

## 8 ARANYSZABÁLY

Mit tehet a veséjéért? A vesebetegségek az életminőséget nagyban befolyásoló „csöndes gyilkosok”. Mégis számos dolgot tehetünk, hogy a vesebetegségek kialakulásának kockázatát csökkentjük!

### **1. Tartsa fitten és aktívan saját magát!**

Önmagunk fitten tartása segít csökkenteni a vérnyomást és ezáltal a krónikus veseelégtelenség rizikóját. A “mozgásban a vese egészségéért” elv az egész világra kiterjedő mozgalom. Ennek kapcsán mindennapi emberek, hírességek, közéleti személyiségek és szakemberek együtt menetelnek, közterületeken gyalognak, futnak és kerékpároznak. Miért nem csatlakozik hozzájuk? Bármelyik formát is választja, tökéletes lesz!

### **2. Rendszeresen ellenőrizze vércukor szintjét!**

A cukorbeteg emberek mintegy felében fejlődik ki a cukorbetegséggel kapcsolatos diabéteszes nefropátia, diabéteszesek számára tehát a vesefunkció rendszeres ellenőrzése elengedhetetlen. A cukorbetegség következtében kialakuló vesekárosodás mérsékelhető vagy teljes mértékben kivédhető, ha idejekorán észleljük. Ezért fontos, hogy szakemberrel rendszeresen ellenőriztesse vércukorszintjét, ebben orvosa vagy gyógyszerésze mindig készséggel áll az Ön rendelkezésére.

### **3. Ellenőrizze vérnyomását!**

Habár azt sok ember tudja, hogy a magas vérnyomás agyvérzéshez, illetve szívinfarktushoz vezethet, azt viszont kevesen tudják, hogy ez a leggyakoribb oka a vesebetegség kialakulásának is. A normál vérnyomás 120/80 Hgmm. Ezen érték és 129/89 Hgmm között prehipertóniáról beszélünk, az ebbe a csoportba tartozó betegek számára alapvető életstílusbeli és diétás változtatásokat ajánlunk. 140/90 Hgmm feletti vérnyomásértékek esetén beszélünk magasvérnyomás betegségről, ilyenkor az orvos tájékoztatja a beteget a kórállapottal járó fokozott rizikóról és a vérnyomás rendszeres ellenőrzését ajánlja. A magas vérnyomás nagyobb valószínűséggel okoz vesekárosodást azokban az esetekben, amikor más betegségekkel is társul, mint pl. cukorbetegség, magas koleszterinszint és szív-, és érrendszeri betegségek.

### **4. Étkezzon egészségesen és vigyázzon a testsúlyára!**

Az ideális testsúly segít kivédeni a cukorbetegség, szívbetegségek és más olyan állapotok kialakulását, amelyek krónikus veseelégtelenséghez vezethetnek. Csökkentse a sóbevitelét! Az ajánlott nátrium bevitel 5-6 gramm naponta (egy teás kanálnyi!). Próbálja meg a minimumra csökkenteni az előre elkészített és az éttermi ételek fogyasztását, az otthoni ételekhez pedig ne adjon jelentős mennyiségű sót! Sokkal könnyebb ellenőrizni a sóbevitelt, ha saját maga készíti el friss alapanyagokból az ételeit.

### **5. Fogyasszon bőségesen vizet!**

Régi bölcs javaslat napi 8 pohár víz fogyasztása. A legújabb kutatások szerint pedig elengedhetetlen a jó egészséghez. A bőséges vízfogyasztás segíti a vesét megtisztítani a szervezetet a sótól, a húgysavtól és a mérgeanyagoktól, ezáltal csökken a krónikus vesebetegségek kialakulásának esélye. Ausztrál és kanadai kutatók alapvetőnek tartják a napi 2 literes vízfogyasztást, mely csökkenti a vesefunkció romlását. Nem javasolják viszont az agresszív folyadékfogyasztást, mely mellékhatásokat okozhat. Vesekövesség esetében kifejezetten ajánlott napi 2-3 liter víz elfogyasztása, így az újabb kő kialakulásának esélye csökkenthető.

Romló veseműködés esetén kezdetben még inkább megnő a folyadékigény. Csek a veseelégtelenség késői stádiumában – amikor a vese már nem tudja kiválasztani a megfelelő mennyiségű folyadékot – lehet ártalmas a túlzott bevitel. Győződjön meg arról, hogy jó a veseműködése! Támogassa veséje működését megfelelő folyadékbevitellel!

### **6. Ne dohányozzon!**

A dohányzás lelassítja a vese véráramlását. Amennyiben kevesebb vér jut a vesékbe, romlik a vesefunkció. A dohányzás a vesedaganatok kockázatát is mintegy 50%-kal megnöveli.

### **7. Ne használjon rendszeresen vény nélküli gyógyszereket!**

Általánosan elterjedt gyógyszerek rendszeres szedése, mint a különböző gyulladásgátlók, (például az ibuprofen), vesekárosodást okoz. Az ilyen gyógyszerek nem jelentenek jelentős veszélyt, amennyiben a vese egészséges és csak alkalmanként használják őket. Ellenben ha krónikus fájdalomcsillapításra szolgálnak, mint ízületi gyulladás vagy derékfájdalom esetén, orvosa segítségével olyan szert kell választani, mely a fájdalmat csökkenti, de a vesét a legkevésbé károsítja.

### **8. Ellenőrizze vesefunkcióját, ha egy vagy több “nagy kockázati tényezővel” rendelkezik, úgy mint:**

- Cukorbeteg
- Magas vérnyomása van
- Túl súlyos
- Ön vagy egyik családtagja vesebetegségben szenved