z chorobą nerek której chory nie jest świadomy.

POLECAMY

Prof. Bolesław Rutkowski
Konsultanta Krajowego w dziedzinie Nefrologii

STRONA 4

„Przewlekła choroba nerek to rozległe pojęcie, pod którym kryje się wiele jednostek chorobowych."

MEDIA PLANET

1 EDYCJA – MARZEC 2011

Business Developer: Beata Kaczmarek

Redakcja: Monika Kaszuba, Anna Wilk

Project Manager: Magdalena Maćkowska
Tel.: +48 22 401 75 27
E-mail: magdalena.mackowska@mediaplanet.com

Dystrybuowane z: Rzeczpospolita
Druk: Presspublica Sp. z o.o
Nakład: 115 000 egzemplarzy

Skład: Graphics & Design Studio, Michał Ziółkowski, www.gdstudio.pl

Kontakt z Mediaplanet:
Fax: +48 22 412 01 93
E-mail: info.pl@mediaplanet.com

Mediaplanet jest wiodącym domem wydawniczym na rynku europejskim. Specjalizujemy się w tworzeniu wysokiej jakości publikacji tematycznych w prasie codziennej, online oraz broadcast. Mediaplanet nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam.

PROBERRY FARM
SKUTECZNY ŚRODEK NA DOLEGLIWOŚCI UKŁADU MOCZOWEGO

Nasilone parcie na mocz, ból przy opróżnianiu pęcherza, częste oddawanie moczu w nocy, świąd i pieczenie to najczęściej występujące objawy zakażeń układu moczowego. Winowajcami powstawania tych problemów są bakterie Gram ujemne, zazwyczaj E. coli, jak również Gram dodatnie oraz atypowe - mykoplazmy lub chlamydie.
Do grupy wysokiego ryzyka zalicza się małe dzieci, kobiety oraz mężczyzn uskarżających się na przerost prostaty. Problem najczęściej dotyka kobiet, czego powodem jest anatomiczna budowa cewki moczowej, znacznie krótszej, niż u mężczyzn oraz jej usytuowanie. Stwarza to duże ryzyko zakażenia drobnoustrojami, które przenikają w głąb organizmu.

Połączone działanie żurawiny i probiotyków w preparacie **PROBERRY FARM** znacznie podnosi skuteczność i efektywność kuracji. Proantocjany zawarte w ekstrakcie żurawiny zakwaszają środowisko dróg moczowych uniemożliwiając przyleganie do nabłonka i namnażanie chorobotwórczych bakterii. Natomiast żywe kultury bakterii kwasu mlekowego tworzą naturalną barierę uniemożliwiającą przenikanie do organizmu chorobotwórczych bakterii i grzybów (drożdżaków). Jednocześnie podnoszą odporność organizmu zmniejszając ryzyko ponownego zakażenia oraz trwale odbudowują zdrową florę bakteryjną.

Synergiczne działanie składników **PROBERRY FARM** powoduje, że kuracja z jego użyciem efektywnie i trwale pomaga zwalczyć dolegliwości układu moczowego.

PROBERRY FARM:

- **wspomaga leczenie schorzeń urologicznych,**
- **stwarza niekorzystne warunki do rozwoju chorobotwórczych drobnoustrojów,**
- **zapobiega i wspomaga leczenie infekcji grzybiczych i bakteryjnych,**
- **zwiększa naturalną odporność organizmu.**

Opakowanie: 30 kapsułek
1 kapsułka zawiera: 300 mg wyciągu z owoców żurawiny, min. 1,5 miliarda żywych kultur bakterii kwasu mlekowego oraz 80 mg inuliny.

Polecam
prof. Anna Malm

Preparat uzyskał pozytywną opinię Kierownika Katedry i Zakładu Mikrobiologii Farmaceutycznej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, profesora nadzwyczajnego UM Anny Malm.

Invent Farm Sp. z o.o.
ul. Karpacka 66
20-868 Lublin
tel/fax: 81 742 94 16
e-mail: biuro@inventfarm.pl
www.inventfarm.pl

Invent Farm
ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

INSPIRACJE

KROK 1 DIALIZA DOMOWA

DALIZA DOMOWA
Dzieci mogą się dializować w przyjaznym środowisku domowym.
FOT: DIALIZA DOMOWA. BROSZURA INFORMACYJNA DLA OSÓB LECZONYCH DIALIZĄ OTRZEWNOWĄ.

Nerki – skuteczny filtr długiego życia

■ **Pytanie:** Czy to prawda, że chore nerki przez wiele lat nie dają żadnych dolegliwości?
■ **Odpowiedź:** Prawda. Choroby nerek przez wiele lat mogą się rozwijać bezobjawowo. Kiedy zaczynają boleć, często na ich skuteczne leczenie jest za późno.

„Choroby nerek występują w Polsce znacznie częściej niż cukrzyca."

Prof. dr hab. med. Ryszard Gellert
Kierownik Kliniki Nefrologii Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie.

Choroby nerek występują w Polsce znacznie częściej niż cukrzyca. Z tego powodu cierpi 4,5 miliona osób, ale 99 proc. nie wie o swojej chorobie. I chociaż wiedza na ten temat nie jest rozpowszechniona - choroby nerek sprzyjają chorobom układu krążenia i zdecydowanie - z powodu licznych powikłań - wpływają na skrócenie długości życia. Prawdą jest i to, że choroby układu krążenia prowokują choroby nerek. A więc lecząc nerki, chronimy swój układ krwionośny i odwrotnie - lecząc układ krwionośny, chronimy nerki.

Rozpoznanie choroby i jej leczenie

Specjaliści uważają, że każdy z nas raz w roku powinien wykonać proste i tanie badania: ogólne moczu, regularne mierzenie ciśnienia tętniczego i morfologię krwi. Osoby z grup podwyższonego ryzyka, czyli te u których występuje nadciśnienie tętnicze, mają w rodzinie chorych na nadciśnienie, nerki, cukrzycę - ogólne powinny badania robić częściej. Aby doszło do przewlekłej schyłkowej (zaawansowanej) niewydolności nerek mija często 20 lat. Mimo to, co drugi chory trafiający do kliniki nefrologicznej nie ma postawionej diagnozy. Ta statystyka świadczy o tym, że w opiece podstawowej obecnym systemie opieki zdrowotnej nie przykłada się należytej staranności do tych problemów.

Edukacja społeczeństwa na temat zagrożenia chorobami nerek, ich profilaktyki, wczesnej diagnostyki i leczenia jest jednym z najważniejszych celów specjalistów od nefrologii. Chore nerki nie bolą, co sprawia, że ich niedomaganie jest rozpoznawane bardzo późno. Skutkiem tego jest fakt, że do dializoterapii czy przeszczepienia dożywa niewielki procent osób z chorymi nerkami - około 5%. Oczywiście, transplantacja nerki jest dotąd najlepszą metodą leczenia. Inne metody leczenia nerkozastępczego to hemodializa i dializa otrzewnowa. Z tej ostatniej korzysta w Polsce ciągle niewielka część pacjentów - ok. 5 proc. wszystkich dializowanych. Dializa otrzewnowa (tzw. domowa), daje pacjentom większą niezależność i jest bardzo dobrym rozwiązaniem dla ludzi młodych i aktywnych. Jest to również metoda preferowana u dzieci.

Cierpi całe ciało

Przewlekła niewydolność nerek może się objawiać na wiele sposobów. Warto zatem wiedzieć, że gdy zaatakowany zostanie układ nerwowy może pojawić się senność, zaburzenia pamięci, drżenie mięśni. Ze strony układu krążenia zwykle występuje nadciśnienie tętnicze oraz nasilona miażdżyca. Kiedy uszkodzony zostanie układ oddechowy pojawia się duszność, a często zapalenie opłucnej. Brak apetytu, nudności, wymioty, powracające zapalenia jamy ustnej i dziąseł mogą świadczyć o niedomaganiu układu pokarmowego. Przy chorych nerkach nasilają się dolegliwości endokrynologiczne, np. zaburzenia gospodarki lipidowej, pracy gruczołów płciowych czy tarczycy.

ANNA WILK
redakcja@mediaplanet.com

FAKTY

Ważna rola nerek

■ Nerki usuwają z moczem szkodliwe produkty przemiany materii, dbając o właściwy poziom substancji mineralnych oraz o zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej.
■ Nerki uczestniczą w tworzeniu czerwonych ciałek krwi, a także w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.
■ Wytwarzają substancje niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, np. aktywna witaminę D i erytropetyna, hormon biorący udział w produkcji czerwonych krwinek.
■ Prawidłowe funkcjonowanie nerek jest niezbędne do utrzymania całego organizmu w dobrym zdrowiu.
■ Przyczyną przewlekłej niewydolności nerek może być cukrzyca, kłębuszkowe zapalenie nerek, nadciśnienie tętnicze, dysplazja nerek, wielotorbielowatość czy wrodzona nefropatia.
■ Pod pojęciem ostrej niewydolności nerek rozumieć należy nagłe pogorszenie ich pracy, co jest zwykle połączone z nagromadzeniem się w organizmie toksyn.

5 CZY WIESZ, ŻE...

Dializa otrzewnowa

1 To forma leczenia nerkozastępczego, polega na oczyszczaniu organizmu poprzez naturalną, półprzepuszczalną błonę wyściełającą jamę brzuszną (otrzewnową). Jest to proces ciągły i łagodniejszy niż hemodializa, czyli oczyszczanie organizmu przez sztuczną nerkę średnio 3 razy w tygodniu po 4-5h za każdym razem.

Potrzebny cewnik

2 Aby wykonywać dializę otrzewnową, chirurg musi umieścić w jamie otrzewnowej specjalny cewnik - cienką, elastyczną, silikonową rurkę. Jej 15-centymetrowy odcinek wystaje na zewnątrz brzucha i jest schowany pod ubraniem. Miejsce wyprowadzenia cewnika - ujście, przykryte jest opatrunkiem, zmienianym co 2 dni.

Jak to się robi – forma „ręczna"

3 **Etap I (drenaż)** - pacjent podłącza się do systemu drenów i usuwa zużyty płyn dializacyjny do specjalnego worka, co trwa 10-15 minut.
Etap II (napełnianie) - z worka wpustowego przez prosty układ drenów oraz założony cewnik, wprowadza się do jamy brzusznej około 2 l płynu, czynność ta trwa 7 minut.
Etap III (leżakowanie) - chory odłącza się od zestawu worków z płynem i zabezpiecza cewnik. Od momentu pozostawienia płynu w jamie brzusznej rozpoczyna się proces oczyszczania organizmu z toksyn. Tą metodę wykonuje się kilka razy dziennie, średnio co 4 godziny, ale po uzgodnieniu tego z lekarzem prowadzącym - chory może jej czas dostosować do swoich zajęć.

Jak to się robi – forma „automatyczna"

4 Pacjent wieczorem podłącza się do maszyny (cyklera), który wykonuje wymiany płynów w ciągu nocy - w czasie snu. Rano pacjent odłącza dializę i może wykonywać swoje normalne, codzienne czynności np. pracować, uczyć się.

Jest refundacja

5 Dializy otrzewnowe są refundowane przez NFZ. Dializy otrzewnowe są refundowane przez NFZ. Jak w przypadku hemodializy pacjent nie dopłaca do leczenia. Musi wykupywać leki stosowane podczas leczenia innych chorób.

INSPIRACJE

KROK 2 ODPOWIEDNIA METODA

NAJLEPSZY PRZESZCZEP
Przeszczep nerki z medycznego punktu widzenia jest lepszy niż dializoterapia, jest też korzystniejszy dla systemu.
FOT: ISTOCK

Przeszczep chroni przed powikłaniami

Chociaż nerki są najczęściej przeszczepianym organem, dawców, szczególnie tych spokrewnionych jest wciąż zbyt mało, podobnie jak przeszczepów wyprzedzających, które są w stanie uchronić pacjenta przed wieloma powikłaniami spowodowanymi dializoterapią.

Nefrologia pod pewnym względem jest wyjątkową dziedziną medycyny. Nie istnieje żadne inne leczenie, które pozwalałoby tak długo utrzymywać przy życiu pacjenta przy braku funkcjonowania jednego z narządów. W przypadku niewydolności nerek chorego można dializować, wykonać przeszczep, a jeśli ten się nie przyjmie z powrotem powrócić do dializ.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Przewlekła choroba nerek to rozległe pojęcie, pod którym kryje się wiele jednostek chorobowych. Można ją zdiagnozować dzięki następującym wskaźnikom: albuminurii (obecność białka w moczu) oraz wielkości filtracji kłębuszkowej (GFR), której obniżenie świadczy o chorobie. -Dzisiaj większość dużych laboratoriów przy pomiarach poziomu kreatyniny automatycznie wylicza wielkość filtracji kłębuszkowej. Dzięki tym badaniom możliwe jest wczesne wykrycie przewlekłej choroby nerek i podjęcie działań osłaniających nerki i hamujących proces chorobowy, który niszczy ich miąższ - wyjaśnia prof. Bolesław Rutkowski, Krajowy Konsultant w dziedzinie Nefrologii. Wiele z tych działań ochronnych pacjenci mogą podjąć sami. Dieta (głównie ograniczenie spożycia soli), rezygnacja z palenia, zdrowy styl życia, wreszcie kontrola ciśnienia i poziomu lipidów, to ważne działania nefroprotekcyjne. Niestety u części chorych rozwinie się schyłkowa niewydolność nerek, a wtedy są oni skazani na dializoterapię lub przeszczep.

„Przewlekłe choroby nerek to rozległe pojęcie, pod którym kryje się wiele jednostek chorobowych."

Prof. Bolesław Rutkowski
Konsultant Krajowego w dziedzinie Nefrologii

Przeszczepianie wyprzedzające

Środowisko nefrologiczne obok samej profilaktyki propaguje ideę przeszczepów wyprzedzających, co oznacza, ze pacjent nie jest kwalifikowany do dializ, ale od razu wpisywany na listę oczekujących. -Przeszczep nerki z medycznego punktu widzenia jest lepszy niż dializoterapia, jest też korzystniejszy dla systemu, ponieważ jest tańszy w długoletniej perspektywie - mówi prof. Rutkowski. Dializoterapia ratuje życie, ale tylko w pewnym stopniu zastępuje funkcję nerek. -U dializowanych chorych mamy do czynienia z toksemią mocznicową, która narasta przed dializą i obniża się tuż po niej, co powoduje nową patologię. Rozwijają się pewne choroby układu sercowo naczyniowego, zaburzenia gospodarki wapniowo-fosforanowej (hiperfosfatemia), co prowadzi do zaburzeń kostno-stawowych - wskazuje prof. Rutkowski. Powikłania te w sposób znaczący obniżają jakość życia pacjentów dializowanych, a czasem pozbawiają ich szansy na przeszczep (zwapnienie naczyń krwionośnych często uniemożliwia operację).

Dogonić Europę

W przypadku dializoterapii leczeniem objęci są wszyscy pacjenci, którzy tej terapii wymagają. Nie odbiegamy na tym polu od średniej europejskiej. Gorzej jest w przypadku nowoczesnych terapii, które zapobiegają powikłaniom lub też pomagają je leczyć, np. hiperfosfatemię przewlekłą, która powoduje zmiany w naczyniach wieńcowych. -Nie wszystkie nowoczesne leki są w Polsce dostępne, ale walczymy o programy lekowe, w ramach których pacjenci zyskują dostęp do nowych terapii - przyznaje prof. Rutkowski.

MONIKA KASZUBA
redakcja@mediaplanet.com

FAKTY

Czy wiesz, że...

- na świecie na przewlekłą chorobę nerek (PChN) choruje 600 mln ludzi
- w Polsce przewlekłe choroby nerek dotyczą 10% populacji, czyli ok. 4 mln osób
- średni czas oczekiwania w naszym kraju na przeszczep nerki to dwa lata
- przeszczepy rodzinne (od spokrewnionego dawcy): Polska 2-4%; kraje skandynawskie 40-50%, USA 50-60%
- światowe badania dowodzą, że długość życia osób, które zdecydowały się na oddanie nerki do przeszczepu, jest wyższa od statystycznej średniej ze względu na regularnie wykonywane badania, oczywiście dawcami mogą być wyłącznie osoby w pełni zdrowe
- 30% zgonów na świecie jest spowodowanych przez choroby sercowo-naczyniowe
- ryzyko zgonów z powodów sercowo naczyniowych wzrasta o 46% kiedy GFR (współczynnik przesączania kłębuszkowego) spada do poziomu 60 a 90, kiedy wynosi pomiędzy 30-60 ryzyko wzrasta o 131 %. Prawidłowy eGFR jest wyższy 90.

CZY WIESZ, ŻE...

- Nieleczona niewydolność nerek prowadzi do zatrucia organizmu toksynami i śmierci. Dlatego tak ważne jest wczesne rozpoznanie choroby.
- Ryzyko zachorowania wzrasta w przypadku: cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, choroby nerek w rodzinie, przekroczenia 60 r.ż. Każdy pacjent z grupy ryzyka powinien mieć dwa razy w roku wykonane ogóle badanie moczu (albuminuria) oraz określone eGFR (współczynnik przesączania kłębuszkowego) na podstawie poziomu kreatyniny we krwi.
- Nerki to najczęściej przeszczepiany narząd.
- Niska ilość przeszczepień w Polsce to wynik: braku koordynatorów, obawy lekarzy, braku motywacji finansowej, sprzeciwu rodziny na pobranie narządów, niskiej świadomości społecznej, braku informacji.
- Przewlekła choroba nerek występuje znacznie częściej niż dotychczas sądzono, dotyczy co najmniej 10% społeczeństwa, czyli około 4 mln Polaków. Osoby, które wiedzą o swojej chorobie oraz się leczą stanowią wierzchołek góry lodowej, ponieważ jest ich zaledwie około 25 tys.
- Wczesne wykrycie ma ogromne znaczenie dla możliwości podjęcia skutecznej nefroprotekcji wczesne wykrycie ma ogromne znaczenie dla możliwości podjęcia skutecznej nefroprotekcji.
- Powszechnymi badaniami przesiewowymi powinni być objęci pacjenci z grup wysokiego ryzyka rozwoju PChN, ale nie należy zapominać o pozostałej części społeczeństwa.
- Przewlekła choroba nerek jest ściśle związana z występowaniem chorób układu sercowo-naczyniowego, stanowi czynnik znacznie zwiększający ryzyko wystąpienia powikłań sercowo-naczyniowych.
- Spożycie soli poniżej 5-6 gramów/dzień zmniejsza ryzyko choroby nerek, a w rezultacie śmierci milionów osób. Wysokie spożycie soli powyżej 12 g/dzień podnosi ciśnienie krwi, a tym samym ryzyko chorób serca i nerek. Są dowody na to, że jedząc dużo soli przyczyniamy się do wystąpienia osteoporozy, astmy, raka żołądka.

NOWOŚCI

KROK 3 UWAGA NA ZAKAŻENIA

Dyskretny problem – kłopotliwe konsekwencje

■ **Pytanie:** Czy niegroźne z pozoru zakażenie dróg moczowych może prowadzić do poważniejszego uszczerbku na zdrowiu?
■ **Odpowiedź:** Tak, jeśli zlekceważymy objawy, zaniedbamy leczenie oraz działania profilaktyczne.

Zakażenie układu moczowego nie jest jedną, określoną jednostką chorobową, ale dotyczy wielu stanów chorobowych, które wywołały bakterie przenikając do dróg moczowych. O ile objawy mogą wydać się nam po prostu nieprzyjemne, o tyle ich zaniedbanie może przyczynić się do rozwinięcie się znacznie cięższych i niebezpiecznych dla zdrowia postaci chorób, np. ostrego odmiedniczkowego zapalenia nerek.

Winne są bakterie

Czynnikiem, który infekcję wywołuje są przede wszystkim bakterie, ale również grzyby i wirusy, wnikające do organizmu przez cewkę moczową (tzw. droga wstępującą). Zakażenia dolnego odcinka układu moczowego są statystycznie najczęstsze (zapalenie pęcherza lub cewki moczowej). Uciążliwymi objawami są wtedy bóle w podbrzuszu, częste oddawanie moczu, w trakcie, którego odczuwamy pieczenie, czasem objawom towarzyszy gorączka. Mamy szczęście, jeśli skończy się na infekcji niepowikłanej, winowajcą jest wtedy zwykle pałeczka okrężnicy Escherichia coli (odpowiada za 80 proc. zakażeń pęcherza). Dużo gorzej dla nas, jeśli zakażenie okaże się powikłane, czyli takie, do którego przyczyniły się drobnoustroje nietypowe dla tych zakażeń, a związane z cukrzycą, leczeniem immunosupresyjnym, kamicą moczową, ciążą czy podeszłym wiekiem. Anatomia niestety nie sprzyja kobietom, bo znacznie krótsza niż u mężczyzn cewka moczowa ułatwia bakteriom wniknięcie do układu. Przynajmniej raz w życiu takiej infekcji doświadczyło 50 proc. kobiet.

NIE LEKCEWAŻ OBJAWÓW. **Czynnikiem, który infekcję wywołuje są przede wszystkim bakterie, ale również grzyby i wirusy.** FOT: ISTOCK

Leczyć, ale też zapobiegać

Zlekceważenie infekcji to błąd kardynalny, ponieważ szczególnie te nawracające znacznie zwiększają ryzyko uszkodzenia miąższu nerek, jak również zaburzenia ich funkcji w przyszłości. Zwykle potrzebna jest odpowiednio dopasowana antybiotykoterapia. Pomaga w tym badanie moczu (nawet kilkukrotne) i wykonanie posiewu, który pozwala ustalić, jaka bakteria wywołała infekcję. Przy ostrych zakażeniach niezbędny jest odpoczynek, przyjmowanie dużej ilości płynów i częste oddawanie moczu, dzięki któremu wypłukujemy z dróg moczowych szkodliwe drobnoustroje. W ramach profilaktyki możemy wspomóc się preparatami z apteki, np. ziołowymi o działaniu przeciwbakteryjnym, albo z żurawiną, które zakwaszają mocz, gdyż kwaśne pH działa bakteriostatycznie i utrudnia kolonizację układu moczowego przez bakterie.

MONIKA KASZUBA
redakcja@mediaplanet.com

FAKTY

Czy wiesz, że...

■ Najprostsza profilaktyka stanów zapalnych pęcherza to picie ok. 3 litrów płynów dziennie, w tym około 2 l wody. Bakterie wypłukują się razem z moczem.
■ Bakterie nie lubią kwaśnego środowiska, dlatego warto zażywać suplementy z witaminą C.
■ Kobiety ośmiokrotnie częściej chorują na zapalenie dróg moczowych.
■ Na infekcje dróg moczowych cierpi ok. 8 mln ludzi na świecie.
■ Wspomaganie się sprawdzonymi mieszankami ziołowymi również przynosi rezultaty.
■ Do utrzymywania właściwej higieny intymnej powinno się stosować specjalnie przeznaczone do tego środki higieniczne i kosmetyczne.
■ Jeśli nawroty infekcji są częste warto zastanowić się nad zastosowaniem specjalnej szczepionki.
■ Niektóre leki mogą zmieniać obraz moczu (np. antybiotyki w połączeniu z dużymi dawkami witaminy C). Również zanieczyszczenie próbki ma wpływ na obraz i wynik badanego materiału.

Natura wspomaga

Niedoceniamy często naturalnych środków i terapii, a tak jak w przypadku żurawiny i pokrzywy, oparte na ich wyciągach preparaty mogą pomóc nam w utrzymaniu prawidłowych funkcji układu moczowego.

Żurawinę już dawno wpisano w poczet roślin o właściwościach prozdrowotnych. Od dawna doceniała ją medycyna ludowa przy leczeniu problemów żołądkowo-jelitowych, reumatyzmie czy przeziębieniach. Medycyna konwencjonalna zwróciła uwagę szczególnie na bogaty skład chemiczny jej soku, czyli m. in. antocyjany, flawonoidy, kwasy organiczne i duże ilości witaminy C, które mają działanie przeciwutleniające i przeciwdrobnoustrojowe. Związki te ograniczają powstawanie złogów szczawiowo-wapniowych i przy regularnym spożywaniu zapobiegają powstawaniu kamieni nerkowych. Stosowanie ekstraktów żurawinowych pozwala np. obniżyć częstotliwość nawrotów zakażeń dróg moczowych.

Inną wartościową przy schorzeniach dróg moczowych i kamicy nerkowej rośliną jest pokrzywa. Jej liście są szczególnie bogate w karoten, witaminę C, K, garbniki, flawonoidy, składniki mineralne. Substancje czynne z pokrzywy działają oczyszczająco, uwalniają organizm z toksyn, intensyfikują wydalanie chlorków i mocznika wpływając pozytywnie również na pracę wątroby.

MONIKA KASZUBA
redakcja@mediaplanet.com

SYLWETKA

Dializoterapia w przypadku przewlekłej niewydolności nerek to ratunek i jedyna terapia, która chroni pacjenta przed zatruciem mocznicowym, ale to wciąż tylko leczenie wspomagające. Chory musi borykać się z wieloma ograniczeniami i powikłaniami, które utrudniają codzienną egzystencję. Normalne życie może podarować jedynie przeszczep.

Czekając na przeszczep...

Choroba zabiera młodość

Wszystko zaczęło się od krwotoku z nosa, który trudno było zatamować. Pani Dorota miała wtedy 18 lat. Szpital, badania, wreszcie trudna diagnoza - chore nerki. W ciągu tygodnia konieczne stało się rozpoczęcie dializoterapii. Cień nadziei pojawił się, kiedy mama Doroty zdecydowała się oddać jej swój organ. Jednak podczas badań okazało się, że w nerce jest kamień i przeszczep jest niemożliwy. Przeciwności przybywało. -Podczas dializ w Nowym Sączu zarażono mnie żółtaczką typu B, co na czas leczenia dyskwalifikowało mnie jako kandydatkę do przeszczepu. Wykryto u mnie również zespół MEN 2, usunięto mi tarczycę, przytarcze i nadnercza, znów nie miałam szans na przeszczep - wspomina Dorota. Radzenie sobie z chorobą utrudniał brak informacji. -Głównym ich źródłem byli inni pacjenci, dzisiaj o wiele łatwiej o tak potrzebną wiedzę, są informatory, książki, programy w telewizji, czy organizacje takie jak OSOD (Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób Dializowanych), które są kopalnią wiedzy na temat choroby - dodaje.

Czas działa na niekorzyść

Dializa ratuje życie, ale również wyniszcza organizm. Wahania ciśnienia, powikłania sercowo-naczyniowe, niedokrwistość, bóle kostne, wymioty. To tylko część dolegliwości, na które cierpią dializowani. Doświadczyła ich Dorota. -Mam słabe kości, znaczne zmiany w kręgosłupie, doświadczyłam kilku samozłamań, to dokucza mi najbardziej. Dotkliwie odczuwam też brak dopasowanej do moich potrzeb rehabilitacji i jasnej wskazówki, gdzie takiej pomocy szukać - mówi Dorota. Rzeczywiście w stacjach dializ próżno wypatrywać rehabilitanta, dietetyka czy tak potrzebnego psychologa, bo depresja wśród dializowanych to częsty problem, o którym się w ogóle nie mówi.

Lista rezerwowa

Niewielu pacjentów z tak długim stażem dializowania ma szansę na przeszczep. Dorota przez lata znajdowała się na liście rezerwowej do przeszczepu, wreszcie w 2010 r. pojawiła się nadzieja. -Dostałam wezwanie, trafiłam na salę operacyjną, i wtedy okazało się, że brakuje wyników czterech badań. Trzeba było zrezygnować z operacji. Jak mogłam zostać zakwalifikowana do przeszczepu nie posiadając kompletu wyników - zastanawia się dzisiaj. Skompletowanie wszystkich badań wcale nie jest prostą sprawą, głównie ze względu na długie terminy oczekiwania na wizyty do specjalistów. Aby zachować ich ważność pacjent często musi wykonywać je prywatnie.

„Najważniejszy telefon z wezwaniem zadzwonił w październiku zeszłego roku. W Lublinie czekała na mnie nerka."

Dorota Ligęza
pacjentka po przeszczepie nerki

Powrót do normalności

-Najważniejszy telefon z wezwaniem zadzwonił w październiku zeszłego roku. W Lublinie czekała na mnie nerka. Pojechałam, operacja się udała - wspomina Dorota. Zawsze sobie obiecywałam, że po przeszczepie wypiję od razu wiadro wody. I rzeczywiście piję bardzo dużo, nareszcie mogę - przyznaje z radością. W czasie dializoterapii obowiązuje restrykcyjna dieta. Kiedyś robiąc zakupy wiele produktów mogłam tylko oglądać, dzisiaj mogę je jeść - dodaje. Przybyło też mnóstwo czasu na życie rodzinne. -Odzyskuje się chwile, które zabierały dializy. Praktycznie mijałam się z mężem, kiedy on przychodził z pracy, ja wyjeżdżałam do stacji dializ. W soboty omijały mnie rodzinne uroczystości. Teraz czuję, że psychicznie odżyłam - cieszy się bohaterka. Najlepszym dowodem na to, jest jej optymistyczne nastawienie i aktywność zawodowa. Dorota założyła własną firmę i jak mówi, chociaż poświęca temu wiele pracy, to jednocześnie czerpie ogromną satysfakcję i zadowolenie.

5 CZY WIESZ, ŻE...

1 Nerki pełnią w organizmie kilka ważnych funkcji: usuwają produkty metabolizmu, utrzymują równowagę kwasowo-zasadową, zapobiegają utracie niezbędnych substancji takich jak potas czy woda, regulują objętość płynów ustrojowych, produkują aktywne postaci witaminy D.

2 Przyczyny przewlekłej niewydolności nerek: choroby cywilizacyjne, czyli nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, cukrzyca; kłębuszkowe zapalenie nerek, śródmiąższowe zapalenie nerek.

3 Leczenie chorób nerek to farmakoterapia, dieta i zmiana stylu życia. Kiedy dochodzi do ich niewydolności niezbędne staje się leczenie nerkozastępcze, czyli dializoterapia (hemodializa i dializa otrzewnowa) lub transplantacja.

4 Hemodializa - pozwala oczyścić krew z toksyn i szkodliwych substancji. Odbywa się poza ustrojem dzięki tzw. sztucznej nerce.

5 Dializa otrzewnowa oczyszcza krew, ale wewnątrz ustroju. Wykorzystuje się do tego błonę otrzewnową. Do jamy brzusznej przez cewnik Tenckhoffa wprowadza się płyn dializacyjny, dzięki osmozie przechodzą do niego z krwi szkodliwe produkty przemiany materii i woda.

POMÓŻ NAM POMAGAĆ
PODARUJ 1% PODATKU
FUNDACJI DZIECIOM
„ZDĄŻYĆ Z POMOCĄ"

FUNDACJA DZIECIOM ® PROGRAM „ZDĄŻYĆ Z POMOCĄ"

Jak przekazać 1% podatku?

Wypełniając odpowiednią rubrykę w rocznym zeznaniu podatkowym PIT, należy wpisać:

KRS 0000037904

Skorzystaj z darmowego programu do wypełniania formularzy PIT zamieszczonego na naszej stronie:
www.pit.dzieciom.pl

W formularzu PIT podaj swoje dane (imię, nazwisko, adres miejsca pracy), żebyśmy wiedzieli, kto udzielił pomocy naszym podopiecznym.

NOWOŚCI

Sposób na zakażenia układu moczowego

■ **Pytanie:** Jakie schorzenia statystycznie najczęściej wymagają leczenia ambulatoryjnego?
■ **Odpowiedź:** Na drugim miejscu zaraz po stanach zapalnych dróg oddechowych plasuje się zakażenie układu moczowego (ZUM).

W przypadku dolegliwości ze strony dróg moczowych do szukania pomocy u lekarza najczęściej zmuszają nas dokuczliwe i nieprzyjemne objawy związane z ostrym zapaleniem pęcherza. To najczęstsza kliniczna postać zakażenia układu moczowego. Jego objawem jest tzw. dysuria, czyli prościej mówiąc objaw chorobowy odczuwany przez pacjentów jako dyskomfort i ból przy oddawaniu moczu często powiązany z odczuciem pieczenia w cewce moczowej. Niestety istnieje ryzyko, że u części pacjentów może wystąpić również nie rozpoznane zapalenie nerek, tym większe znaczenie ma prawidłowa diagnostyka i lokalizacja zakażenia. Dopiero to umożliwia właściwy dobór terapii oraz sposobu postępowania z pacjentem.

Zakażenie pęcherza moczowego może stać się przyczynkiem do znacznie groźniejszego, ostrego odmiedniczkowego zapalenia nerek. W jego ciężkim przebiegu pacjenci mogą wymagać hospitalizacji. W ponad 80 proc. przypadków odpowiada za nie bakteria E. coli. Zaniedbane zakażenie nerek czy niewłaściwa terapia mogą doprowadzić do stanu przewlekłego choroby, a w następstwie do niewydolności nerek czy urosepsy (ciężkie, uogólnione zakażenie). W tym przypadku mikrobiologiczne badanie moczu umożliwia dobranie i włączenie do leczenia terapii celowanej.

GROŹNE POWIKŁANIA. Zakażenie pęcherza moczowego może stać się przyczynkiem do znacznie groźniejszego, ostrego odmiedniczkowego zapalenia nerek. FOT: ISTOCK

FAKTY

Czynniki ryzyka przy zakażeniu dróg moczowych:

- niskie temperatury, przemarznięcie i przeziębienie głównie w obrębie dolnej części ciała
- niedbanie o higienę, ale również kąpiele w brudnej, zanieczyszczonej wodzie (jezioro, rzeka, basen)
- aktywne życie seksualne
- przerost prostaty i związane z tym przetrzymywanie moczu
- cewnikowanie pęcherza
- długa hospitalizacja powypadkowa, np. urazy kręgosłupa mogą doprowadzić do problemów z oddawaniem moczu
- ciąża, a szczególnie jej druga połowa, ponieważ wtedy dochodzi do naturalnego poszerzania dróg moczowych
- menopauza (na skutek zmian hormonalnych – estrogeny przyczyniają się do wytwarzania bakterii kwasu mlekowego)
- stosowanie antykoncepcyjnej wkładki domacicznej (wywołuje lekki stan zapalny)
- alkohol, kofeina i ostre przyprawy podrażniają pęcherz

Farmakologia skuteczna i bezpieczna

Najczęściej stosowane w leczeniu pęcherza (furagin i fosfomycyna) osiągają pożądane stężenie terapeutyczne jedynie w moczu i nie przenikają dalej do tkanek, co ogranicza ich skuteczność jedynie do leczenia zakażeń pęcherza moczowego bez powikłań. Dużą skutecznością w leczeniu wszelkich postaci zakażenia układu moczowego odznaczają się fluorochinolony, czyli leki o działaniu ogólnoustrojowym i bakteriobójczym. Lekiem pierwszego rzutu (pierwszym przepisanym przez lekarza) jest ten z ciprofloksacyną jako substancją czynną. Zaleca go m.in. Polska Grupa Robocza ds. Profilaktyki i Terapii Zakażeń, ze względu na szereg zalet. Przede wszystkim osiąga ona wysokie stężenie zarówno z moczu, jak i tkankach, ma szerokie spektrum działania i bardzo niewiele szczepów bakterii jest opornych na jej działanie. Niewątpliwą jej zaletą jest też krótki cykl terapeutyczny (wystarczy 3-dniowa kuracja), dłuższe wymagają niestety od pacjentów dyscypliny w przyjmowaniu leku. Często zdarza się, że pacjenci, ze szkodą dla siebie, gdy tylko poczują się lepiej przerywają terapię.

Ciprofloksacyna może być też stosowana z powodzeniem jako profilaktyka farmakologiczna, szczególnie w przypadku kobiet, które borykają się z nawracającym (minimum trzykrotnym w roku) zakażeniem układu moczowego.

5 CZY WIESZ, ŻE...

Podstępne drobnoustroje

1 Bakterie, które infekują drogi moczowe wytwarzają bardzo dużo związków wiążących żelazo, jego zasoby czerpią z ustroju gospodarza.

Z cukrzycą większe ryzyko

2 Problem infekcji układu moczowego występuje trzykrotnie częściej u kobiet chorych na cukrzycę, niż u zdrowych.

Infekcje a ciąża

3 Przyszłe mamy znacznie częściej skarżą się na zakażenia układu moczowego. Dlaczego? Przyczyną są zmiany hormonalne, ale również anatomiczne w jamie brzusznej. Kobietom w ciąży dużo trudniej zaordynować leczenie, ponieważ leki mogą być szkodliwe dla płodu.

Badanie pokaże wszystko

4 Wyznacznikiem jest zmienione pH. Normalnie mocz ma odczyn kwaśny, kiedy rozwija się zakażenie, odczyn moczu zmienia się na zasadowy. Rośnie poziom białka w moczu, jak również liczba leukocytów (białe krwinki).

Nieocenione USG

5 Nieprawidłowości w budowie anatomicznej układu moczowego mogą być przyczyną zalegania moczu, a tym samym zakażeń. Aby je wykryć wystarczy przeprowadzić badanie USG, które jest również nieocenioną diagnostyką w przypadku kamicy dróg moczowych.

Potrójne wsparcie dróg moczowych

Innowacyjny zestaw składników NURSEA UREXTRA, które aktywnie wspomagają:

1. **OCZYSZCZANIE dróg moczowych**
   – wysoko skoncentrowany ekstrakt z żurawiny kanadyjskiej (36 mg PAC w jednej tabletce)

2. **ŁAGODZENIE podrażnień**
   – jedyny preparat z żurawiną zawierający ekstrakt z rumianku

3. **ODPORNOŚĆ**
   – unikalne zestawienie hibiscusa i beta-glukanu

Wystarczy już **JEDNA tabletka** dziennie!

NURSEA
Daj się sobą zaopiekować

www.urextra.pl

Skład preparatu: ekstrakt z owoców żurawiny *(Vaccinium macrocarpon)* standaryzowany na zawartość 10% proantocyjanidyn (36 mg PAC), ekstrakt z kwiatu hibiscusa *(Hibiscus sabdariffa)*, beta-glukan z drożdży, ekstrakt z koszyczka rumianku *(Matricaria recutita)*. **Producent:** Synoptis Pharma sp. z o.o., ul. Taśmowa 7, 02-677 Warszawa