

Νεφροί: τα φίλτρα του οργανισμού

Συχνά ακούμε και διαβάζουμε τι πρέπει να κάνουμε για να προστατεύσουμε την υγεία της καρδιάς μας, σπάνια όμως τι πρέπει να κάνουμε για να προφυλάξουμε τα νεφρά μας. Κι όμως, πρόκειται για όργανα που παίζουν εξίσου καθοριστικό ρόλο στην επιβίωση και την υγεία μας, παρότι δεν το γνωρίζουμε.

Υπολογίζεται ότι περίπου 1.000.000 του ελληνικού πληθυσμού έχει πρόβλημα με τους νεφρούς και μάλιστα το 10% από αυτούς (δηλαδή περίπου 10.000) κάνουν έχουν νεφρική ανεπάρκεια και υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση.

Οι νεφροί λειτουργούν σαν 24ωρο μηχάνημα καθαρισμού για το αίμα. Πρόκειται για δίδυμα όργανα με σχήμα φασολιών που συνδέονται με την ουροδόχο κύστη με σωλήνες που ονομάζονται ουρητήρες, οι οποίοι μεταφέρουν τα ούρα.

“Οι νεφροί φιλτράρουν το αίμα και παράγουν ούρα. Συγκεκριμένα απομακρύνουν τα απόβλητα από το αίμα, την περίσσια νερού και εξισορροπούν σημαντικά μεταλλικά στοιχεία και χημικές ουσίες στο σώμα, όπως το νάτριο, το κάλιο, το ασβέστιο και τον φώσφορο. Επίσης οι νεφροί παράγουν ορμόνες που βοηθούν στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης. Βοηθούν επίσης στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων που μεταφέρουν οξυγόνο σε ολόκληρο το σώμα”, εξηγεί ο νεφρολόγος, Ιωάννης Γριβέας, MD, PhD, Καθηγητής-Σύμβουλος στο Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία των νεφρών, οι οποίοι σχετίζονται άμεσα με την καρδιαγγειακή υγεία.

“Τα νεφρά σχετίζονται άμεσα με την καρδιά, για αυτό και η νεφροπάθεια αντιμετωπίζονται ως αγγειακή νόσος. Το παχύσαρκο μοντέλο που σχετίζεται με το μεταβολικό σύνδρομο επηρεάζει τόσο την υγεία της καρδιάς όσο και την υγεία των νεφρών. Οι σημερινοί 30ρηδες θα έχουν 30 φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν χρόνια νεφρική νόσο λόγω του τρόπου ζωής στα επόμενα 30 χρόνια”, επισημαίνει ο κ. Γριβέας.

Η παχυσαρκία, η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα αυξημένα λιπίδια στο αίμα και η διατροφή πλούσια σε ζωικά λιπαρά, αποτελούν επιβαρυντικούς παράγοντες για την υγεία των νεφρών. Σχεδόν όλα τα φάρμακα είναι νεφροτοξικά όταν γίνεται αλόγιστη χρήση, αλλά ιδιαίτερα επιβαρυντικά είναι τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, που λαμβάνουν συνήθως οι γυναίκες νεαρής ηλικίας για τον πονοκέφαλο ή τους πόνους περιόδου, τα ενδοφλέβια αντιβιοτικά και οι σκιαγραφικές ουσίες που χρησιμοποιούν οι ακτινολόγοι, αλλά και οι καρδιολόγοι, για να σκιαγραφούν τα μεγάλα αγγεία.

Οι περισσότεροι έχουμε την εντύπωση ότι το νερό «καθαρίζει» τα νεφρά μας και εάν πίνουμε πολύ νερό την ημέρα, θα προλάβουμε ένα μελλοντικό νεφρολογικό πρόβλημα.

Ωστόσο τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι.

“Πρόκειται για ένα μύθο. Πρέπει να πίνουμε όσο νερό χρειάζεται ο οργανισμός ανάλογα την εποχή, το φύλο, την ηλικία και τις ανάγκες μας. Η αφυδάτωση αλλά και η υπερενυδάτωση μπορεί να επιτείνει ένα ήδη υπάρχων νεφρολογικό πρόβλημα. Εκείνοι που χρειάζονται λίγο παραπάνω νερό, αλλά και πάλι χωρίς υπερβολές, είναι όσοι έχουν πέτρες στα νεφρά”, σχολιάζει ο κ. Γριβέας.

Από την άλλη υπάρχουν διάφορες ασθένειες και καταστάσεις που μπορεί να βλάψουν τους νεφρούς και να οδηγήσουν σε χρόνια νεφρική νόσο.

Σύμφωνα με τον κ. Γριβέα, ο σακχαρώδης διαβήτης και η υπέρταση είναι οι πιο κοινές αιτίες.

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι υπεύθυνος για το 44% των ασθενών που ξεκινούν αιμοκάθαρση στις Ηνωμένες Πολιτείες και για το 38% των ασθενών που έχουν διαγνωσθεί σε οποιοδήποτε άλλο στάδιο της χρόνιας νεφρικής νόσου.

“Αυτό δεν σημαίνει ότι ο καθένας που έχει διαβήτη ή υπέρταση θα αναπτύξει χρόνια νεφρική νόσο. Σημαίνει όμως ότι οποιοσδήποτε ασθενής με διαβήτη ή υπέρταση οφείλει να παρακολουθεί τα θέματα της υγείας του κάτω από την επιτήρηση του ειδικού”, τονίζει ο ίδιος.

Τέλος οι αυτοάνοσες ασθένειες όπως ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονή σε όλα τα όργανα του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των νεφρών.

Πέτρες στα νεφρά

Η λιθίαση του ουροποιητικού (πέτρες στα νεφρά) είναι η τρίτη πιο συχνή πάθηση μετά τις ουρολοιμώξεις και τις παθήσεις του προστάτη.

Η εμφάνιση της νόσου είναι τριπλάσια στους άνδρες από τις γυναίκες, με πιο συχνή εμφάνιση κατά την τρίτη και τέταρτη δεκαετία της ζωής.

Ο σχηματισμός λίθων στους νεφρούς σε ένα μεγάλο ποσοστό παραμένει άγνωστης αιτιολογίας. Μπορεί να οφείλεται όμως σε νοσήματα που σχετίζονται με τους παραθυρεοειδείς αδένες, σε διαταραχές των επιπέδων της βιταμίνης D στον οργανισμό ενώ υπάρχει κληρονομική προδιάθεση.

Η λιθίαση μπορεί να είναι ασυμπτωματική ή να εμφανιστεί με την μορφή κολικών εάν η πέτρα έχει αποφράξει την ουροφόρο οδό.

“Ο κολικός εκδηλώνεται με έντονο πόνο που συνήθως ξεκινά πίσω χαμηλά στη μέση και ακολουθεί την πορεία του ουρητήρα. Είναι τόσο οξύς πόνος που παρομοιάζεται με τον πόνο της γέννας”, λέει ο κ. Γριβέας.

Η θεραπεία για τις πέτρες στα νεφρά ποικίλλει, ανάλογα με το μέγεθος της πέτρας και την θέση της.

“Οι περισσότερες πέτρες στα νεφρά, δεν απαιτούν επεμβατική θεραπεία. Μπορεί να αποβληθούν με την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νερού καθημερινά και με φαρμακευτική αγωγή που θα συστήσει ο γιατρός. Εάν οι πέτρες είναι μεγάλες μπορεί να χρειαστεί λιθοτριψία, μια μέθοδος που γίνεται ενδοσκοπικά μέσω μια μικρής τομής ή εξωτερικά με υπερήχους”, αναφέρει ο κ. Γριβέας.

Χρόνια Νεφρική Νόσος

Από χρόνια νεφρική νόσο πάσχει το 16% του δυτικού κόσμου. Πρόκειται για μία κατάσταση όπου μειώνεται η λειτουργία των νεφρών σταδιακά και με την πάροδο του χρόνου μπορεί να οδηγήσει σε πλήρη νεφρική ανεπάρκεια. Υπάρχουν πολλές παθολογικές καταστάσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε ΧΝΝ, αλλά ως νούμερο ένα αιτία ενοχοποιείται ο σακχαρώδης διαβήτης.

Η νόσος δεν εμφανίζει συμπτώματα πάρα μόνο σε προχωρημένο στάδιο, όπου εμφανίζεται πρήξιμο στα κάτω άκρα και τα βλέφαρα και αυξημένη αρτηριακή πίεση.

“Μπορούμε να διαχειριστούμε την εξέλιξη της νόσου, αλλά όχι να την θεραπεύσουμε. Είναι πολύ σημαντικό ο ασθενής να «μάθει» το πρόβλημα του και να αλλάξει την καθημερινότητά του προς όφελος της υγείας του”, αναφέρει ο κ. Γριβέας.

Υπάρχουν πράγματα που ο ασθενής μπορεί να κάνει για να διατηρήσει ή να βελτιώσει την υγεία του και την ίδια στιγμή να προστατεύσει τα νεφρά του από περαιτέρω επιδείνωση.

“Αρχικά θα πρέπει να διαχειριστούμε το αίτιο που την προκάλεσε, δηλαδή να ρυθμίσουμε την αρτηριακή πίεση για να είναι μικρότερη από 120/80, να ρίξουμε τα επίπεδα της “κακής” χοληστερόλης και του σακχάρου στο αίμα και να θεραπεύσουμε την αναιμία. Από εκεί και πέρα χρειάζεται αποφυγή νεφροτοξικών φαρμάκων, διακοπή του καπνίσματος, απώλεια βάρους, διατροφή κοντά στο μεσογειακό μοντέλο με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά και μείωση του κρέατος και των γαλακτοκομικών. Η λήψη βιταμίνης D και ο έλεγχος των επιπέδων του φωσφόρου παίζουν σημαντικό ρόλο”, εξηγεί ο κ. Γριβέας.

Πυελονεφρίτιδα

Η πυελονεφρίτιδα είναι μια λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος, όπου το μικρόβιο προχωράει από την ουρήθρα στους νεφρούς και προκαλεί φλεγμονή.

Εκδηλώνεται με βαριά κλινική εικόνα, με πόνο, υψηλό πυρετό και κακουχία. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα μικρόβια που προκαλούν την πυελονεφρίτιδα είναι τα ίδια που προκαλούν τις απλές ουρολοιμώξεις (E. Coli, Klebsiella κ.ά.). Ωστόσο υπάρχουν και κάποιες καταστάσεις που αυξάνουν τον κίνδυνο πυελονεφρίτιδας, όπως η λιθίαση και η καλοήθης υπερπλασία του προστάτη.

Η πυελονεφρίτιδα χρήζει νοσηλείας και αντιμετωπίζεται με ενδοφλέβια αντιβιοτική αγωγή που μπορεί να διαρκέσει έως και δύο εβδομάδες.

Εξετάσεις

Τόσο η κλινική εξέταση όσο και η διεξαγωγή απλών εργαστηριακών εξετάσεων, όπως η γενική ούρων και μια εξέταση αίματος που αφορά τα επίπεδα της κρεατινίνης -που είναι ένας δείκτης καλής ή κακής νεφρικής λειτουργίας-, μπορούν να προλάβουν την πιθανή εκδήλωση ή επιδείνωση μιας υπάρχουσας νεφρικής βλάβης.

Για υγιείς νεφρούς...

Για να προστατεύσετε τα φυσικά φίλτρα καθαρισμού του οργανισμού πρέπει:

1. Να ρυθμίζετε την αρτηριακή πίεση.
2. Να ελέγχετε τη γλυκόζη στο αίμα.
3. Να μειώσετε τη χοληστερίνη.
4. Να διατηρείτε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα ή να χάσετε βάρος.
5. Να μειώσετε την ποσότητα πρωτεΐνης στην καθημερινή διατροφή
6. Να σταματήσετε το κάπνισμα.
7. Να αυξήσετε τη σωματική δραστηριότητα.
8. Να αντιμετωπίσετε την αναιμία και τις πέτρες στα νεφρά.