



Suport informativ privind organizarea

Zilei Mondiale a rinichiului 11 martie 2021: Sănătatea rinichilor pentru toată lumea și peste tot - calitatea vieții cu boli de rinichi

Ziua Mondială a Rinichiului este o campanie globală cu scopul de a conștientiza importanța rinichilor. Anul acesta Ziua Mondială a Rinichilor va avea loc pe 11 martie cu tema: „Sănătatea rinichilor pentru toată lumea și peste tot - calitatea vieții cu boli de rinichi”. Campania își propune să crească educația și conștientizarea cu privire la gestionarea eficientă a simptomelor, abilitarea și încurajarea pacientului la participarea semnificativă în viața de zi cu zi. Deși măsurile eficiente de prevenire a bolilor renale și progresia acestora sunt importante, pacienții cu boli renale - inclusiv cei care depind de dializă și transplant - și partenerii lor de îngrijire ar trebui să se simtă, de asemenea, susținuți, în special în timpul pandemiilor și altor perioade dificile, prin eforturile concertate ale comunității de îngrijire a rinichilor.

A fi diagnosticat cu boli de rinichi poate fi o provocare uriașă, atât pentru pacient, cât și pentru cei din jur. Diagnosticul și gestionarea acestuia, în special în stadiile avansate ale bolii renale, au un impact grav asupra vieții lor, reducând capacitatea lor și a familiei, a prietenilor, de a participa la activități de zi cu zi precum munca, călătoria și socializarea, provocând în același timp numeroase efecte secundare problematice - de ex: oboseală, durere, depresie, tulburări cognitive, probleme gastrointestinale și probleme de somn.

Situația actuală în managementul și tratamentul bolilor renale are ca scop prelungirea longevității prin restabilirea sau substituirea funcției renale și asigurarea ameliorării insuficienței renale. Această abordare centrată pe boală poate fi inadecvată, deoarece nu reflectă în mod satisfăcător prioritățile și valorile pacienților. Persoanele care suferă de boli de rinichi doresc să poată trăi bine, să-și mențină rolul și funcționarea socială, menținând în același timp o aparență de normalitate și un sentiment de control asupra sănătății și bunăstării. Pentru ca pacienții să fie mai mulțumiți, mai implicați și mai constructivi în ceea ce privește

tratamentul trebuie să îmbunătățească rezultatele clinice, să simtă că simptomele lor sunt gestionate în mod eficient și să fie motivați intrinsec să devină participanți activi la tratamentul lor. Participarea la viață este la fel de importantă atât pentru pacienți, cât și pentru partenerii lor de îngrijire, spre deosebire de sentimentul consumat și constrâns de abordarea actuală a tratamentului bolilor renale.

Comitetul director al Zilei Mondiale a Rinichiului solicită includerea participării la viață ca un punct-cheie în îngrijirea pacienților cu boală renală cronică și ca element de construcție pentru realizarea obiectivului final de a trăi cu boli de rinichi.

În plus,

- Pacienții cu boală renală cronică și membrii familiei lor sau alți parteneri de îngrijire ar trebui să fie împuterniciți să atingă rezultatele sănătății și obiectivele de viață care sunt semnificative și importante pentru ei. Acest lucru necesită ca pacienții să-și înțeleagă rolul, să aibă cunoștințele necesare pentru a se putea implica cu clinicienii în luarea deciziilor comune, precum și dezvoltarea abilităților și sprijinului pentru o autogestionare eficientă.
- Pledă în continuare pentru un parteneriat consolidat cu pacienții în dezvoltarea, implementarea și evaluarea intervențiilor pentru practică și politici, care să permită pacienților să trăiască bine. Acest lucru trebuie susținut de o comunicare consecventă, accesibilă și semnificativă.
- De asemenea, solicită un accent mai mare pe o abordare bazată pe puncte forte care cuprinde strategii pentru a sprijini reziliența pacientului, pentru a valorifica conexiunile sociale, pentru a construi conștientizarea și cunoașterea pacientului, pentru a facilita accesul la asistență și pentru a stabili încrederea și controlul în autogestionare.
- Solicită o gestionare mai eficientă și mai integrată, holistică a simptomelor pentru toți pacienții cu afecțiuni renale dincolo de terapiile renale tradiționale, inclusiv strategii eficiente de identificare și gestionare a simptomelor care provoacă suferință, inclusiv durere, probleme de somn, anxietate, depresie, stres, mobilitate, fragilitate și solicită mai multe strategii de educație și management pentru a atenua aceste simptome, astfel încât pacienții și partenerii lor de îngrijire să poată avea o calitate a vieții mai bună legată de sănătate.

Trebuie să trecem dincolo de status quo și să avansăm centrarea pe pacient în cercetare, practică și politici. Abilitarea pacientului, parteneriatul și comunicările îmbunătățite, combinate cu o schimbare de paradigmă către o abordare a îngrijirii bazată pe puncte forte, pot inspira încredere și speranță pacienților că pot trăi bine cu boală renală cronică.

- Peste 2 milioane de oameni din întreaga lume primesc tratament cu dializă sau un transplant de rinichi. Multe persoane ar necesita tratament, dar nu îl primesc.
- Managementul și tratamentul actual al bolii renale sunt ghidate de preocupările legate de longevitate prin restabilirea sau înlocuirea funcției rinichilor. Este necesară o mai mare atenție pentru bunăstarea generală a pacienților.
- Boala renală cronică, simptomele și tratamentul, inclusiv medicațiile, restricțiile de alimente și de apă, și transplantul de rinichi pot afecta, perturba și limita viața de zi cu zi și calitatea vieții pacienților și a familiilor acestora.
- Pentru ca pacienții să trăiască bine cu boală de rinichi, este vital prevenirea sau tratarea, cât mai curând posibil, simptomele, efectele secundare și problemele psihologice, sociale și spirituale legate de bolile renale.
- Oamenii care trăiesc cu boală de rinichi vor să poată trăi bine, să mențină o viață socială activă și să aibă un sentiment de control asupra sănătății și bunăstării lor.
- Gestionarea adecvată a simptomelor bolii renale cronice poate duce la îmbunătățirea rezultatelor clinice, inclusiv la supraviețuirea pacientului.
- Atât pacienții cu boală renală, cât și partenerii lor de îngrijire merită să se simtă susținuți de eforturile comunităților de îngrijire a rinichilor din întreaga lume, astfel încât să poată trăi și să prospere cu mai puține suferințe.
- Este necesară creșterea educării și a conștientizării atât a gestionării simptomelor, cât și a împuternicirii pacientului pentru a sprijini și a încuraja alți pacienți să trăiască bine cu boala renală.
- Ziua Mondială a Rinichiului face apel la toată lumea să pledeze pentru măsuri concrete în fiecare țară pentru a promova și a împuternici pacienții care trăiesc cu boli de rinichi.

În Republica Moldova conform datelor statistice incidența prin bolile aparatului genitor-urinar a constituit în 2019 –182,4 cazuri la 10 mii locuitori, 2018 – 189,2 cazuri la 10 mii locuitori.

6 lucruri pe care le fac rinichii sănătoși:

- Reglează nivelurile de lichide ale corpului.
- Filtrează deșeurile și toxinele din sânge.
- Eliberează un hormon care reglează tensiunea arterială.
- Activează vitamina D pentru a menține oasele sănătoase.
- Eliberează hormonul care direcționează producția de celule roșii din sânge.
- Păstrează mineralele din sânge în echilibru (sodiu, fosfor, potasiu).

Probleme care pot provoca boli de rinichi:

- Bolile cardiovasculare.
- Infarct miocardic și accident vascular cerebral.

- Hipertensiunea.
- Oase slabe.
- Leziuni nervoase (neuropatie).
- Insuficiență renală sau boală renală în stadiul final.
- Anemia.
- Antecedente familiale de insuficiență renală, diabet sau hipertensiune arterială.
- Obezitatea.

Factori de risc suplimentari:

- Vârsta de 60 de ani sau mai mult.
- Greutate mică la naștere.
- Lupus, alte tulburări autoimune.
- Infecții cronice ale tractului urinar.
- Pietre la rinichi.

Semnele bolilor de rinichi:

Majoritatea persoanelor cu afecțiuni renale precoce nu prezintă simptome, motiv pentru care depistarea precoce este critică. Până la apariția simptomelor, bolile renale pot fi avansate, iar simptomele pot fi înșelătoare:

- Oboseală, slăbiciune.
- Urinare dificilă și dureroasă.
- Urină spumoasă.
- Urină roz, întunecată (sânge în urină).
- Creșterea setei.
- Nevoia crescută de a urina (mai ales noaptea).
- Ochi pufoși.
- Față, mâini, abdomen, glezne, picioare umflate.

Faceți teste

Dacă dumneavoastră sau o persoană dragă aparțineți unui grup cu risc crescut, adresați-vă medicului dumneavoastră de asistență primară.

3 teste simple, de salvare a vieții:

1. Tensiunea arterială (testul TA).
 - Tensiunea arterială ridicată poate afecta vasele de sânge mici (glomeruli) din rinichi. Este a doua cauză principală de insuficiență renală după diabet.
 - Scor bun: Sub 140/90 este bun pentru majoritatea oamenilor. Sub 130/80 este mai bine dacă aveți boli renale cronice. Sub 120/80 este considerat cel mai bun. Consultați echipa de asistență medicală pentru a vedea ce este potrivit pentru dvs.
2. Proteine în urină (test de urină).

- Urmele unui tip de proteine, albumina, în urină (albuminuria) pot fi un semn precoce al bolii renale. Cantitățile regulate de albumină și alte proteine din urină (proteinurie) indică leziuni ale rinichilor.
 - Scor bun: Mai puțin de 30 mg de albumină pe gram de creatinină urinară.
3. Rata de filtrare glomerulară (GFR) (test de sânge).
- Aceasta măsoară cât de bine rinichii filtrează sângele.
 - Scor bun: Peste 90 este bun. 60-89 trebuie monitorizat. Mai puțin de 60 timp de 3 luni indică o boală renală.

Lucruri pe care ar trebui să le facă persoanele cu boli de rinichi:

- Controlul tensiunii arteriale.
- Gestionarea nivelului zahărului din sânge.
- Reducerea aportului de sare.
- Consumarea moderată de proteine.
- Vaccinarea anuală împotriva gripei.

Lucruri pe care toată lumea ar trebui să le facă:

- Faceți sport regulat.
- Controlați greutatea.
- Urmați o alimentație echilibrată.
- Renunțați la fumat.
- Reduceți consumul de alcool.
- Hidratați-vă.
- Nu luați în mod regulat pastile antiinflamatoare / analgezice fără prescripție medicală
- Monitorizați nivelul de colesterol.
- Faceți un control medical anual.
- Cunoașteți istoricul medical al familiei.