

MIS KAHJUSTAB NEERUSID?

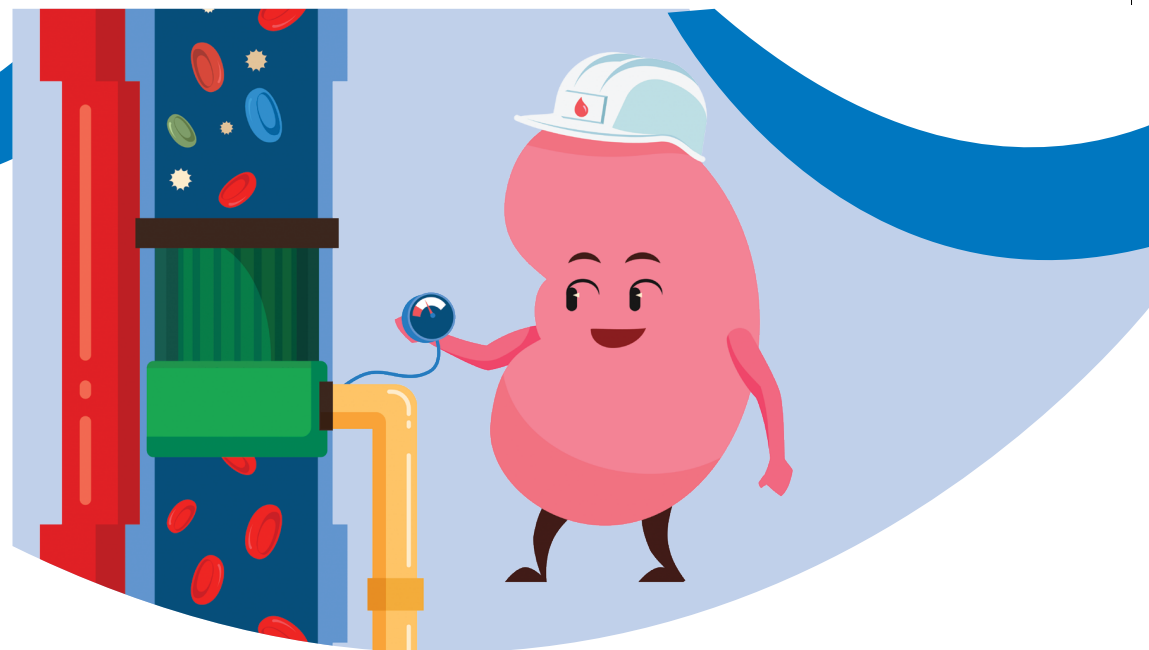
Kõrge veresuhkur (suhkruhaigus) ja kõrge vererõhk on neerudele väga kahjulikud. Ülekaal, suitsetamine ja valuvaigistite pikaajaline tarvitamine kahjustavad samuti neerufunktsiooni. Iga inimene, kes tarvitab regulaarselt ravimeid, võib vajada neerufunktsiooni jälgimist.

Ühe või mitme riskiteguri olemasolul pea neerufunktsiooni kontrollimise osas nõu oma arstiga.

Kas sul on küsimusi või sooviksid neerude tervist kontrollida?

Palun võta ühendust oma perearsti või arstiga, kelle jälgimisel oled kroonilise haiguse tõttu.

Organisatsiooni tempel



HOOLITSE OMA NEERUDE EEST! TOETA NEERUSID NENDE SUUREPÄRASES TÖÖS

KAS SA TEADSID?

EUROOPAS ON ÜHEL KÜMNEST TÄISKASVANUST VÄHENENUD NEERUFUNKTSIOON, KUID PALJUD INIMESED POLE OMA HAIGUSEST TEADLIKUD.

Neeruhaigus algab sageli vaikselt ja hiilivalt ning võib esimeste sümptomite ilmnemisel olla juba kaugelearenenud. Kõige halvem on see, et neerufunktsiooni kaotus on pöördumatu ning ravivõimalused on väga kesised või olematud. Tugevate Neerude kampaaniaga tahame tõsta neerud tähelepanu keskmesse, et inimesed märkaks ja tähtsustaks nende imeliste organite üliolulist rolli kehas.

Toeta oma neerude suurepärasest tööd. Kunagi pole liiga hilja alustada tervislike eluviisidega. Tasakaalustatud toitumine ja regulaarne treenimine/liikumine aitavad hoida neerud terved!

Riskigrupi patsiendid, kellel on suhkruhaigus või kõrgevererõhktõbi, peaksid koostöös perearstiga kontrollima oma neerufunktsiooni igal aastal. Mida varem neerufunktsiooni häire avastatakse, seda suuremad on võimalused raviks ja paranemiseks.

HOIA OMA NEERUDEL SILM PEAL!

Eesti Nefroloogide Selts

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

Koostöös

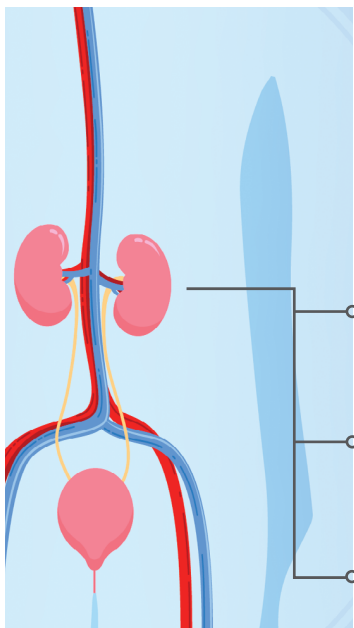


Eesti Nefroloogide Selts
ESTONIAN SOCIETY OF NEPHROLOGY



www.strongkidneys.eu





SINU NEERUD ALAHINNATUD MULTITALENDID

Neerud on oakujulised paarisorganid, mis asuvad roidekaare alaosas. Nad võivad olla väikesed, kuid saavad hakkama mitme elutähtsa ülesandega:

- Neerud filtreerivad meie verd ning eritavad uriini kaudu jääkaineid ja toksine. Päeva jooksul läbib veri neerusid umbes kolmesajal korral.
- Neerud reguleerivad vererõhku ja aitavad säilitada keha vedeliku- ja mineraalainete tasakaalu.
- Nad toodavad vajalikke hormone, reguleerivad punavereliblede tootmist ja hoiavad luud terved.

MIS ON KROONILINE NEERUHAIGUS (KNH)?

KNH tähendab neerufunktsiooni aeglast järkjärgulist vähenemist. Kroonilisele neeruhaigusele ei ole spetsiaalset ravi, kuid funktsiooni vähenemist on võimalik aeglustada ja vähendada kaasuvaid riske südamehaigustele. Kui krooniline neeruhaigus süveneb ja kujuneb neerupuudulikkus, on jääkainete kuhjumine veres eluohtlik. Sellisel juhul on vaja dialüüsi või neerusiirdamist. **Kui neerufunktsiooni häire avastatakse varakult, saab süvenemist aeglustada või isegi ära hoida.**

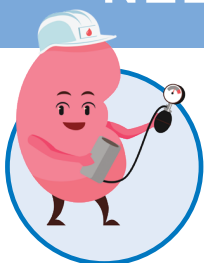
KUIDAS KNH ÄRA TUNDA?

Neerud kannatavad alguses vaikselt. Enne esimeste sümptomite tekkimist on pöördumatu kahjustus juba tekkinud. Krooniline neeruhaigus mõjutab kogu organismi! Sümptomid võivad olla jalgade tursumine, väsimus, hingamisraskus, sügelev nahk, iiveldus, isutus, lihaskrambid, keskendumisraskused, kõrge vererõhk ja südameprobleemid. **Neerude tervise kohta annab informatsiooni lihtne vere- ja uriinianalüüs:**

- Vereanalüüsist** leitav kreatiniin on jääkaine, mida eritatakse neerude poolt. Kõrge kreatiniin viitab vähenenud neerufunktsioonile. Kreatiniini alusel arvutatakse glomerulaarfiltratsioon (GFR), mis on oluline marker diagnoosi, prognoosi ja ravi määramisel.
- Uriinianalüüsist** leitav valk viitab sellele, et neerude filtreerimisvõime on vähenenud. Uriinis leiduv albumiin (valk) näitab halvenenud neerufunktsiooni.

NEERUDE EEST HOOLITSEMINE

Et neerud oleksid õnnelikud ja terved, on võimalik riske maandades palju ise ära teha:



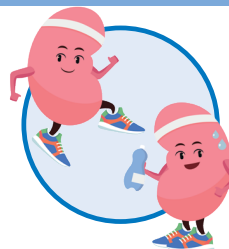
Jälgi vererõhuväärtuseid

Kui kannatad kõrge vererõhu käes, vaata üle oma harjumused ja pea nõu perearstiga.



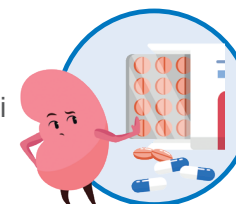
Välgi ülekaalu

Rasvumine tõstab mitmete haiguste riski ja lühendab eeldatavat eluiga. Proovi säilitada või saavutada tervislik kehakaal.



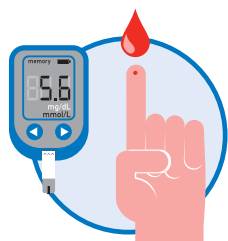
Püsi kehaliselt aktiivne

Maailma Tervishoiuorganisatsiooni soovitus on soovitav vähemalt 150 min mõõduka intensiivsusega treeningut nädalas, mis vastab umbes 20 minutile kõndimisele päevas.



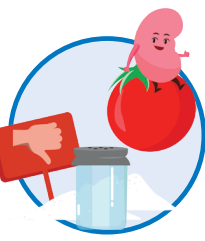
Ole ettevaatlik ravimite tarvitamisel

Ära tarvita käsimüügi valuvaigisteid suuremates kogustes kui lubatud.



Jälgi veresuhkruväärtuseid

Diabeeti peetakse üheks sagedasemaks kroonilise neeruhaiguse põhjuseks. Järgi dieeti ning väldi liigse suhkru tarbimist (maksimaalselt 25 grammi päevas).



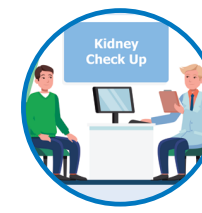
Söö tervislikult

Soovitav on regulaarselt süüa värsked köögivilju ja puuvilju, kala ja täisteratooteid. Vähenda soolatarbimist, kasuta soola asemel vürtse.



Lõpeta suitsetamine

Nikotiin tõstab vererõhku ja kahjustab neerude filtrisüsteemi.



Kontrolli oma neerude tervist

Riskigruppi kuuluvad diabeedi ja kõrgvererõhktõvega patsiendid ning samuti peaksid ülekaalulised patsiendid igal aastal oma neerufunktsiooni kontrollima. Ka tervetele inimestele on regulaarne tervisekontroll kasulik.