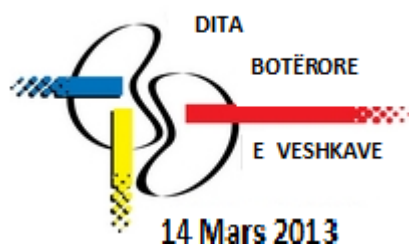


Dita Botërore e Veshkave



Veshkat janë organe sa të komplikuar aq edhe të mahnitshme. Ato kanë role të shumta biologjike, si:

- **rregullojnë** ekuilibrin e ujit në trup dhe përbërësve të tjerë kimikë në gjak si: sodiumi, potasi, fosfori dhe kalciumi;
- **eliminonjë** një sërë toksinash nga trupi ynë;
- **prodhojnë** disa hormone, p.sh. reninën që ndikon në presionin arterial,
- **nxisin prodhimin** e qelizave të kuqe në palcën e kockave dhe
- **marrin pjesë në prodhimin** e formës aktive të vitaminës D.

Sëmundjet kronike të veshkave po bëhen çdo ditë e më shumë **një problem i shëndetit publik** në mbarë botën dhe shoqërohen me sëmundshmëri dhe vdekshmëri të lartë. Gjithashtu ato janë problem social dhe ekonomik për të sëmurët, familjet e tyre dhe gjithë shoqërinë.

Nga se preken më shpesh veshkat

Veshkat preken nga një shumëllojshmëri sëmundjesh dhe çrregullimesh të saj. Në shumicën e sëmundjeve të veshkave, sulmohen njësitë e filtrimit të veshkave (nefronet) dhe dëmtojnë aftësinë e tyre për të eliminuar mbeturinat dhe lëngjet e tepërta. Nuk ka asnjë shkak të vetëm të sëmundjes kronike të veshkave. Disa forma të sëmundjes mund të jenë të trashëguara, ndërsa të tjerat janë të fituara.

Sëmundjet më të shpeshta të veshkave janë:

Kalkuloza renale është termi që përdoret në rast të pranisë së gurëve në sistemin urinar. Madhësia dhe përbërja e tyre është e ndryshme dhe mund të shkaktojnë dhimbje të forta. Meshkujt janë më shpesh të prekur se femrat.

Infeksionet e traktit urinar shkaktohen nga prania e shtuar e bakterieve në urinë. Infeksionet janë më të shpeshta te femrat sesa te meshkujt.

Glomerulonefriti, një grup i sëmundjeve që shkaktojnë inflamacion dhe dëme në njësitë e filtrimit të veshkave

Insuficiencia renale zhvillohet kur veshkat nuk janë më të afta të rregullojnë balancën e ujit dhe përbërësve të tjerë kimikë në gjak. Insuficiencia renale, është e formës akute (fillim i menjëhershëm dhe humbje e përkohshme e funksionit të veshkave) dhe mund të jetë pasojë e traumave, hemorragjive, përdorimit të disa medikamenteve, gjendjeve skeptike etj dhe forma kronike e Insuficiencës renale e cila , është një ulje graduale e funksionit të veshkave në vite.

Keqformime të lindura, që ndodhin tek një fëmijë që zhvillohet në mitrën e nënës së tij. Për shembull, mund të ndodhë një ngushtim që parandalon rrjedhjen normale të urinës ,kjo shkakton infeksione dhe mund të dëmtojë veshkat.

Dëmtimet e veshkave nga diabeti i sheqerit dhe tensioni i lartë i gjakut

Shkaku i sëmundjeve të veshkave, shpesh mbetet i panjohur, por SK e veshkave e cila sot po bëhet problem i shëndetit publik ka disa kushte apo gjendje që ndikojnë në zhvillimin e saj dhe janë të gjitha kushtet apo gjendjet e mësipërme,si Diabeti i sheqerit dhe tensioni i lartë në gjak,Glomerulonefriti, Sëmundjet e trashëguara, si sëmundja e veshkave polikistike,Keqformime të lindura, Lupusi dhe sëmundje të tjera që ndikojnë në sistemin imunitar të trupit, Pengesat e shkaktuara nga probleme si gurët në veshka, tumoret apo një gjëndër zgjeruar prostatës tek burrat dhe infeksionet urinare të përsëritura.

Disa fakte

Në botë më shumë se 10% e popullsisë së rritur apo **1 në 10 persona**, ka ndonjë formë të dëmtimit të veshkave

90% e atyre që vuajnë nga SK e veshkave mbeten të paidentifikuar

Shkaku i sëmundjeve të veshkave, shpesh, mbetet i panjohur

Diabeti i sheqerit dhe tensioni i lartë në gjak janë në shkaktarët kryesorë të SKV

Sëmundja e zemrës është shkaku kryesor i vdekjes për të gjithë njerëzit me sëmundje kronike të veshkave.Çdo vit miliona vetë vdesin para kohe nga sëmundjet kardiovaskulare të lidhura me sëmundjet kronike të veshkave, vdekjet nga sëmundjet kardiovaskulare janë 8 herë më të larta tek pacientët me sëmundje kronike të veshkave.

Zbulimi i hershëm mund të ndihmojë parandalimin e progresionit të sëmundjes së veshkave në SK të veshkave.

Tre teste të thjeshta mund të zbulojë SK të veshkave, kontrolli i tensionit të gjakut, gjetja e albuminës në urinë dhe matja e kreatininës në serum.

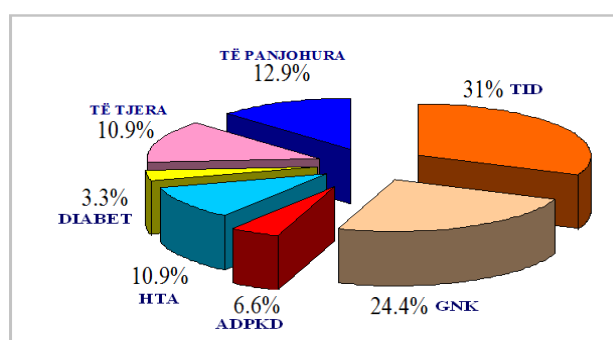
Rritja e sasisë se proteinave në urinë është një tregues se SK e veshkave është e pranishme

SK e veshkave kanë kosto të konsiderueshme për kujdesin shëndetësor

SK e veshkave nuk janë të shërueshme dhe pacienti do të ketë nevojë për përkujdesje për pjesën tjetër të jetës së tij.

Në vendin tonë çdo vit kemi rreth 400 raste të reja me sëmundje kronike të veshkave.

Sipas shoqatës shqiptare të nefrologjisë shkaktarë të SK të veshkave janë, glomerulonefriti (24.4%), infeksione të traktit urinar(31%), nefropatia diabetike, kalkuloza renale, HTA, etj.



Sëmundjet kronike të veshkave jo vetëm vazhdojnë të rriten në mbarë botën, por edhe po shfaqen në faza më avancuara. Ato janë cilësuar vrasës të heshtur, mbasi dëmtimi i veshkave ndodh në mënyrë të ngadalshme dhe të fshehtë për një periudhë të gjatë kohore, prej muajsh apo vitesh, çka sjell një diagnostikim të vonshëm të tyre dhe dëmtime të rënda të veshkave; që më pas kërkojnë terapi zëvendësuese të funksionit të tyre apo të vetë veshkave si dializa apo transplant.

Pacientët që trajtohen vetëm me hemodializë në vendin tonë kanë ardhur në rritje, psh nga 46 pacientë në vitin 2006 në 404 pacientë në vitin 2010, me dializë peritoneale janë 51 pacientë që trajtohen për vitin 2010,; ndërsa pacientë që ndiqen nga Spitali Universitar “Nënë Tereza”, me transplant renal për vitin 2010 është 153 pacientë.

Në vendin tonë kemi keqformime të lindura në rreth 2-3% të foshnjëve të lindura. **SK e veshkave mund të ndodhë tek kushdo, por më të rrezikuar janë:**

- Personat mbi 50 vjeç
- Pacientët që vuajnë nga diabeti
- Pacientët që vuajnë me tension të lartë të gjakut
- Njerëzit me një histori familjare të sëmundjeve të veshkave
- Njerëzit me sëmundje kardiovaskulare
- Njerëzit me mbipeshë apo të dhjamosur
- Duhanpirësit.

Shenjat e SK të veshkave:

Fillimi i sëmundjes shpesh mund të jetë i heshtur dhe pa shenja të dukshme për pacientin të cilat ai i konsideron si pjesë të normalitetit të tij të përditshëm. Ndër shqetësimet më të shpeshta që paraqesin të sëmurët me sëmundje të veshkave mund të përmendim:

Ndryshime të urinimit si: urinim të shpeshtë (mbi 4-5 herë në ditë), me dhimbje ose djegie, me ngjyrë të kuqe apo të errët, ndryshim të sasisë së urinimit etj. Shfaqje e edemave (ënjtjeve) në: këmbë, duar apo fytyrë. Shqetësime të tjera janë: lodhja, të përziera, të vjella, vështirësi në frymëmarrje, dhimbje mesi.

Për parandalimin e sëmundjeve të veshkave duhet të mbani parasysh disa këshilla të cilat njihen si 7 rregullat e arta :

1. **Bëni rregullisht aktivitet fizik.** Marrja me aktivitet fizik në mënyrë të moderruar të paktën 30 minuta në ditë në pesë ditë të javës. Aktiviteti fizik zhvillohet duke ecur me ritëm mesatar, vrapuar, duke lëvizur me biçikletë, etj.. Aktiviteti fizik është i rëndësishëm për funksionin e veshkave, pasi përmirëson funksionin e muskujve, ul tensionin e gjakut, kolesterolin në gjak, mban një peshë të shëndetshme të trupit dhe përmirëson gjumin.
2. **Kontrolloni rregullisht nivelin e sheqerit në gjak.** Gjysma e njerëzve që vuajnë nga sëmundja e sheqerit zhvillojnë dëmtime të veshkave. Pacientet diabetikë duhet të bëjnë një kontroll të rregullt të albuminurisë, të paktën një herë në gjashtë muaj, të mbajnë në normë shifrat e glicemisë dhe të kenë kujdes me dietën.
3. **Masni rregullisht tensionin e gjakut.** Pak njerës e dinë se tensioni i lartë i gjakut është një shkaktar i zakonshëm i dëmtimit të veshkave. 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 progresionin drejt sëmundjes renale kronike.
4. **Ushqehuni shëndetshëm dhe mbani peshën nën kontroll.** Ngrënia e shëndetshme parandalon diabetin, sëmundjet e zembrës dhe faktorë të tjerë të lidhur me sëmundjet kronike të veshkave. Çdo ditë përdorni 5 porcione fruta e zarzavate, 5 porcione 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 kriposura/përmbajnë shumë kripë.
5. **Shmangni pirjen e duhanit.** Nikotina dëmton muret e brendshme të enëve të gjakut dhe lejon yndyrnat dhe pllakëzat e gjakut që të ngjiten tek to; duke ngadalësuar rrjedhjen e gjakut në veshka dhe dëmtimin e funksionimit të tyre. Duhani rrit rrezikun për kancer të veshkave me 50%.
6. **Shmangni përdorimi e ilaçeve pa konsultën e mjekut.** Shumë pacientë, sidomos të moshuarit, bëhen të sëmurë me sëmundje kronike të veshkave pasi përdorin pa kriter apo me shumicë ilaçe anti-inflamatore për të qetësuar dhimbje të ndryshme.

7. **Bëni ekzaminime, nëse jeni në rrezik për sëmundje të veshkave, apo keni një ose më shumë faktorë të lartë të rrezikut.**

A e dini se

A e dini se : Çdo minutë, përmes arterieve të veshkave, hyn në veshka rreth një litër gjak,apo një e pesta e tërë gjakut që pompohet nga zemra. Pasi pastrohet gjaku kthehet përsëri në trup.

A e dini se: Çdo ditë veshkat tuaja kontrollojnë me kujdes sasinë e kripës dhe të ujit në trupin tuaj në mënyrë që tensioni juaj i gjakut te mbetet i njëjtë.

A e dini se: Veshkat prodhojnë hormonin e reninës që rregullon tensionin dhe volumin e gjakut

A e dini se: Veshkat prodhojnë hormonin e eritropoetinës që stimulon palcën e kockave për të prodhuar rruazat e kuqe të gjakut

A e dini se: Veshkat aktivizojnë vitaminën D,e cila është e rëndësishme për të pasur kocka të shëndetëshme.

14 mars 2013 që shënon Ditën Botërore të Veshkave - është një ditë e veprimit global e organizuar bashkërisht nga Shoqata Ndërkombëtare e Nefrologjisë (ISN) dhe Federata Ndërkombëtare e Fondacioneve të veshkave (IFKF).

Tema për Ditën Botërore të Veshkave për vitin 2013 është:

STOP dëmtimit akut të veshkave! Zbuloni sesi të mbroni veshkat tuaja!

Në vitet e fundit komuniteti global i veshkave shpreh nevojën urgjente për të rritur ndërgjegjësimin për dëmtimin akut të veshkave apo insuficiencën renale akut (IRA) në profesionistët e shërbimit shëndetësor, por shprehin edhe domosdoshmërinë për një fushatë ndërgjegjësimi të publikut për të çmitizuar këtë gjendje të rrezikshme dhe për ti bërë të njohur publikut se "sulmi në veshka" është i ngjashëm me sulmin në zemër dhe goditjen në tru.

Mënyra më e mirë për të parandaluar një sëmundjet e veshkave është, duke bërë një kontroll, të paktën një herë në vit: masni tensionin e gjakut ,kryeni një analizë urine dhe matjen e kreatininës në serum.

Për më shumë informacion mbi sëmundjet e veshkave 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