



Svetovni dan ledvic - 9.3.2017

Spoštovani,

ponovno se bliža Svetovni dan ledvic, ki je tokrat 9. marca. Letošnji slogan je **»LEDVIČNA BOLEZEN IN DEBELOST: ZDRAVO ŽIVIM, ZA ZDRAVJE LEDVIC SKRBIM«**.

Debelost pomeni prekomerno kopičenje maščobe, ki lahko okvari zdravje. V letu 2014 so ocenili, da je več kot 600 milijonov ljudi predebelih. Kot vemo, je debelost dejavnik tveganja za razvoj sladkorne bolezni in visokega krvnega tlaka, ki sta glavna vzroka kronične ledvične bolezni in odpovedi ledvic. Debelost tako predstavlja pomembno potencialno tveganje za razvoj bolezni ledvic. Letos bomo ozaveščali o pomenu, ki jo imata zdrava prehrana in telesna dejavnost tudi za zdravje ledvic.

Tudi letos bomo v naši regiji že dvanajstič zaporedoma z različnimi aktivnostmi obeležili ta dan. V sodelovanju s sodelavkami iz programa CINDI in študenti Visoke šole za zdravstvene vede iz Slovenj Gradca bomo ozaveščali ljudi o pomenu delovanja ledvic, kronični ledvični bolezni in njenem zgodnjem odkrivanju ter preprečevanju. Pomembno k osveščenosti prispevajo tudi mediji so s svojimi prispevki. Obeleževanje tega dne je nastalo na pobudo Mednarodne zveze za nefrologijo in Mednarodne zveze za ledvične bolezni, pri nas v Sloveniji, pa aktivnosti organizirata Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije in Slovensko nefrološko društvo.

Prvi namen akcije je torej osveščanje javnosti o vzrokih in znakih odpovedi ledvic. S pripravljenimi zloženkami bomo opozorili na stanja, pri katerih je treba pomisliti na možnost nastanka ledvične okvare in kako naj v tem primeru postopamo.

Drugi del akcije pa je namenjen testiranju ljudi, da ugotovijo, če imajo morda sami ledvično okvaro. Med odraslimi ima ledvično okvaro kar okoli 10-12% vse ljudi. Med rizične skupine spadajo sladkorni bolniki, srčni bolniki, bolniki s povišanim krvnim tlakom in starostniki (nad 65 let). Tudi, če imate v ožjem sorodstvu nekoga, ki ima bolezen ledvic, spadate v ogroženo skupino. Torej, če ugotovite, da spadate v eno od ogroženih skupin, vas še posebej vabimo, da se udeležite akcije in testiranja vašega seča. Pri vseh ogroženih bolnikih pa je izjemno pomembno, da bolezen odkrijemo pravočasno in jo pričnemo pravočasno zdraviti.

Kako boste lahko preverili vaše ledvice?

Vsakemu udeležencu bomo izmerili krvni tlak in krvni sladkor, ponovno pa bodo udeleženci imeli možnost preveriti stanje svojih ledvic z oddajo seča v analizo. V laboratoriju se bo preverila prisotnost beljakovin v seču, kar velja za eno od osnovnih presejalnih metod za ugotavljanje ledvičnih bolezni.

Kako bo potekala akcija?

Akcija bo na našem področju potekala v Slovenj Gradcu, Ravnah na Koroškem, Velenju, Dravogradu, Radljah ob Dravi in letos prvič tudi v Mežici in Črni na Koroškem. Dne 9.3.2015 bo med 9 in 13 uro v zdravstvenih domovih in bolnišnici informativna stojnica. Na tej stojnici boste prejeli lonček za oddajo vode, s katerim boste odšli v laboratorij. Tam vam bodo z analizo ugotovili ali imate prisotne beljakovine v seču. Vsakemu bomo izmerili krvni tlak in sladkor v krvi, ob podpori omenjenih zdravstvenih ustanov pa bo tudi letos organizirano brezplačno merjenje prisotnosti beljakovin v seču, ki je pogosto eden prvih znakov okvare ledvic. Po prejemu izvidov bodo preiskovanci imeli možnost se posvetovati še z zdravnikom nefrologom na lokacijah v SB Slovenj Gradcu in ZD Ravne na



Koroškem. Na večini stojnic bodo prisotni tudi bolniki s končno odpovedjo ledvic, ki vam bodo iz lastnih izkušenj povedali več o tej problematiki.

Kje bo potekala akcija?

Tudi letos bo akcija kar na šestih lokacijah:

- v SB Slovenj Gradec,
- ZD Slovenj Gradec,
- ZD Ravne na Koroškem,
- ZD Velenje,
- ZD Radlje ob Dravi,
- ZD Dravograd
- ZD Mežica in
- ZD Črna na Koroškem.

Informacije in ure so navedene na spletni strani: <http://www.zveza-dlbs.si>

Na postavljenih stojnicah bomo delili informativna gradiva, obiskovalci pa bodo med drugim lahko preverili tudi svoje znanje o delovanju ledvic in ocenili tveganje za razvoj kronične ledvične bolezni. Svetovni dan ledvic bomo poskušali popestriti tudi s strokovnimi predavanji za laično in strokovno javnost.

Akcijo so vsako leto odlično pokrili tudi mediji, tako lokalni, kot tudi nacionalni. Informativni zapisi o sami akciji in ledvičnih boleznih so bili objavljeni na številnih straneh lokalnih skupnosti in zdravstvenih zavodov. Upamo, da bodo mediji tudi letos v podobni meri poročali o naši akciji in s tem pripomogli k uspehu akcije.

Seveda pa je naš osnovni namen, da se akcije udeleži čim več ljudi, tako bolnikov, kot tudi tistih, ki mislijo, da so zdravi. Ledvično bolezen še vedno preveč pogosto odkrijemo prepozno. Naša želja je, da bolezen odkrijemo čim prej, zato vas vabimo, da s svojo udeležbo akcijo tudi aktivno podprete. Vašega obiska bomo iskreno veseli.

Prim. Bojan Vujkovic, dr.med.
Predstojnik Centra za dializo
SB Slovenj Gradec