

## KAS KENKIA INKSTAMS?

Inkstams labai kenkia didelis cukraus kiekis kraujyje (diabetas) ir aukštas kraujospūdis. Nutukimas, rūkymas ir ilgalaikis skausmą malšinančių vaistų vartojimas taip pat žaloja inkstus. Visiems, kurie ilgai vartoja vaistus, gali tėti stebėti inkstų funkciją.

Jei turite vieną ar daugiau rizikos veiksnių, kreipkitės į gydytoją dėl inkstų patikros.

### Turite klausimų ar norėtumėte ištyrimo?

Kreipkitės į savo šeimos gydytoją, specialistą ar artimiausią ligoninę.

Įstaigos antspaudas

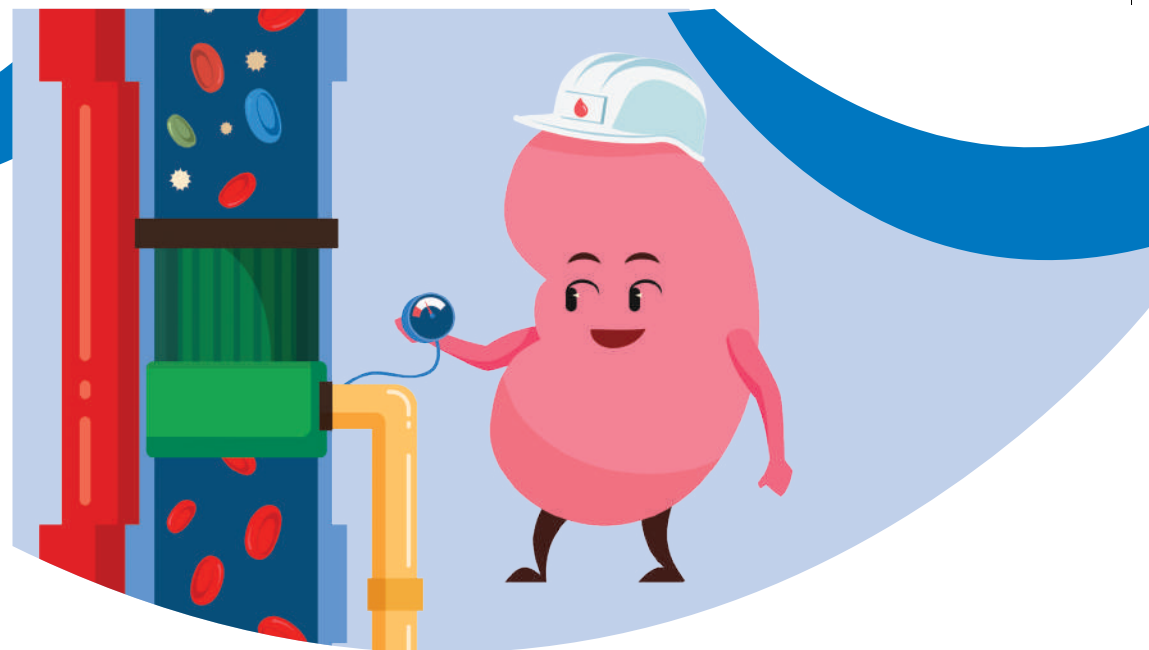


Iniciatyva ERA European Renal Association  
c/o PKF Littlejohn, 15 Westferry Circus, Canary Wharf,  
London E14 4HD, United Kingdom  
info@strongkidneys.eu

Bendradarbiaujant su



www.strongkidneys.eu



## SAUGOKITE SAVO INKSTUS!

**PADĖKITE JIEMS ATLIKTI TĄ NEĮTIKĖTINĄ DARBĄ, KURĮ JIE DARO**

### AR ŽINOJOTE, KAD?

**KAS DEŠIMTAS SUAUGĘS EUROPIETIS TURI SUTRIKUSIĄ INKSTŲ FUNKCIJĄ. TAČIAU DAUGELIS TO NEŽINO.**

Inkstų liga iš pradžių dažnai būna besimptomė, o kai pasireiškia pirmieji simptomai, ji jau gali būti pažengusi. Blogiausia, kad inkstų funkcijos praradimas yra negrįžtamas ir gydymo nėra.

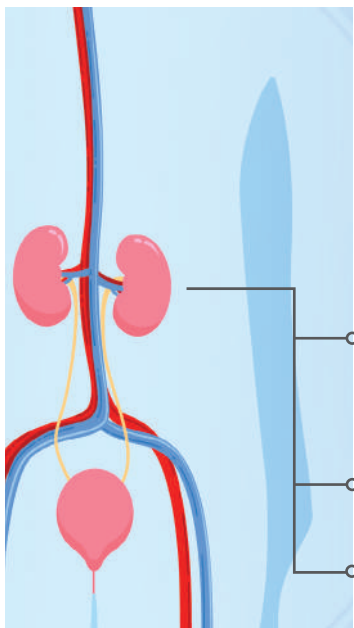
Štai kodėl savo kampanijoje „Sveiki inkstai“ norime atkreipti dėmesį į inkstus bei informuoti apie šiuos nuostabius organus ir jų pagrindines funkcijas. Padėkite savo inkstams atlikti tą neįtikėtiną darbą, kurį jie daro. Niekada nevėlu pradėti sveikai gyventi. Subalansuota mityba ir reguliari mankšta padeda išlaikyti sveikus inkstus!

Didelės rizikos pacientams, ypač sergantiems cukriniu diabetu ar hipertenzija, šeimos gydytojas turėtų kasmet atlikti inkstų funkcijos tyrimą. Kuo anksčiau nustatomas inkstų veiklos sutrikimas, tuo didesnės gydymo galimybės.

### SAUGOK SAVO INKSTUS!

Lietuvos Nefrologijos, Dializės ir  
Transplantacijos asociacija (LNDA)





# JŪSŲ INKSTAI

## NEĮVERTINTI MULTITALENTAI

Inkstai – tai du pupelės formos organai, esantys po šonkauliais. Jie maži, bet atlieka ne vieną gyvybiškai svarbią funkciją:

Inkstai filtruoja mūsų kraują ir su šlapimu šalina nereikalingus filtracijos produktus ir toksinus. Visas mūsų kraujas per inkstus prateka maždaug 300 kartų per dieną.

Jie reguliuoja kraujospūdį ir palaiko mūsų organizmo vandens ir mineralų balansą.

Jie gamina būtinus hormonus, reguliuoja raudonųjų kraujo kūnelių gamybą ir palaiko sveikus kaulus.

## KAS YRA LĒTINĒ INKSTŲ LIGA (LIL)?

Sergant LIL, laipsniškai prarandama inkstų funkcija. Tai vyksta lėtai, bėgant laikui. Gydomo nėra, tačiau įmanoma sulėtinti inkstų funkcijos blogėjimą ir sumažinti su tuo susijusią širdies ligų riziką. Kai LIL progresuoja ir ženkliai sutrinka inkstų veikla, toksinų kaupimasis kraujyje tampa pavojingas gyvybei. Tada prireikia dializės arba inksto transplantacijos.

**Anksti nustačius inkstų funkcijos sutrikimą, jo progresavimą galima sulėtinti ar net sustabdyti.**

## KAIP NUSTATYTI LIL?

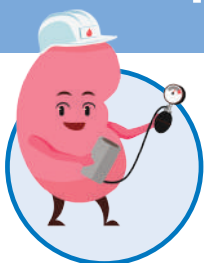
Iš pradžių jųsų inkstų liga bus besimptomė. Bet jau prieš pirmuosius simptomus bus padaryta negrįžtama žala inkstams. LIL veikia visą mūsų kūną! Atsirandantys LIL simptomai: kojų patinimas, nuovargis, dusulys, pykinimas, odos niežėjimas, apetito praradimas, raumenų mėšlungis, dėmesio koncentracijos sutrikimas, aukštas kraujospūdis ir širdies problemos.

**Paprastas kraujo ir šlapimo tyrimas suteikia informacijos apie jųsų inkstų būklę:**  
**Kraujo tyrimas** – kreatininas yra filtracijos produktas, paprastai filtruojamas ir pašalinamas per inkstus. Didelis kreatinino kiekis kraujyje rodo blogą inkstų funkciją. Pagal kreatinino koncentraciją apskaičiuojamas glomerulų filtracijos greitis (GFG). GFG yra svarbus diagnozės, prognozės ir gydymo žymuo.

**Šlapimo tyrimas** – Jei inkstų filtravimo geba sutrikusi, baltymai nebesulaikomi ir pašalinami iš organizmo. Jei baltymas Albuminas yra randamas šlapime, tai rodo susilpnėjusią inkstų funkciją.

## RŪPINKITĒ SAVO INKSTAIS

Juk daugelis rizikos veiksnių yra jųsų pačių rankose ir jųs patys galite daug padaryti, kad jųsų inkstai būtų sveiki:



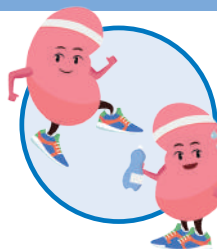
### Stebėkite savo kraujospūdį

Jeif turite aukštą kraujospūdį, peržiūrėkite savo gyvenimo būdo įpročius ir pasitarkite su savo šeimos gydytoju.



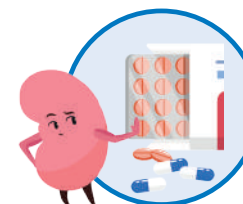
### Venkite antsvorio

Nutukimas padidina daugelio ligų riziką ir sumažina gyvenimo trukmę. Stenkitės pasiekti ir išlaikyti optimalų svorį.



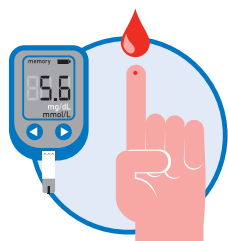
### Bųkite aktyvūs

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja bent 150 min. vidutinio sunkumo mankštos per savaitę, o tai atitinka kasdienį 20 min. pasivaikščiojimą.



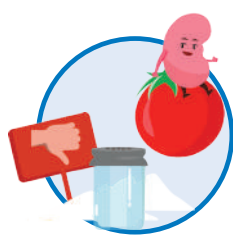
### Atsakingai vartokite vaistus

Niekada nevirtokite daugiau nei rekomenduojama ar paskirta nereceptinių skausmą malšinančių vaistų.



### Stebėkite cukraus kiekį kraujyje

Cukrinis diabetas laikomas viena iš pagrindinių LIL priežasčių. Stebėkite savo mitybą ir susilaikykite nuo per didelio cukraus vartojimo (daugiausiai 25 g per dieną).



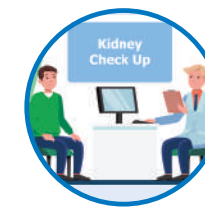
### Valgykite sveikai

Labai rekomenduojami patiekalai, kuriuose gausu daržovių, vaisių, žuvies ir viso grūdo produktų. Sumažinkite druskos vartojimą, vietoj to naudokite prieskonius.



### Nerūkykite

Nikotinas padidina kraujospūdį ir pažeidžia inkstų filtravimo sistemą. kraujospūdį pažeidžia filtravimo sistemą.



### Pasitikrinkite savo inkstus

Rizikos grupės pacientams, sergantiems cukriniu diabetu, turintiems aukštą kraujospūdį ar antsvorį, reikia kasmet tikrinti inkstus. Net ir ųariamai sveikiems žmonėms naudinga reguliariai tikrintis.