

12 Mars 2015 - Dita Botërore e Veshkave

KUJDESUNI PËR VESHKAT TUAJA!

UNË PO MARR NJË GOTË UJË - MERRE NJË EDHE TI!



Dita Botërore e Veshkave organizohet çdo vit, të enjten e dytë të muajit Mars, dhe ka për mision të rrisë ndërgjegjësimin për rëndësinë e veshkave dhe shëndetin në përgjithësi, si dhe të reduktojë shpeshtësinë dhe ndikimin e sëmundjeve të veshkave dhe problemeve shëndetësore të lidhura me to në mbarë botën.

Objektivat e Ditës Botërore janë:

- Rritja e ndërgjegjësimin në lidhje me "veshkat tona të mahnitshme". Evidentimi se diabeti dhe tensioni i lartë i gjakut janë faktorët kryesorë të rrezikut për sëmundje kronike të veshkave (SKV).
- Inkurajimi i depistimit sistematik të të gjithë pacientëve me diabet dhe hipertension për SKV.
- Nxitja e sjelljeve parandaluese.
- Edukimi i të gjithë mjekëve profesionistë për rolin e tyre të rëndësishëm, kyç në zbulimin dhe reduktimin e rrezikut të SKV-ve, veçanërisht në popullsinë me rrezik të lartë.
- Theksimi i rolit të rëndësishëm të autoriteteve shëndetësore lokale dhe kombëtare në kontrollin e epidemisë së SKV-ve. Autoritetet e shëndetësisë në mbarë botën do të duhet të merren me kostot e larta dhe në rritje, nëse nuk ndërmerren veprime për të trajtuar numrin në rritje të personave me SKV. Në Ditën Botërore të Veshkave, të gjitha qeveritë janë të inkurajuara që të marrin masa dhe të investojnë më shumë në depistimin e sëmundjeve të veshkave.
- Nëse zbulohen herët, sëmundjet kronike të veshkave mund të trajtohen duke zvogëluar komplikacionet e tjera, dhe të reduktohet në mënyrë drastike barra e vdekjeve dhe paaftësia nga sëmundjet kronike të veshkave dhe ato kardiovaskulare në mbarë botën.

Mesazhi për Ditën Botërore të Veshkave për vitin 2015 është:

" Veshka të shëndetëshme për të gjithë"



Veshkat janë organe sa të komplikuar aq edhe të mahnitshme. Veshkat janë organe çift të vendosura në të dy anët e shtyllës kurrizore, në pjesën e pasme të hapësirës së barkut nën kafazin e brinjëve, ku afërsisht secila veshkë ka madhësinë e grushtit tuaj.

Veshkat kryejnë shumë detyra thelbësore për të na mbajtur të shëndetshëm. Puna kryesore e veshkave është eliminimi i toksinave dhe ujit të tepërt nga gjaku ynë. Ato gjithashtu ndihmojnë për kontrollimin e tensionit të gjakut, për prodhimin e qelizave të kuqe të gjakut, si dhe për të mbajtur kockat tona të shëndetshme.

Veshkat kontrollojnë nivelet e qarkullimit në gjak të shumë mineraleve dhe molekulave përfshirë natriumin dhe kaliumin, dhe ndihmojnë për të kontrolluar aciditetin e gjakut. Çdo ditë veshkat kontrollojnë me kujdes kripën dhe ujin në trupin tonë, në mënyrë që presioni i gjakut të mbetet i njëjtë.

A e dini se veshkat tona :

- Prodhojnë urinën
- Largojnë mbeturinat dhe lëngjet e tepërta nga gjaku
- Kontrollojnë ekuilibrin kimik të trupit
- Ndihmojnë në kontrollin e presionit të gjakut
- Ndihmojnë në prodhimin e qelizave të kuqe të gjakut

Veshkat, këto lojtare të sistemit urinar, janë filtra inteligjente që eliminojnë mbetjet nga gjaku, të cilat bëhen toksike nëse do të grumbullohen në trup.

Uji dhe veshkat veprojnë në simbiozë: uji lejon veshkat të hollojnë mbetjet për t'i eliminuar në formën e urinës.

Veshkat rregullojnë sasinë e ujit të nevojshëm në trup, balancën e hyrjeve dhe daljeve të ujit. Veshkat janë atje për të filtruar ujin dhe rithithur (riabsorbuar). Çdo minutë, 600 ml ujë arrijnë në veshka dhe 20% filtrohet. 99% e këtij filtrati riabsorbohet, dhe 1% që mbetet korrespondon me sasinë e urinës në 24 orë, ose 1.5 deri 2 litra urinë. Pra, roli i veshkave është hollimi i urinës dhe gjendjes së hidratimit. Kur ju pini shumë ujë, veshkat hollojnë urinën dhe anasjelltas.

Pirja e ujit në sasi të mjaftueshme lejon hollimin e urinës, për të shmangur rrezikun e formimit të gurëve urinarë dhe / ose infeksioneve të traktit urinar. Është e këshillueshme të pihet çdo ditë një litër e gjysmë deri në dy litra ujë për një të rritur të shëndetshëm. Marrja e

përditshme ideale duhet të sigurohet 1,5 litër nga lëngjet, 0,6 litra nga ushqimi dhe 0,4 litër nga uji i oksiduar nga dekompozimi i ushqimit. Kjo është për një person me funksion renal normal, i cili mund të eliminojë çdo ditë 1,5 litra urinë, 0,8 litra përmes djersës dhe frymëmarrjes, dhe 0,2 litra nëpërmjet feçeve.

Mos harroni të pini ujë mjaftueshëm për të mbrojtur veshkat tuaja, të paktën 1-1,5 litra ujë në ditë, dhe mos harroni të kontrolloni rregullisht funksionimin e duhur të veshkat tuaja.

Nëse pini ujë mund të mbron veshkat tuaja, por nuk do të kuroni sëmundjen kronike të veshkave tuaja.

Fakte: Sëmundja kronike e veshkave

Ne të gjithë nuk jemi të barabartë në lidhje me sëmundjet e veshkave dhe aksesin në trajtim. Disa komunitete, si në vendet me të ardhura më të larta dhe ato më të ulëta, janë në rrezik më të madh se të tjerët për shkak të origjinës së tyre etnike, statusit socio-ekonomik dhe vendit ku jetojnë. Duke ndërmarrë hapa për të jetuar një mënyrë jetese të shëndetshme, kjo qartazi ndihmon për të reduktuar rrezikun, dhe zbulimi i hershëm dhe trajtimi mund të ngadalësojnë ose pengojnë përparimin e sëmundjes kronike të veshkave, dhe do të reduktojnë rritjen e incidencës së sëmundjeve shoqëruese kardiovaskulare.

- 10% e popullsisë së botës vuan nga SKV-të.
- Rreth 1 në 10 njerëz kanë një formë të SKV-ve. Sëmundja kronike e veshkave është parashikuar të rritet me 17% gjatë dekadës së ardhshme.
- Ajo është e njohur tani nga OBSH-ja dhe organizata të tjera si çështje e shëndetit publik global.
- Gjendje të ndryshme mund të çojnë në SKV.
- Ato prekin njerëzit e të gjitha moshave dhe racave.
- Takohet më shpesh me rritjen e moshës dhe në veçanti te gratë.
- 1 në 5 meshkuj dhe 1 në 4 gra midis moshës 65 - 74 vjeç kanë SKV.
- Gjysma e njerëzve të moshës 75 vjeç ose më shumë kanë një formë të sëmundjes kronike të veshkave. Shumë prej tyre në fakt nuk kanë sëmundje të veshkave, por ata kanë plakjen normale të veshkave të tyre.
- Më shumë se 80% e individëve që marrin terapi zëvendësuese të veshkave (RRT) jetojnë në vendet e zhvilluara, sepse në vendet në zhvillim ajo është kryesisht e papërballueshme.
- Kostua e trajtimit të kësaj epidemie në rritje paraqet një barrë të madhe mbi sistemet e kujdesit shëndetësor në mbarë botën.
- Pas moshës 40 vjeç, funksioni i filtrimit të veshkave fillon të bjerë me rreth 1% në vit.

Në Ditën Botërore të Veshkave, ftojme çdo qytetar për të pirë një gotë me ujë për veshkat e tij, dhe të inkurajojmë të gjithë për të bërë zgjedhjen e shëndetshme të ujit të pijshëm në vend të pijeve me sheqer.

Ky është një gjest simbolik për të kujtuar se veshkat janë organet vitale dhe se për to duhet të tregohet kujdes. Kjo është një mënyrë për të bërë njerëzit më të vetëdijshëm për zgjedhjet e tyre të jetesës.

Veshka të Shëndetshme për të Gjithë - Ujë të pastër për të Gjithë

Pirja e një gote me ujë të pastër mbetet një privilegj, kryesisht në vendet e zhvilluara të botës. Një pjesë e madhe e botës nuk ka qasje në ujë të pastër, dhe miliona jetë janë të prekura nga pasojat. Shumë sëmundje që ndikojnë negativisht veshkat janë sëmundje që shkaktohen nga uji.

Pini ujë në vend të pijeve me sheqer

Studimet kanë treguar se njerëzit që konsumojnë lëngje të ndryshme, rregullisht çdo ditë, kanë një rrezik më të lartë për të zhvilluar sëmundje kronike të veshkave.

Pirja e dy ose më shumë lëngjeve në ditë dyfishon rrezikun e sëmundjes kronike të veshkave. Kjo për shkak se pijet e buta rrisin nivelin e proteinave në urinë, të cilat konsiderohen si një shënues i hershëm i dëmtimit të veshkave.

Sëmundja kronike e veshkave

Sëmundja kronike e veshkave është në rritje në mënyrë dramatike, dhe kostoja e trajtimit të saj përbën një barrë të madhe mbi sistemet e kujdesit shëndetësor në mbarë botën. Rreth 1 në 10 njerëz kanë një formë të dëmtimit të veshkave, dhe çdo vit miliona njerëz vdesin para kohe nga komplikacionet e lidhura me sëmundjet e veshkave të tyre.

Sëmundja kronike e veshkave është një humbje progresive e funksionit të veshkave gjatë një periudhe kohore që zgjat muaj apo vite. Secila nga veshkat ka rreth një milion filtra të imët, të vegjël të quajtur nefrone. Nëse nefronet janë të dëmtuara, ato ndalojnë së punuari. Për një farë kohe, nefronet e shëndetshme mund të kryejnë një punë shtesë, por nëse dëmtimi vazhdon gjithnjë e më shumë, nefronet dalin nga funksioni dhe nefronet e mbetura nuk mund të filtrojnë mjaftueshëm gjakun për të qenë të shëndetshëm.

Kur funksioni i veshkave bie nën një nivel të caktuar, bëhet fjalë për pamjaftueshmëri apo insuficiencë të veshkave, dhe nëse është e patrajtuar mund të jetë e rrezikshme për jetën.

Si zbulohet sëmundja kronike e veshkave

Sëmundja kronike e veshkave në faza të hershme nuk ka simptoma, ndaj kalojnë pa u diagnostikuar. Dikush mund të humbasë deri në 90% të funksionit të veshkave pa pasur asnjë

shenjë. Zbulimi i hershëm ashtu si edhe trajtimi i përshtatshëm është vendimtar, pasi mund të ngadalësojë përparimin e sëmundjes dhe të parandalojë nevojën për trajtim serioz mjekësor, si dializa dhe / ose transplant i veshkës.

Për zbulimin e sëmundjeve të veshkave janë të efektshme analiza të thjeshta laboratorike, si matja e kreatininës në gjak dhe matja e albuminës në urinë.

- **Kreatinina në gjak:** kreatinina është një produkt toksik i mbeturinave në gjak, e cila normalisht largohet nga gjaku nëpërmjet veshkave, por kur funksioni i veshkave ngadalësohet, niveli i kreatininës rritet.

- **Albumina në urinë:** prania e proteinave të tepërta në urinë është një tregues i SKV, dhe një tregues më i mirë i rrezikut për avancimin dhe për krizat e parakohshme të zemrës dhe goditjes në tru

Shkaqet e sëmundjes kronike të veshkave

Tensioni i lartë i gjakut (hipertensioni) dhe diabeti janë shkaqet më të zakonshme apo më të shpeshta të sëmundjes së veshkave.

Presioni i lartë i gjakut shkakton më shumë se një të katërtën e të gjitha rasteve të pamjaftueshmërisë (insuficiencës) së veshkave.

Diabeti shkakton rreth një të tretën e të gjitha rasteve dhe është shkak më i zakonshëm i Sëmundjes Renale të Stadit të Fundit, në shumicën e vendeve të zhvilluara.

Kushtet e tjera më pak të zakonshme përfshijnë inflamacion (Glomerulonefritin) ose infeksionin (pyelonefritin). Ndonjëherë SKV-ja është e trashëguar (të tilla si sëmundja polikistike) ose mund të jetë si rezultat i bllokimit për një kohë të gjatë të sistemit urinar (të tilla si zmadhimi i prostatës ose gurët në veshka).

Disa ilaçe mund të shkaktojnë SKV, sidomos disa ilaçe kundër dhimbjes (analgesikët) nëse merren për një kohë të gjatë. Shpesh mjekët nuk mund të përcaktojnë se çfarë e shkaktoi problemin.

Gjendje të tjera më pak të zakonshme përfshijnë:

- Inflamacioni-Glomerulonefriti.
- Infeksioni- Pyelonefriti.
- Trashëgimia, si sëmundja polikistike.
- Bllokimi për një kohë të gjatë i sistemit urinar, si zmadhimi i prostatës ose gurët në veshka.
- Disa ilaçe mund të shkaktojnë SKV, sidomos ilaçet kundër dhimbjes (analgesikët) nëse merren për një kohë të gjatë.

Si mund të parandalohet sëmundja kronike e veshkave

Ka disa mënyra të lehta për të zvogëluar rrezikun e zhvillimit të sëmundjes së veshkave. Disa ndryshime të vogla në sjellje mund të kenë përfitime të madha në shëndet, dhe këto ndryshime njihen si:

TETË RREGULLA TË ARTA PËR VESHKAT

1. Qëndroni aktivë e në formë

Aktiviteti fizik është i rëndësishëm për funksionin e veshkave, përmirëson funksionin e muskujve, ul tensionin e gjakut, kolesterolin në gjak, mban një peshë të shëndetshme të trupit dhe përmirëson gjumin; për këto arsye ul rrezikun e sëmundjes kronike të veshkave.

Merruni me aktivitet fizik të moderruar, të paktën 30 minuta në ditë në pesë ditë të javës, si ecja me ritëm mesatar, vrapim, lëvizje me biçikletë, etj.

2. Kontrolloni rregullisht nivelin e sheqerit në gjak

Rreth gjysma e njerëzve që kanë diabet zhvillojnë dëmtime në veshka, të cilat mund të reduktohen ose të parandalohen nëse zbulohen herët; kështu që është e rëndësishme për njerëzit me diabet të kryejnë analiza të rregullta për të kontrolluar funksionet e veshkave të tyre.

3. Masni rregullisht tensionin e gjakut

Pak njerëz e dinë se tensioni i lartë i gjakut është një shkaktar i zakonshëm i dëmtimit të veshkave.

Niveli normal i tensionit të gjakut është 120/80 mmHg. Në mes të këtij niveli dhe 129/89, konsiderohet prehypertension, prandaj duhet të përshtatet mënyra e jetesës dhe të bëhen ndryshime në ushqyerje. Nëse tensioni është 140/90 mmHg dhe më lart, atëhere duhet të diskutoni me mjekun dhe të kontrolloni rregullisht presionin e gjakut.

Pacientët me tension të lartë të gjakut duhet të mbajnë nën kontroll shifrat e tensionit, të kenë kujdes me dietën dhe aktivitetin fizik, pasi të gjitha këto ngadalësojnë avancimin drejt sëmundjes kronike të veshkave.

4. Ushqehuni shëndetshëm dhe mbani peshën nën kontroll

Ngrënia e shëndetshme parandalon diabetin, sëmundjet e zemrës dhe faktorë të tjerë të lidhur me sëmundjet kronike të veshkave. Çdo ditë përdorni 5 porcione me fruta e zarzavate, 5 porcione me drithra, pini jo më pak se 1,5 litra ujë dhe reduktoni marrjen e kripës. Rekomandohet konsumi i jo më shumë se 5-6 gram kripë në ditë (rreth një lugë çaji) dhe të shmangët konsumi i ushqimeve të kripura.

Përpiquni të kufizoni konsumin e ushqimeve të përpunuara dhe të restoranteve, dhe mos i shtoni kripë ushqimeve në tryezë

5. Merrni sasinë e duhur të lëngjeve

Për të ruajtur shëndet të mirë, duhet të konsumoni 1.5 deri 2 litra lëngje. Konsumi i shumtë i lëngjeve ndihmon veshkat të pastrohen nga natriumi, ureja dhe toksinat e tjera nga trupi. Nga ana tjetër, ky konsum çon në ulje të ndjeshme të rrezikut për zhvillimin e sëmundjes kronike të veshkave. Mesatarisht duhet të merren rreth 2 litra ujë çdo ditë, që të zvogëlohet rreziku i rënies së funksionit të veshkave. Është e rëndësishme të mbahet parasysh se marrja e lëngjeve varet nga shumë faktorë si gjinia, aktiviteti fizik, klima, kushtet shëndetësore, shtatzënia dhe dhënia e gjirit. Përveç kësaj, njerëzit që kanë pasur gur në veshka këshillohet të pijnë 2-3 litra ujë në ditë për të pakësuar rrezikun e formimit të gurëve të rinj.

6. Mos pini duhan

Duhanpirja ngadalëson rrjedhjen e gjakut në veshka dhe dëmton funksionimin e tyre. Duhanpirja rrit rrezikun për kancer të veshkave me 50%.

7. Mos përdorni ilaçe pa konsultën e mjekut

Shumë njerëz për të qetësuar dhimbjet e ndryshme përdorin pa kriter apo me shumicë ilaçe kundër saj, p.sh. brufeni, etj. Medikamente të tilla ndoshta nuk përbëjnë rrezik të ndjeshëm në qoftë se veshkat tuaja janë relativisht të shëndetshme dhe ju i përdorni vetëm për raste urgjente. Por në qoftë se keni të bëni me dhimbje kronike, të tilla si artriti ose dhimbje shpine, duhet të flisni me mjekun tuaj për të gjetur një mënyrë për të kontrolluar dhimbjen tuaj pa vënë në rrezik veshkat tuaja.

8. Kontrolloni funksionin e veshkave nëse keni një ose më shumë faktorë të rrezikut

- Jeni 50 vjeç e lart
- Vuani nga diabeti
- Vuani nga tensioni i lartë i gjakut
- Jeni mbipeshë apo i dhjamosur
- Jeni duhanpirës
- Keni histori familjare për sëmundje të veshkave

Sëmundjet e veshkave janë të zakonshme, të rëndomta, të dëmshme dhe shpesh të shërueshme.

Të zakonshme: Dëmtimi i veshkave, në një nga format e saj haset 8 deri 10%, në popullsinë e rritur, dhe çdo vit vdesin miliona njerëz para kohe nga komplikacionet e lidhura me Sëmundjet Kronike të Veshkave.

Të dëmshme: SKV-të e veshkave mund të çojnë në insuficiencën e veshkave, e quajtur ndryshe edhe Sëmundja Renale e Fazës së Fundit, që do të thotë se për të mbijetuar është e nevojshme trajtim i rregullt me dializë apo një transplantim i veshkave; por ato rrisin

edhe rrezikun e vdekjes së parakohshme nga sëmundjet kardiovaskulare (p.sh. ataket në zemër dhe tru).

Të shërueshme: Nëse SKV-të e veshkave zbulohen herët dhe menaxhohen në mënyrë të duhur dhe të përshtatshme, përkeqësimi i funksionit të veshkave mund të ngadalësohet apo edhe të ndalohe, dhe mund të reduktohet rreziku i lidhur me komplikacionet kardiovaskulare.

KUJDESUNI PËR VESHKAT TUAJA - UNË PO MARR NJË GOTË UJË –MERRE EDHE TI NJË!



Për më shumë informacion kërkoni në adresat e mëposhtëme:

- www.theisn.org
- www.ifkf.org
- www.kidney.org
- www.worldkidneyday.org
- www.kidneyalliance.org

Përgatiti:

Jeta Lakrori

Departamenti i Promocionit

