

Visame pasaulyje 850 mln. žmonių turi kokią nors inkstų ligos formą, o 2,6 mln. žmonių taikomos dializės ar atlikta inkstų transplantacija. Pasak Kauno klinikų Nefrologijos klinikos vadovės prof. Ingos Arūnės Bumblytės, tai itin opi sveikatos problema. Kovo 14 diena pasaulyje minima inkstų diena, kurios tikslas – atkreipti dėmesį į šio organo svarbą žmogaus sveikatai.

Lėtinė inkstų liga – tai skirtingų ligų sukeltas inkstų pažeidimas, rašoma pranešime spaudai. „Dažnai inkstų funkcija blogėja palaipsniui. Tokios ligos kaip aukštas arterinis kraujo spaudimas ar cukrinis diabetas turi tiesioginį ryšį ir gali sukelti inkstų nepakankamumą, – teigė Kauno klinikų profesorė. – Inkstus pažeidžia ir besikartojančios bei iki galo neišgydytos šlapimo organų infekcijos. Nemažiau svarbus taisyklingas vaistų nuo skausmo vartojimas.“ Apie 13 milijonų žmonių visame pasaulyje yra su ūminiais inkstų pažeidimais, kurie gali baigtis lėtine inkstų liga. Ji yra ir priežastis, ir komplikacija daugelio kitų lėtinių ligų, tarp kurių yra širdies ir kraujagyslių ligos, cukrinis diabetas. Todėl norint turėti sveikus inkstus, sumažinti lėtinių inkstų ligų riziką ar sulėtinti jos progresavimą, daug dėmesio reikėtų skirti bendrai organizmo būklei ir sveikatai.

Gydytoja nefrologė prof. I. A. Bumblytė išskiria 5 patarimus, kaip išsaugoti sveikus inkstus.

1. Daugiau judėkite. Reguliarus fizinis aktyvumas pagreitina medžiagų apykaitą ir sumažina kraujospūdį bei lėtinių inkstų ligų riziką.
2. Kontroliuokite aukštą kraujo spaudimą, nes tai yra vienas iš pagrindinių inkstų ligos rizikos veiksnių.
3. Atkreipkite dėmesį į suvartojamo cukraus kiekį – kontroliuokite gliukozės kiekį kraujyje. Cukrinis diabetas – vienas iš rizikos veiksnių, todėl sergantys šia liga turėtų ne tik palaikyti atitinkamą gliukozės (cukraus) kiekį kraujyje, bet ir reguliariai atlikti inkstų funkcijos tyrimus.
4. Nepamirškite sveikos mitybos ir palaikykite normalų kūno svorį. Sumažinkite suvartojamos druskos kiekį, nes esant jos pertekliui organizme kaupiasi skysčiai ir didėja kraujo spaudimas. Vienas dažniausiai girdimų mitų – inkstai turi pailsėti, todėl pravartu riboti skysčių kiekį. Tačiau normaliam inkstų darbui reikalingas pakankamas jų kiekis. Vartokite daug skysčių, nemažiau kaip 1,5-2 litrus per dieną. Jei rūkote – meskite, nes rūkymas lėtina kraujotaką.
4. Nepamirškite sveikos mitybos ir palaikykite normalų kūno svorį. Sumažinkite suvartojamos druskos kiekį, nes esant jos pertekliui organizme kaupiasi skysčiai ir didėja kraujo spaudimas. Vienas dažniausiai girdimų mitų – inkstai turi pailsėti, todėl pravartu riboti skysčių kiekį. Tačiau

normaliam inkstų darbui reikalingas pakankamas jų kiekis. Vartokite daug skysčių, nemažiau kaip 1,5-2 litrus per dieną. Jei rūkote – meskite, nes rūkymas lėtina kraujotaką.

5. Saikingai vartokite medikamentus, pavyzdžiui, vaistus nuo skausmo, ypač jei gydytojas jų neskyrė. Jei jus kamuoja lėtinis skausmas ir negalite atsisakyti nuskausminamųjų, tuomet pasikonsultuokite su gydytoju, kuris padės sukontroliuoti skausmą nepažeidžiant inkstų.