

Ljubljana, 7.3.2023

## Sporočilo za javnost ob SVETOVNEM DNEVU LEDVIC

**Svetovni dan ledvic poteka na vsak drugi četrtek v mesecu marcu. Letos je to 9. marec. Pod geslom letošnjega dneva ledvic »Zdravje ledvic za vse«, so na novinarski konferenci svoja sporočila javnosti podala štiri združenja: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije, Slovensko nefrološko društvo in Zveza društev diabetikov Slovenije.**

**Delovanje ledvic in srčno-žilnega sistema je tesno povezano.** Srčno-žilni bolniki se pogosto ne zavedajo kako pomembno je delovanje ledvic za potek srčne bolezni. Bolezni ledvic pa so močan dejavnik tveganja za nastanek in poslabšanje bolezni srca in ožilja, kot je npr. srčno popuščanje in tudi obratno. Na novinarski konferenci smo med drugim izvedeli kaj je kardiorrenalni sindrom, zakaj je potrebno, da pravočasno odkrijemo ledvično bolezen in kako jo odkrijemo ter zakaj je pomembna dobra urejenost sladkorne bolezni, krvnega tlaka in zdrav način življenja.

**Prim. Matija Cevc, dr. med.,** predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, KO za žilne bolezni, UKC Ljubljana je poudaril, da je povezanost in odvisnost med srcem in ledvicam je zelo velika in zato je prav, da na to opozorimo tudi ob Svetovnem dnevu ledvic. Ena od pomanjkljivosti sodobnega zdravstva je namreč, do posameznika ne obravnavamo dovolj celovito. Vsaka specialnost se intenzivno ukvarja zgolj z obolenjem »organa« svoje ozke specialnosti in ob tem neredko spregleda prizadetost drugih organov, ki so posledica obolenja te bolezni. Ob dnevu ledvic je prav, da opozorimo na veliko povezavo med boleznimi ledvic in srca. Vedno znova se izkaže, da je povezanost srca in drugih organov telesa izredno velika. Medsebojni vpliv ledvic in srca pri tem ni izjema. Ena od zelo pogostih medsebojnih vplivov je t.i. kardiorrenalni sindrom, ki ga ima 40-50% bolnikov s srčnim popuščanjem. Ta sindrom zajema spekter motenj, ki vključujejo srce in ledvice, pri katerih lahko akutna ali kronična disfunkcija enega organa povzroči akutno ali kronično disfunkcijo drugega organa. Poznamo več podtipov, ki se delijo glede na osnovni sprožilni mehanizem in na trajanje stanja. Srce in ledvice imajo številne medsebojne povezave npr. če začne srce pešati kot črpalka, to povzroči zmanjšan pretok krvi skozi ledvice, kar se lahko odrazi s pešanjem delovanja ledvic. Po drugi strani, kadar ledvice niso več sposobne v zadostni meri uravnati izločanja odvečnih snovi (uremični toksini) in tekočin iz telesa, te zastajajo in se kopičijo v telesu, kar seveda vpliva tudi na srce. Zadrževanje vode slej ko prej preobremeni srce in tudi to vodi v pešanje srca. Seveda pa obstajajo še drugi mehanizmi, ki medsebojno vplivajo na delovanje srca in ledvic. Zdi se, da je za kardiorrenalni sindrom zelo pomemben tudi tlak v trebušni votlini in venski odtok iz ledvic. Kadar je tlak v desnem atriju zvišan lahko to povzroči slabšanje delovanja ledvic saj to vpliva na znotraj ledvično hemodinamiko, transrenalni perfuzijski tlak in tudi na sistemske nevrohormonske dejavnike. Dejstvo je tudi, da je kar nekaj bolezni, ki povečajo ogroženost za nastanek tega stanja. Med najpomembnejše spada povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, že prisotna prizadetost enega ali drugega organa, starost itd. Populacijske raziskave so pokazale, da imajo ljudje s kronično ledvično boleznijo zelo pogosto tudi klasične dejavnike tveganja za srčno-žilno bolezen kot so kajenje, sladkorna bolezen, hipertenzija visok holesterol sedeč način življenja ipd. Zato je tudi pri njih, poleg rednega jemanja predpisane terapije, ključno obvladovanje teh dejavnikov tveganja tudi z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje zlasti nekadilstvo, redno telesno dejavnost vsaj 30-60 minut dnevno in seveda upoštevanje principov zdrave mediteranske prehrane in tudi načina življenja.

**Doc. dr. Andrej Škoberne, dr. med.,** predsednik Slovenskega nefrološkega društva, Klinični oddelek za nefrologijo, UKC Ljubljana je povedal, da so, kot vsi ostali vitalni organi – jetra, pljuča in srce, tudi ledvice organ, brez katerega ni mogoče živeti in preživeti, oziroma je mogoče živeti samo ob pomoči zdravljenj, ki manjkajoče ledvično delovanje nadomestijo. Kakšna je funkcija ledvic bi lahko pojasnili na primeru nastanka življenja na našem planetu. Življenje naj bi se sprva razvilo v morjih. Morja so idealen kraj za razvoj najbolj enostavnih živih organizmov, ki so sestavljeni iz zgolj ene celice. Da bi celica normalno delovala, mora biti ves čas obdana s tekočino, ki ima konstantno sestavo elektrolitov (natrija, kalija in podobno), kar je za morja značilno. Če se koncentracije elektrolitov v zunajcelični tekočini preveč spreminjajo, celica odmre. Da bi se življenje lahko preselilo na kopno, smo si pravzaprav morali ustvariti »notranje morje«. Tekočina, ki obliva celice v našem telesu je podobna in ima tudi konstantno sestavo elektrolitov. Glavna naloga ledvic je, da vzdržujejo primerno »notranje morje«, zato da lahko naše celice

normalno delujejo in živijo. Zato tudi ni presenetljivo, da ob slabšem ledvičnem delovanju trpijo vse celice in tkiva. Ledvično bolezen si lahko predstavljamo kot stanje, pri katerem se telo pospešeno stara. Kronična ledvična bolezen (KLB) pomeni poškodbo oziroma slabše delovanje ledvic, ki se počasi razvija in praviloma, brez zdravljenja, vztrajno napreduje. Imelo naj bi jo okoli 10 % odraslega prebivalstva, kar pomeni okoli približno 180.000 Slovencev in Slovenk. Najpogosteje KLB povzročajo sladkorna bolezen in povišan krvni tlak, na nastanek KLB pa vplivajo tudi debelost, kajenje, srčno-žilne bolezni ter nekatere dedne in avtoimunske bolezni. Ker se glavni vzroki za KLB povečujejo, ni presenetljivo, da se v zadnjih desetletjih tudi pogostost KLB povečuje.

KLB povzroča sprva zelo malo simptomov in težav, zato jo pogosto spregledamo. Ocenjuje se, da kar 90 % ljudi s KLB ne ve, da ima težave z ledvicami. Bistvenega pomena je, da ledvične bolezni aktivno iščemo pri vseh skupinah, pri katerih je tveganje za KLB povečano. To so predvsem bolniki s povišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo, znano srčno-žilno boleznijo in osebe, ki imajo v družini sorodnike z ledvičnimi boleznimi ali so jim v preteklosti že kdaj povedali, da imajo nekaj narobe z ledvicami. Odkrivanje ledvičnih bolezni je enostavno, potrebujemo le analizo krvi z določitvijo serumskega kreatinina in analizo urina. Stanje ledvic bolnih je dobro testirati enkrat letno.

Kot smo že omenili, KLB vpliva na delovanje praktično vseh organov in tkiv. Še najbolj se prisotnost KLB pozna na srcu in žilah. Zaradi negativnega vpliva KLB na srce in žile imajo bolniki s KLB bistveno pogosteje srčno-žilne bolezni, kot njihovi vrstniki, na primer srčno popuščanje. Približno ena tretjina bolnikov s srčnim popuščanjem ima tudi KLB. Mnogo pogostejši so tudi neugodni srčno-žilni dogodki kot sta srčni infarkt ter možganska kap. Zaradi pospešenega staranja telesa, ki je značilno za KLB, bolniki tudi živijo bistveno krajša življenja v primerjavi z vrstniki. Dandanes imamo na voljo več različnih zdravljenj, ki dokazano ugodno vplivajo na ledvice in upočasnjujejo napredovanje ledvične bolezni. Z upočasnitvijo napredovanja KLB upočasnimo tudi pospešeno staranje telesa s čimer dobesedno podaljšujemo življenje. Ker je KLB tako pogosta in tako negativno vpliva na telo človeka je prvi slogan letošnje akcije Svetovni dan ledvic naša skupna želja – »Zdravje ledvic za vse«.

Zavedati se moramo, da je nastanek KLB močno pogojen z nezdravim življenjskim slogom, kar po drugi strani pomeni, da bomo z zdravim življenjskim slogom v veliki meri obvarovani od ledvičnih težav. Tudi bolniki, ki že imajo težave z ledvicami, bodo z zdravim življenjskim slogom lahko upočasnili napredovanje bolezni. Zdi se, da je Covid pandemija še poslabšala kvaliteto naših življenj. Še bolj smo predani službam in zaprti v svojih delovnih okoljih in domovih, manj časa imamo za zdravo prehranjevanje, telesno aktivno življenje in druženje s prijatelji. Nujno je, da ta neugoden trend čim prej obrnemo v bolj zdravo in srečno življenje. V življenje v katerem več časa preživljamo v naravi, sproščeni, z dobrimi prijatelji in ob hrani, ki smo si jo izbrali in pripravili, da bomo v njej uživali in zdravo jedli. Če se bomo sprijaznili s tem življenjem, kakršnega ga večina od nas živi trenutno, ne bo iz tega nič dobrega. Zato je drugi slogan letošnje akcije Svetovni dan ledvic: »Gremo vsi ven! Za zdrave ledvice, dušo in telo«. Za več informacij o akciji vas vabimo na spletno stran: [www.svetovnidanledvic.org](http://www.svetovnidanledvic.org).

**Milan Osterc**, predsednik Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije:

Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije je krovna organizacija za združevanje ledvičnih bolnikov v Sloveniji. Trenutno je v zvezo včlanjenih 13 lokalnih društev iz celotne Slovenije. Zveza deluje po principu združevanja vseh lokalnih društev v petih programih. Lokalna društva delujejo še potem nadalje po šestih programih, ki pa se z zveznimi ne prekrivajo.

Svetovni dan ledvic v Sloveniji Zveza obeležuje od leta 2006 v organizacijskem odboru skupaj z Slovenskim nefrološkim društvom in drugimi društvi ter zdravstvenimi institucijami. V prejšnjih letih smo po celotni Sloveniji organizirali info točke z fizično prisotnostjo naših bolnikov in članov ter nagovarjali naključne mimoidoče. Na njih smo prenašali naše izkušnje z pojmom »tiha bolezen« kar ledvična bolezen tudi je. Pri tem smo bili uspešni in smo na ta način dosegli veliko število ljudi. Ob Svetovnem dnevu smo vsako leto uporabljali drugo temo ali slogan (Čuvaj ledvice in ohrani srce, Čuvaj ledvice – zdravi sladkorno bolezen, Ledvice se starajo skupaj z vami, zato skrbite zanje).

V letošnjem letu to obeleževanje po dolgem času pripravljamo na Info točkah. V lokalnih društvih po celotni Sloveniji opozarjamo na Svetovni dan ledvic. V letošnjem letu so nam pomagali tudi člani Invalidskega športnega društva DiTra, ki vključujejo ledvične bolnike – športnike.

**Robert Gratton**, predsednik Zveze društev diabetikov Slovenije:

Leta 1956 je bilo ustanovljenih več društev sladkornih bolnikov Sloveniji in sicer v Ljubljani, Celju in Mariboru. Kmalu po ustanovitvi so se povezala v Zvezo društev na ravni Slovenije. Danes Zveza društev diabetikov Slovenije združuje 39 društev iz cele Slovenije.

V vsem tem času, je bila in je še vedno ena od glavnih aktivnosti organiziranega delovanja društev ozaveščanje bolnikov, kot tudi zdrave populacije, o razširjenosti in naraščanju te neozdravljive bolezni. V društva diabetikov so včlanjeni sladkorni bolniki, njihovi sorodniki, medicinsko osebje in podporniki, ki

jih zanima promocija zdravega načina življenja, strokovna predavanja, učne delavnice, športne aktivnosti, zdravstveno-edukativna okrevanja, organizirana družabna srečanja, pohodništvo in druge aktivnosti društev. Vsak član prejema brezplačno glasilo Sladkorna bolezen, v katerem objavljamo strokovne in poljudne članke o sladkorni bolezni, o njenem obvladovanju in tudi o preprečevanju nastanka. Objavljene vsebine niso pomembne le za osebe s sladkorno boleznijo ampak tudi za ostale ljudi.

V Sloveniji ima sladkorno bolezen že približno deset odstotkov prebivalstva, kar pomeni tudi velik strošek za zdravstveni sistem. Prav zato je delovanje društev diabetikov in Zveze društev diabetikov Slovenije zelo pomemben dejavnik ozaveščanja, obvladovanja in preprečevanja te bolezni.

Zveza društev diabetikov Slovenije je v preteklih letih razvila odmevne in prepoznavne aktivnosti, ki so danes stalnica njenega delovanja:

- je eden od nosilcev izvajanja Državnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni, ki vključuje strateške usmeritve za ukrepanje na področju preprečevanja, zgodnjega odkrivanja in zdravljenja sladkorne bolezni ter za spremljanje, raziskovanje in izobraževanje na tem področju;
- izdajanje glasila Sladkorna bolezen,
- organizacija tekmovanja v znanju o sladkorni bolezni na osnovnih in srednjih šolah, kar je unikum v svetu;
- športno-rekreativne aktivnosti na ravni zveze in po posameznih društvih;
- kampanja #DarujemKilometre s katero ozaveščamo in spodbujamo javnost k množičnemu gibanju, pohodništvu, teku in kolesarjenju;
- strokovna predavanja;
- sodelovanje z drugimi humanitarnimi društvi ter mednarodnimi organizacijami

Zveza društev diabetikov Slovenije je skupaj z društvi izpeljala veliko dejavnosti, ki so bile in so še vedno pomembne za osebe s sladkorno bolezen. Pri zdravljenju in obvladovanju bolezni je bil v zadnjem stoletju dosežen velik napredek in z novimi zdravili in pripomočki, ki so danes na voljo, lahko rečemo da je kljub bolezni mogoče živeti "normalno" življenje.

#### **Več informacij:**

- prim. Matija Cevc, dr. med.: [matija.cevc@kclj.si](mailto:matija.cevc@kclj.si), 041/774 133
- doc. dr. Andrej Škoberne: [andrej.skoberne@gmx.net](mailto:andrej.skoberne@gmx.net)
- Milan Osterc: [info@zdlbs.si](mailto:info@zdlbs.si), 031/538 586
- Robert Gratton: [sloda@siol.net](mailto:sloda@siol.net)

#### **Dodatne informacije na spletnih straneh:**

<https://www.svetovnidanledvic.org/>

<https://zasrce.si/>

<https://zdlbs.si/>

<https://klb.si/>

<http://www.nephro-slovenia.si/>

<https://www.diabetes-zveza.si/>

#### **Spremljajoče dejavnosti Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije:**

##### **VABILO V POSVETOVALNICO ZA SRCE, Dalmatinova ulica 10, Ljubljana:**

Do 31.3. 2023 bo potekalo ozaveščanje o tem kako so povezane bolezni srca in ledvic. Lahko boste opravili meritve krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, snemanje EKG. Na razpolago bodo testni lističi za kontrolo urina doma (zlasti, če so v njem prisotne beljakovine). Prejeli boste brošurico o kronični ledvični bolezni.

NAROČANJE: e-pošta: [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net) ali preko telefona: 01 234 75 55 (ponedeljek in petek med 8.30 in 9.00, sreda med 14.00 in 14.30).

