

## KAS BOJĀ NIERES?

Nierēm ļoti kaitīgs ir augsts cukura līmenis (diabēts) un augsts asinsspiediens. Aptaukošanās, smēķēšana un ilgstoša pretsāpju medikamentu lietošana arī bojā nieres. Ikvienam, kas ilgstoši lieto medikamentus, vajadzētu regulāri pārbaudīt nieru funkciju.

Ja jums ir viens vai vairāki riska faktori, konsultējaties ar jūsu ārstu, lai veiktu nieru pārbaudi.

### Vai jums ir kādi jautājumi vai jūs vēlaties veikt pārbaudi?

Lūdzu sazinieties ar jūsu ģimenes ārstu, nefrologu vai tuvumā esošo medicīnas iestādi.

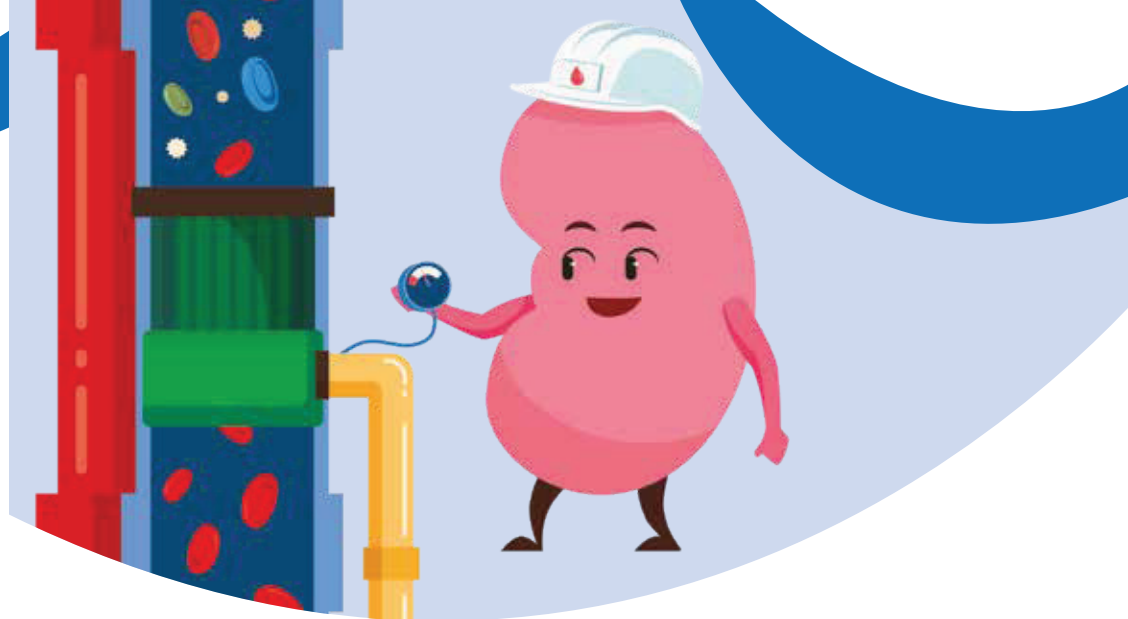


PAULA STRADIŅA  
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES  
SLIMNĪCA

Eiropas Nefrologu asociācijas iniciatīva  
Sadarbībā ar Latvijas Nefrologu asociāciju



[www.strongkidneys.eu](http://www.strongkidneys.eu)



## RŪPĒJATIES PAR SAVĀM NIERĒM! PALĪDZIET TĀM VEIKT NETICAMI SVARĪGO DARBU

KATRAM DESMITAJAM EIROPAS IEDZĪVOTĀJAM IR SAMAZINĀTA NIERU FUNKCIJA, TOMĒR DAUDZI TO NEAPZINĀS.

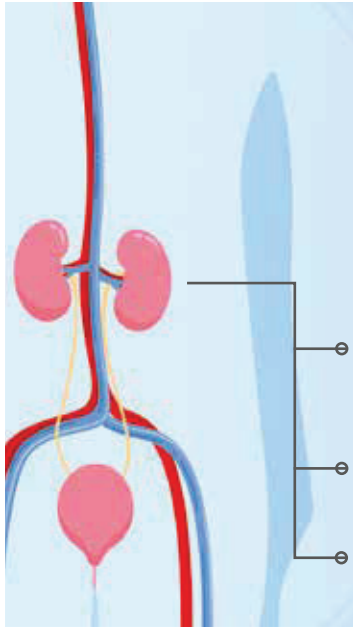
Nieru slimībai sākumā bieži nav simptomu, bet kad tie parādās, nieru slimība var būt jau tālu progresējusi. Sliktākais – nieru funkcija laika gaitā krītas un to vairs nevar atjaunot. Tāpēc mēs vēlamies izcelt nieru uzmanības centrā mūsu Stipru Nieru kampaņas laikā un runāt par šiem brīnišķīgajiem orgāniem un viņu būtisko lomu. **Palīdziet tām veikt neticami svarīgo darbu, ko tās dara! Nekad nav par vēlu pievērsties veselīgam dzīves veidam! Sabalansēta diēta un regulāras fiziskās aktivitātes palīdz uzturēt nieru veselību!** Īpaši augsta riska pacientiem ar cukura diabētu vai arteriālo hipertensiju ir jāveic ikgadējās pārbaudes pie ģimenes ārsta. Jo agrāk nieru slimība tiek diagnosticēta, jo lielākas ir terapijas iespējas.

### UZMANIET SAVAS NIERES!

#### Assoc. prof. Ieva Ziediņa

Latvijas Nefrologu Asociācijas prezidente  
Virsraste- nefrologe Paula Stradiņa Klīniskā Universitātes slimnīcā.





# JŪSU NIERES – NENOVĒRTĒTAS DAUDZU DARBU DARĪTĀJAS

Nieres ir pupas veida pāra orgāns, kas ir novietotas mugurpusē tieši zem ribām. Tās ir nelielas, bet dara vairākus dzīvībai svarīgus darbus.

Nieres filtrē asinis un izvada vielmaiņas gala produktus un toksīnus ar urīnu. Viss cirkulējošais asins daudzums izplūst caur nierēm apmēram 300 reizes dienas laikā.

Tās regulē asinsspiedienu un uztur mūsu ķermenī ūdens un minerālvielu līdzsvaru.

Ražo svarīgus hormonus, regulē sarkano asins ķermeņiņu produkciju un uztur jūsu kaulus veselus.

## KAS IR HRONISKA NIERU SLIMĪBA (HNS)?

HNS ir pakāpenisks nieru funkcijas zudums. Tai nav specifiskas terapijas, bet ir iespējams palēnināt nieru funkcijas zudumu un samazināt ar to saistītās sirds un asinsvadu slimības risku. Kad HNS progresē līdz galējai stadijai un nieru funkcija zūd, vielmaiņas galaproduktu uzkrāšanās asinīs ir dzīvībai bīstama. Tad ir nepieciešama dialīze vai nieres transplantācija. **Ja nieru darbības traucējumi tiek diagnosticēti agrīni, to progresēšana var tikt palēnināta vai pat novērsta.**

## KĀ ES VARU ATPAZĪT HNS?

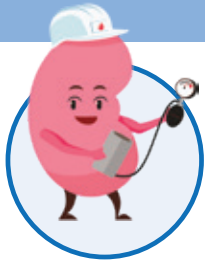
Nieres sākumā cieš klusu. Neatgriezenisks bojājums var būt noticis jau pirms pirmo simptomu parādīšanās. HNS ietekmē visu mūsu ķermeni! HNS pazīmes var būt: kāju tūska, nogurums, elpas trūkums, ādas nieze, apetītes zudums un slikta dūša, muskuļu krampji, grūtības koncentrēties, augsts asinsspiediens un sirds problēmas. **Vienkāršas asins un urīna analīzes var sniegt informāciju par Jūsu nieru veselību.**

• **Asins analīzēs** – kreatinīns ir vielmaiņas gala produkts, kas tiek normāli izvadīts ar urīnu. Augsts kreatinīna līmenis asinīs norāda uz vāju nieru funkciju. Glomerulārās filtrācijas ātrums (GFĀ) tiek aprēķināts no kreatinīna koncentrācijas. GFĀ ir svarīgs parametrs, lai diagnosticētu slimību, lemtu par ārstēšanu un prognozi.

• **Urīna analīzēs** – ja nieru filtrācijas spēja ir traucēta, olbaltumvielas vairs nepaliek organismā, bet tiek zaudētas ar urīnu. Ja olbaltumviela albumīns tiek konstatēts urīna analīzē, tas norāda par pasliktinātu nieru funkciju.

## RŪPĒJATIES PAR SAVĀM NIERĒM

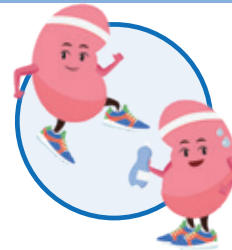
Vairuma nieru slimības riska faktoru ietekmēšana ir jūsu rokās un jūs varat darīt daudz, lai saglabātu nieres veselās.



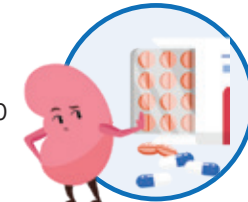
**Uzmanāt jūsu asinsspiedienu** – ja jūs ciešat no paaugstināta asinsspiediena, pārskatāt jūsu dzīves stila paradumus un aprunāties ar ģimenes ārstu.



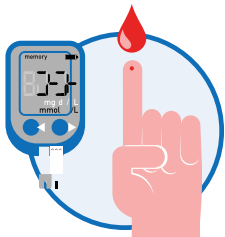
**Izvairīties no liekā svara** – aptaukošanās palielina daudzu slimību risku un samazina dzīvildzi. Mēģiniet sasniegt un uzturēt normālu svaru.



**Esat fiziski aktīvi** – Pasaules veselības organizācija rekomendē vismaz 150 minūtes vidēji intensīvas fiziskās slodzes nedēļā, kas atbilst 20 minūšu garai pastaigai katru dienu.



**Esat uzmanīgi ar medikamentu lietošanu** – nekad nelietojat vairāk kā izrakstīts vai rekomendēts bezrecepšu pretsāpju līdzekļus.



**Uzmanāt jūsu cukura līmeni asinīs** – cukura diabēts tiek uzskatīts par vienu no galvenajiem HNS izraisītājiem. Izmaināt jūsu diētu un atsakāties no pārmērīga cukura patēriņa (maksimāli 25 grami/dienā)



**Ēdiet veselīgi** – maltītes no svaigiem produktiem, kas ir bagātas ar dārzeņiem, augļiem, zivīm un pilngraudu produktiem tiek cieši ieteiktas. Samaziniet sāls patēriņu – liels sāls patēriņš negatīvi ietekmē asinsspiedienu, asinsvadus un nieres. Tā vietā lietojiet garšvielas.



**Atmetat smēķēšanu** – nikotīns paaugstina asinsspiedienu un bojā nieru filtrācijas barjeru.



**Pārbaudāt savu nieru veselību** – augsta riska pacientiem ar cukura diabētu, augstu asinsspiedienu vai aptaukošanos noteikti ir jāveic ikgadējā nieru pārbaude. Pat nosacīti veseli cilvēki iegūst no regulāras nieru pārbaudes.