

ÇFARË I DËMTON VESHKAT?

Shumë të dëmshme për veshkat janë sheqeri i lartë (diabeti) dhe presioni i lartë i gjakut. Obeziteti, duhani dhe përdorimi afatgjatë i qetësuesve gjithashtu dëmtojnë veshkat. Kushdo që merr mjekim afatgjatë mund të ketë nevojë të monitorojë funksionin e veshkave.

Nëse keni një ose më shumë faktorë rreziku, konsultohuni me mjekun tuaj të familjes për një kontroll të veshkave.

Keni ndonjë pyetje apo dëshironi një ekzaminim?

Ju lutemi kontaktoni mjekun tuaj të familjes, specialistin ose një spital pranë jush.

Vula e institucionit

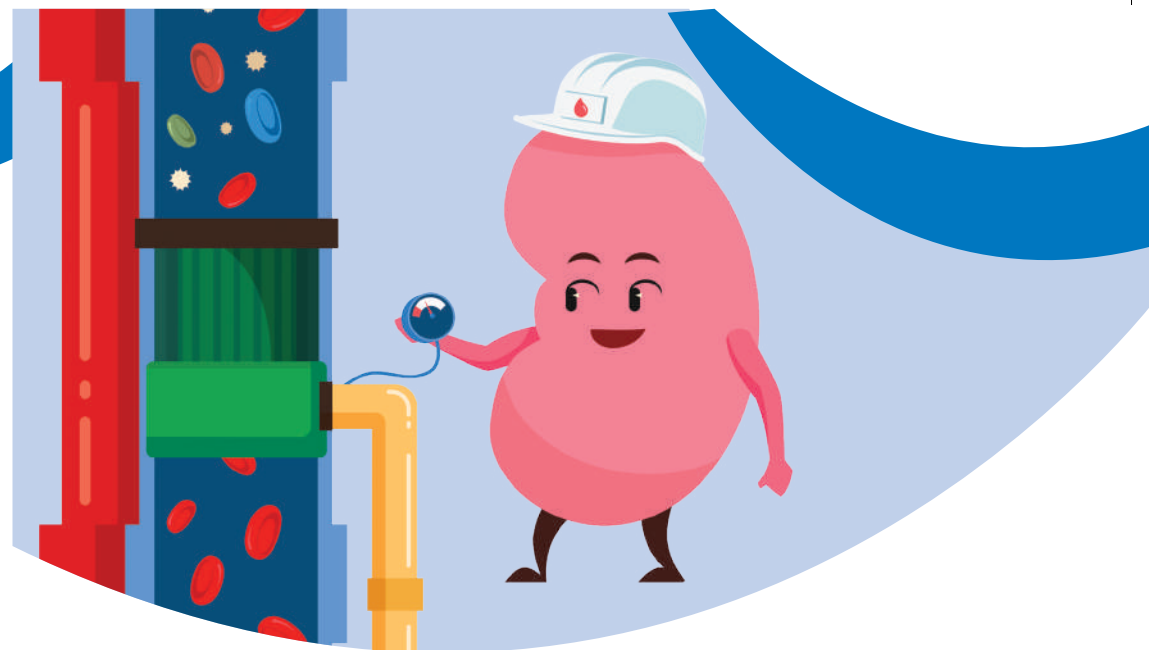


Një iniciativë e ERA European Renal Association
c/o PKF Littlejohn, 15 Westferry Circus, Canary
Wharf, London E14 4HD, United Kingdom
info@strongkidneys.eu

Në bashkëpunim me



www.strongkidneys.eu



KUJDESUNI PËR VESHKAT TUAJA!

MBËSHTETINI ATO PËR PUNËN E JASHTËZAKONSHME QË IU TAKON TË BËJNË

E DIJE?

NJË NË DHJETË ADULTË EVROPIANË KA FUNKSION TË REDUKTUAR TË VESHKAVE. POR SHUMË NUK JANË TË VETËDIJSHËM PËR KËTË.

Sëmundja e veshkave fillimisht është e heshtur dhe në kohën kur shfaqen simptomat e para, dëmtimi mund të jetë tashmë në një fazë të avancuar. Gjëja më e keqe është se humbja e funksionit të veshkave është e pakthyeshme, nuk ka shërim. Kjo është arsyeja pse ne duam t'i vëmë veshkat në qendër të vëmendjes me fushatën tonë "Veshka të Forta" dhe të rrisim ndërgjegjësimin për këtë organ përrallor dhe rolin e tyre thelbësor.

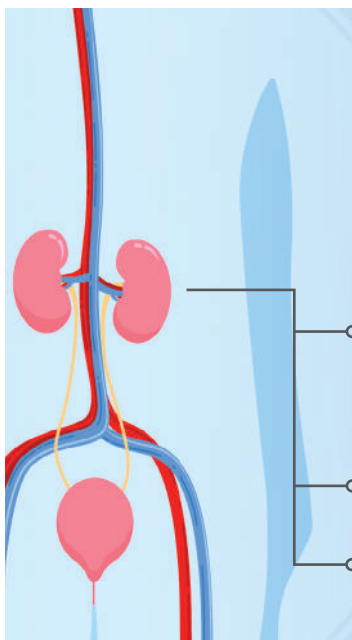
Mbështetini veshkat tuaja për punën e jashtëzakonshme që iu takon të bëjnë! Nuk është kurrë vonë për të adoptuar një mënyrë jetese të shëndetshme. Një dietë e ekuilibruar dhe aktiviteti fizik i rregullt ndihmojnë për të mbajtur veshkat të shëndetshme! Sidomos pacientët me rrezik të lartë, me diabet ose hipertension, duhet të bëjnë një kontroll të përvitshëm të veshkave nga mjeku i familjes. Sa më shpejt të zbulohet një çrregullim i veshkave, aq më të mira janë shanset për trajtim.

MBAJINI NËN VËMENDJE VESHKAT TUAJA!

Prof. Myftar Barbullushi

President i Shoqata Shqiptare të Nefrologjisë/ Shef i Shërbimit të Transplantimit të Dializës së Nefrologjisë, UHC Nënë Tereza Tiranë





VESHKAT TUAJA

MULTITALENTËT E NËNVLERËSUAR

Veshkat, organe çift në formë fasule, janë të vendosura në dy anët e shtyllës kurrizore, pak poshtë brinjëve. Ato mund të jenë të vogla, por kryejnë disa role jetike:

- Veshkat filtojnë gjakun tonë dhe nxjerrin produktet përfundimtare të filtruara dhe toksinat përmes urinës. I gjithë gjaku ynë kalon rreth 300 herë në ditë përmes veshkave.
- Rregullojnë presionin e gjakut, balancën e ujit dhe të mineraleve në organizëm.
- Kontribuojnë në sintezën e hormoneve thelbësore, rregullojnë prodhimin e rruazave të kuqe të gjakut dhe ruajnë kockat tuaja të shëndetshme.

CFARË ËSHTË SËMUNDJA KRONIKE E VESHKËS (SKV)?

Në SKV, ka një humbje graduale të funksionit të veshkave. Ajo zhvillohet ngadalë me kalimin e kohës. Nuk ka shërim, por është e mundur të ngadalësohet humbja e funksionit dhe të minimizohet rreziku i lidhur me sëmundjet e zezës. Kur SKV përparon dhe funksioni i veshkave dështon, grumbullimi i produkteve të dëmshme në gjak është i rrezikshëm për jetën. Më pas nevojitet dializa ose transplant i veshkave.

Nëse mosfunksionimi i veshkave zbulohet herët, përparimi i tij mund të ngadalësohet apo edhe të ndalet.

SI TA NJOHIM SKV?

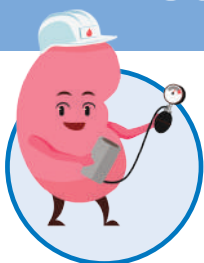
Veshkat tuaja do të vuajnë në heshtje në fillim. Para simptomave të para, tashmë janë bërë dëme të pakthyeshme. SKK ndikon në të gjithë trupin tonë! Shenjat mund të jenë: ënjtje e këmbëve dhe këmbëve, lodhje, gulçim, kruajtje e lëkurës, nauze, humbje oreksi, ngërçe muskulore, probleme me përqendrimin, presion të lartë të gjakut dhe probleme me zemrën.

Një analizë e thjeshtë e gjakut dhe urinës jep informacion për gjendjen e veshkave tuaja:

Analiza e gjakut – Kreatinina është një produkt i përfundimtar i metabolizmit, që normalisht filtrohet dhe ekskretohet nga veshkat. Niveli i lartë i kreatinës në gjakun tuaj tregon për funksion të dëmtuar të veshkave. Nga përqëndrimi i kreatinës, llogaritet shkalla e filtrimit glomerular (FG). GFR është një merkuar i rëndësishëm për të vendosur mbi diagnozën, prognozën dhe trajtimin.

Analiza e urinës – Nëse kapaciteti i filtrimit të veshkave është i dëmtuar, proteinat mund të eliminojnë nga trupi. Nëse proteina Albumin gjendet në urinë, është shenjë që tregon për ulje të funksionit të veshkave.

KUJDESUNI PËR VESHKAT TUAJA



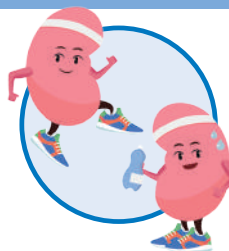
Masni presionin e gjakut

Nëse vuani nga tensioni i lartë, kujdesuni për stilin e jetesës dhe këshillohuni me mjekun tuaj të familjes.



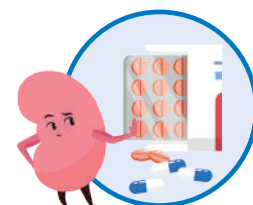
Shmangni peshën e tepërt

Obeziteti rrit rrezikun e shumë sëmundjeve dhe ul jetëgjatësinë. Mundohuni të arrini dhe të mbani një peshë të shëndetshme.



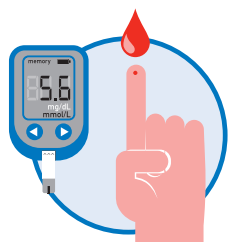
Bëni jetë aktive

Organizata Botërore e Shëndetësisë rekomandon të paktën 150 minuta ushtrime të moderuara në javë, që korrespondon me 20 minuta ecje në ditë.



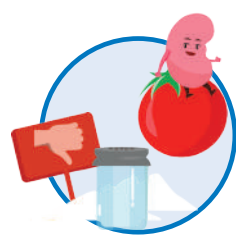
Bëni kujdes me përdorimin e medikamenteve

Asnjëherë mos merrni më shumë se doza e rekomanduar ose e përshkruar e qetësuesve pa recetë.



Kujdesuni për sheqerin në gjak

Diabeti i sheqerit konsiderohet një nga shkaqet kryesore të SKV. Kujdesuni për dietën tuaj dhe shmangni konsumimin e tepërt të sheqerit (maksimumi 25 gram/ditë).



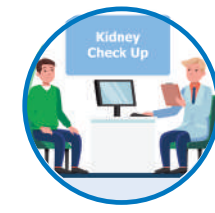
Ushqehuni shëndetshëm

Rekomandohen shumë ushqime të freskëta të pasura me perime, fruta, peshk dhe produkte integrale. Ulni konsumin e kripës, përdorni erëza në vend të tyre.



Lini duhanin

Nikotina rrit presionin e gjakut dhe dëmton sistemin e filtrimit të veshkave.



Kontrolloni funksionin e veshkave

Pacientët e rrezikuar me diabet, presion të lartë të gjakut ose mbipeshë duhet të bëjnë kontrole vjetore të veshkave. Edhe njerëzve të supozuar të shëndetshëm iu rekomandohet një kontroll i rregullt.