

# ZDRAVJE LEDVIC ZA VSE



Kronična ledvična bolezen je izraz, ki pomeni da so ledvice poškodovane, ne delajo dovolj dobro, z drugo besedo so bolne, obenem pa to stanje traja že nekaj časa. Na žalost je KLB, kot s kratico imenujemo kronično ledvično bolezen, zelo pogosta. Imelo naj bi jo okoli 10 % vsega odraslega prebivalstva v Sloveniji, torej približno 180.000 ljudi. Največji problem KLB je, da močno vpliva na zdravje celega telesa, predvsem na srce in žile. Ljudje s KLB živijo bistveno krajša življenja kot njihovi vrstniki, v napredovali fazi boleznici pa imajo tudi veliko težav.



[www.svetovnidanledvic.org](http://www.svetovnidanledvic.org)

Kot mnoge kronične bolezni današnje dobe, za primer bi lahko navedli arterijsko hipertenzijo in sladkorno bolezen, tudi KLB sprva povzroča zelo malo simptomov. Ocenjujejo, da

**kar 90 % bolnikov s KLB ne ve, da ima težave z ledvicami.**

Zato je zelo pomembno, da se testirajo tiste osebe, ki imajo povečano tveganje za nastanek bolezni ledvic. To so bolniki s povišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo, srčno-žilno boleznijo in tisti, ki imajo bližnje sorodnike z ledvično boleznijo ali so sami že v preteklosti imeli težave z ledvicami.

### **Zakaj in kako pride do bolezni ledvic?**

Ključna stvar, ki jo moramo vsi prepoznati in sprejeti je, da so kronične bolezni, ki nas dandanes vse bolj pestijo, večinoma posledica nezdravega življenjskega sloga. Povišan krvni tlak, sladkorna bolezen in ledvične bolezni so povezane z načinom življenja, kateremu smo vse bližje in ki vključuje malo telesne aktivnosti ter nezdravo prehranjevanje. Glede na to, da je nezdrav življenjski slog vse bolj pogost ni presenetljivo, da je tudi KLB vse pogostejša.



### **Kaj je razlog za ta neugoden trend?**

Nedvomno je k vsemu močno pripomogla pandemija Covid-19, ki nas je v veliki meri zaprla med štiri stene naših domov in službenih prostorov. Dneve smo vedno bolj preživljali na kavčih in službenih stolah. Drastično so se zmanjšale možnosti za druženje z ljubljenimi osebami, razširjeno družino, prijatelji. Namesto sprehodov v naravi smo se morali zadovoljiti s spremljanjem narave v dokumentarnih oddajah. Dolgčas smo poizkušali preganjati z nešteto novimi televizijskimi serijami, ki so nas še bolj prikovale na kavč. Vse to niso temelji kvalitetnega življenja, prej obratno. Zdi se, da so se nove navade ukoreninile, kljub počasnemu ugašanju pandemije in vračanju v bolj normalno življenje.

Ne smemo zanemariti tudi ključnega vpliva, ki ga imajo socialne aktivnosti na zdravje in srečo vseh nas. Najdalj trajajoča raziskava, ki obravnava glavne vzroke za nastanek kroničnih bolezni in jo izvajajo na univerzi v Harvardu, je pokazala, da so najbolj zdravi in srečni ljudje tisti, ki imajo dobre odnose z drugimi ljudmi.



Vsi, ki se ukvarjamo z ledvičnimi boleznimi, zdravnice in zdravniki, medicinske sestre in zdravstveni tehniki, ter nenazadnje bolnice in bolniki, si želimo **zdravje ledvic za vse**. Najboljši način kako lahko to storimo je, da premislimo kako trenutno živimo svoja življenja. Imamo priložnost in dolžnost, da te neugodne trende obrnemo in se vrnemo k boljšemu, bolj zdravemu in bolj srečnemu življenju. Življenju, kjer 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. Zato je drugi slogan naše letošnje akcije:

# GREMO VSI VEN!

## ZA ZDRAVE LEDVICE, DUŠO IN TELO.

Več o ledvičnih boleznih in temah, ki se tičejo ledvic lahko preberete na naši spletni strani **[www.svetovnidanledvic.org](http://www.svetovnidanledvic.org)**, kjer boste našli ogromno zanimivih vsebin.



World Kidney Day - Svetovni dan ledvic je iniciativa mednarodnih organizacij nefrologov in ledvičnih bolnikov (International Society of Nephrology in International Federation of Kidney Foundations). Več informacij o Svetovnem dnevu ledvic najdete na spletnem naslovu: **[www.svetovnidanledvic.org](http://www.svetovnidanledvic.org)** in na spletni strani Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije **<https://zdlbs.si>** ter na spletni strani Slovenskega nefrološkega društva **[www.nephro-slovenia.si](http://www.nephro-slovenia.si)**.