Fot. Wojciech Wojtkielewicz

Dbajmy o nerki póki czas

Największym problemem jest to, że nerki nie bolą – mówi prof. Jolanta Małyszko, specjalista nefrologii, transplantologii i diabetologii z Kliniki Nefrologii UMB.

Choroby nerek były tematem ostatniej audycji z cyklu „Pytanie do specjalisty", prowadzonej przez doc. Jana Kochanowicza w Radiu Orthodoxia. Oto zapis spotkania:

σ Po co nam nerki?

– To niesamowity parzysty narząd, wymieniany w Starym Testamencie jako siedziba duszy i dobrych myśli aż 23 razy, w przeciwieństwie do serca, które tylko dwa razy się pojawia. Główną funkcją nerek jest usuwanie zbędnych produktów przemiany materii powstałych w naszym organizmie. Utrzymują właściwy stan nawodnienia w ustroju, ciśnienie tętnicze krwi, są też narządem hormonalnym, tam produkowana jest erytropoetyna, dzięki której powstają krwinki czerwone, tam powstaje witamina D, dzięki której mamy mocne kości, metabolizowane są i wydalane leki. Nerki mają kształt fasoli, 10 cm-12 cm długości i 5-6 cm szerokości, są położone w okolicy lędźwiowej. Nerka otrzymuje ok. 20 proc. krwi pochodzącej z serca, skąd ścisłe powiązanie między układem sercowo-naczyniowym a wydalniczym. Jeśli serce pracuje niewłaściwie, odbija się to na pracy nerek, które mniej krwi otrzymują i nie są w stanie dobrze pracować. Efektem może być zmniejszenie ilości oddawanego moczu czy zatrzymywanie toksycznych produktów przemiany materii.

σ Jakie objawy mogą sugerować chore nerki?

– Największym problemem jest to, że nerki nie bolą, poza kamicą czy napadem kolki, albo zakażeniem układu moczowego. Pozostałe choroby jak np. kłębuszkowe zapalenia nerek czy inne przewlekłe choroby nerek bardzo długo nie dają żadnych objawów. Dopiero kiedy ponad połowa nefronów jest zniszczonych, występują objawy. Najczęściej jest to nadciśnienie czy pogorszenie kontroli ciśnienia, obrzęki, zmniejszenie ilości oddawanego moczu, gorsze samopoczucie. Są to objawy niecharakterystyczne dla choroby nerek, dlatego najczęściej szukamy innych przyczyn. A w wielu chorobach nerek im wcześniej wdrożymy leczenie nerkoochronne, tym bardziej oddalamy czas wystąpienia schyłkowej niewydolności nerek, wymagającej dializy lub przeszczepu organu.

σ Jakie badania trzeba wykonać, aby ocenić czy nerki działają prawidłowo?

– Podstawowe badania to badanie ogólne moczu (sprawdzamy ciężar właściwy, obecność białka i erytrocytów w moczu) i ocena stężenia kreatyniny we krwi. To badania, które może zlecić specjalista medycyny rodzinnej. Dopiero gdy wykażą nieprawidłowości, trzeba udać się do specjalisty nefrologa. On może wykonać bardziej specjalistyczne badania, np. immunologiczne, zlecić biopsję nerki. Badać się profilaktycznie powinny zwłaszcza osoby z grup ryzyka, czyli takie, które mają dodatni wywiad rodzinny w kierunku schorzeń nerek, chorujące na cukrzycę czy nadciśnienie.

σ Kiedy wykonuje się USG i tomografię nerek?

– USG odpowiada na pytanie, czy nerki są położone anatomicznie, jakiej są wielkości, czy jedna nie jest mniejsza od drugiej. Pokazują też obecność torbieli w nerkach. Te mogą być proste, pojedyncze, małe, które często pojawiają się wraz z wiekiem. Z kolei zwyrodnienie wielotorbielowate nerek jest chorobą genetyczną, to najczęstsza wada nerek u dorosłych, która może doprowadzić do konieczności leczenia nerkozastępczego. Tomografia służy przede wszystkim temu, aby wykluczyć obecność nowotworu.

σ Czy częste infekcje pęcherza mogą prowadzić do choroby nerek?

– Nawracające infekcje i śródmiąższowe zapalenie nerek, mogą prowadzić do schyłkowej niewydolności nerek. Problemem jest także nadużywanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych.

σ Czy można przeziębić nerki leżąc na trawie?

– Bardziej nabawić się zakażenia układu moczowego. Sprzyjają temu zmienne warunki atmosferyczne. Często naszymi pacjentkami są młode kobiety ubierające się nieodpowiednio do pogody.

σ Co to jest kamica moczowa?

– To obecność kamieni w nerce, miedniczce moczowej lub moczowodzie. Napad kolki nerkowej jest bardzo bolesny, porównywalny przez kobiety do bólu porodowego. Kamica występuje głównie u osób z predyspozycjami genetycznymi, często zaczyna się od drobnego piasku. Nerka w nocy zagęszcza mocz, z drobnego ziarenka może powstać kamyczek, dlatego u osób z predyspozycjami do kamicy zalecamy spożywanie odpowiedniej ilości płynu. Wypicie 2 szklanek wody przed pójściem spać, to najskuteczniejsza i najtańsza profilaktyka.

σ Jak leczy się choroby nerek?

– Przy chorobach pierwotnych, jak kłębuszkowe zapalenie nerek stosuje się leki immunosupresyjne, czyli zmniejszające odporność organizmu. Przy przewlekłej niewydolności nerek stosowane jest leczenie nefroprotekcyjne, właściwa kontrola glikemii, zmniejszenie białkomoczu. Przy bardziej zaawansowanych stadiach choroby nerek stosowane są także ograniczenia dietetyczne, zwłaszcza ograniczenie spożycia mięsa, nabiału i świeżych warzyw i owoców. Mięso jest źródłem białka, a dieta wysokobiałkowa powoduje postępowanie niewydolności nerek. Przy skrajnej niewydolności nerek stosowane jest leczenie nerkozastępcze: hemodializa czy dializa otrzewnowa oraz transplantacja nerek.

σ Co robić aby nerki jak najdłużej nam służyły?

– Najlepiej mieć dobre geny. To nie zawsze jest możliwe. Dlatego warto pamiętać o badaniach przesiewowych, gdy jesteśmy w grupie ryzyka, aby w miarę możliwości wcześnie wdrożyć leczenie nerkoochronne. Zawsze lepiej dbać zawczasu, aby nie musieć korzystać z dobrodziejstw medycyny. σ