



NEMZETI VESE PROGRAM

A Vese Világnap idei témája: Az öregedés és a vese

Milliomosnak születünk

Születésünkkor mindkét vesénkben 1-1 millió nefron boldog tulajdonosai vagyunk. A nefron a vese működési egysége, melynek szerepe a vér szűrése, és a szűrletből vizelet előállítása (ld.: A vese működése). A nefron egy hajszálér gomolyagból (glomerulus), és a hozzá csatlakozó kanyarulatos csövecskéből (tubulus) áll, melyek gyűjtőcsatornába összeömölve a vesemedencébe torkollanak.

Szervezetünk a veséket rendkívül bőkezűen látja el vérrel, a veséket az erek gazdagon átszövik. Ez a nagyvonalú vérellátás szükséges a kellő mennyiségű szűrlet előállításához, és a vesében zajló „anyagmozgatás” biztosításához.

Veséink velünk öregszenek

Az öregedés során verőereink szűkülnek, merevednek, mely a szervek vérkeringését, és ennek kapcsán oxigén ellátását rontja. Nem kivétel ez alól a vese sem. A romló vérellátás, oxigénhiány következtében a hajszálér gomolyagok hegesednek, majd teljesen fel is szívódhatnak, a kanyarulatos csövecskék sorvadnak, a vesében a dolgos, életvidám sejtek száma csökken, helyettük kötőszövet szaporodik fel. A vese öregedése során kialakuló állapotot görög eredetű szóval nefroszklerózisnak nevezzük (nephros: vese, sclerosis: keményedés).

A számok

Minden ötödik egészséges ember veséjében már a 20-30 év közötti életkorban található heges hajszálér gomolyag. A nefroszklerózis előfordulása az életkor előrehaladtával növekszik egészséges emberekben is. A nefroszklerózis szövettani jelei már minden negyedik emberben észlelhetők a 40-50 év közötti életkorban, minden második emberben az 50-70 év közötti életkorban, és a 70 év felettiék háromnegyedében.

Nefronjaink száma 60 éves korunkra a születéskori érték kétharmadára, veséink mérete 75 éves korunkra 10-30%-kal csökken.

Veséink működőképessége (a vesefunkció) 30 éves életkorunk felett tíz évente 6-8%-kal romlik.

Az öregedés nem betegség

Ráncainkat nem tekintjük betegségnek, a vesék öregedése sem kóros folyamat. A vese öregedése, egészen addig, amíg veseműködésünk 45% feletti, és nincs kórosan sok fehérje a vizeletünkben, önmagában nem rontja életben maradási esélyünket.



A laboratóriumi leleten feltüntetett eGFR érték megadja, hogy hány százalék a veseműködésünk.

Az öregedő vese esendő és törékeny

Az öregedő vese különösen érzékeny minden olyan behatásra, ami ronthatja a veseműködést, ezért az életkor előrehaladtával növekszik a heveny veseelégtelenség esélye. Heveny veseelégtelenséget gyakran előidéző okok a kiszáradás (láz, izzadás, hasmenés, hányás); túlzott, és hirtelen vérnyomáscsökkentés; túlzott vízhajtó kezelés; rövid időn belül több láz-, illetve fájdalomcsillapító bevétele; a szívelégtelenség; röntgen kontrasztanyag adása; egyes, vesét károsító antibiotikumokkal történő kezelés; nem megbízható forrásból származó alternatív gyógyászati szerek szedése.

Törődjünk testünkkel, hiszen ez a tér, melyben élnünk kell!

Míg mi krémekkel és egyéb praktikákkal kisimíthatjuk ráncainkat, a veséknek erre nincs lehetőségük. Veséink sorsáért mi magunk felelünk. Az idő folyását nem tudjuk ugyan lassítani, de figyelniük kell arra, hogy veséink természetes öregedésének ütemét ne gyorsítsuk fel. Az öregedő vese nem csak a heveny veseelégtelenséget előidéző behatásokra érzékeny. A veseműködés romlásának természetes ütemét számos tényező képes felgyorsítani, és idült veseelégtelenséget előidézni.

A legfontosabb okok a

- dohányzás,
- a magas (140/90 Hgmm vagy afeletti) vérnyomás,
- a cukorbetegség,
- az elhízás,
- a túlzott só fogyasztás,
- a kóros vérzsír szintek,
- a rendszeres fájdalomcsillapító szedés

Dr. Deák Görgy