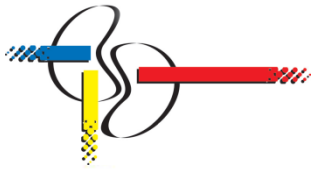




Splošna Bolnišnica  
Slovenj Gradec



# Akcija ob svetovnem dnevu ledvic poteka 12.3.2015 v:

- SB in ZD Slovenj Gradec

Med 09:00 in 13:00 uro

- ZD Ravne na Koroškem

Med 09:00 in 12:30 uro

- ZD Velenje

Med 09:00 in 13:00 uro

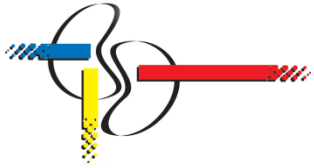
- ZD Dravograd

Med 08:00 in 12:00 uro

- ZD Radlje ob Dravi

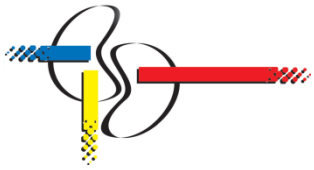
Med 09:00 in 11:00 uro





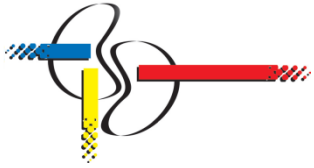
## V akciji boste:

- prejeli informacije o ledvični bolezni
- testirali urin na prisotnost beljakovin
- se posvetovali s specialistom za ledvične bolezni
- se pogovarjali z bolnikom po presaditvi ledvice



## Koliko ledvic ima človek?





## Funkcije ledvic:



- Izločanje odpadnih snovi



- Uravnavanje telesnih tekočin



- Metabolizem kosti (vitamin D)



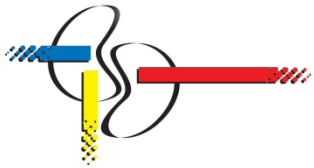
- Acido-bazno ravnotežje



- Hormon za tvorbo rdečih krvnih celic



- Uravnavanje krvnega tlaka

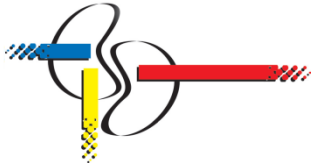


# Koliko odraslih ljudi na svetu ima ledvično bolezen?

Vsaj 1 od 10

Kronična ledvična bolezen = okvara ledvic, ki traja več kot 3 mesece

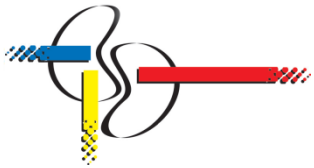
Pokaže se s povečanim izločanjem beljakovin v seču, ali rdečih krvničk v seču ali UZ spremembami ledvic ali zmanjšano funkcijo (glomerulna filtracija)



## **Kako pogosta je ledvična bolezen pri starejših?**

Vsaj 1 od 5 moških, starejši od 65 let

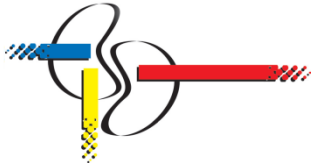
Vsaj 1 od 4 žensk, starejša od 74 let



## **Dva najpomembnejša vzroka za kronično okvaro ledvic?**

- Sladkorna bolezen
- Zvišan krvni tlak

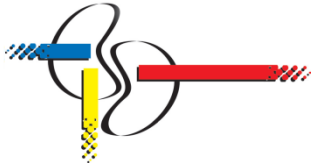




# Ali kronična ledvična bolezen zvišuje tveganje za infarkt ali možgansko kap?

DA

Največje tveganje imajo tiski, ki imajo v seču preveč beljakovin.

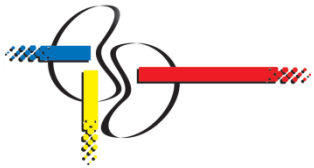


## **Kakšni so zapleti kronične ledvične bolezni?**

Zvišan krvni tlak

Slabokrvnost

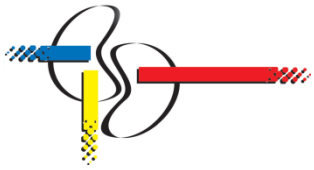
Bolezni srca in ožilja



# Ali so znaki za kronično ledvično bolezen enostavni za prepoznavo?

Kronična ledvična bolezen = tiha bolezen

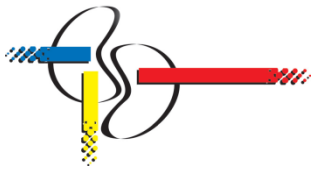
Znaki so splošni, npr. utrujenost, pomanjkanje energije, težave s spanjem ali koncentracijo in pogostejše odvajanje vode, predvsem ponoči



## **Kako ugotovimo ledvično bolezen?**

Testiramo urin – določimo izločanje beljakovin

Testiramo kri – določimo kreatinin



# Nadzorujemo dejavnike tveganja



1. Imamo urejen **krvni sladkor**
2. Imamo normalen **krvni tlak**
3. Vzdržujemo primerno **telesno težo**, manj solimo hrano in uživamo manj maščob

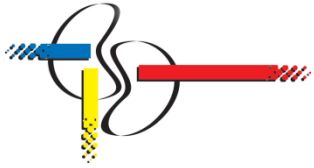


4. Smo redno **telesno aktivni**
5. Prenehamo **kaditi**
6. Pijemo dovolj **tekočine**
7. Ne jemljimo preveč **zdravil proti bolečini**
8. Redno **kontrolirajmo ledvično funkcijo**, če:



- imamo sladkorno bolezen
- povišan krvni tlak
- prekomerno telesno težo
- v družini ledvičnega bolnika





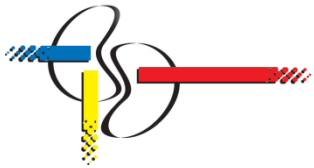
# Kakšno zdravljenje je možno, če človeku odpovedo ledvice?

## 1. Dializa

Hemodializa

Trebušna dializa

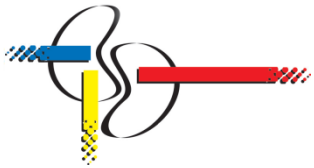
## 2. Presaditev ledvice



## Kdo lahko daruje ledvico?

Najpogostejša oblika je presaditev ledvice umrlih darovalcev – lahko se za darovanje odločijo še za časa življenja, lahko se opredelijo svojci umrlega.

Za časa življenja lahko darujemo ledvico, vendar morata biti darovalec in prejemnik v genetski, sorodstveni ali vsaj čustveni povezavi. Prvi pogoj pa je, da je darovalec res zdrav.



# Najboljši način zdravljenja končne ledvične odpovedi?

- Presaditev ledvice je najboljši način zdravljenja končne ledvične odpovedi

*več informacij na:*

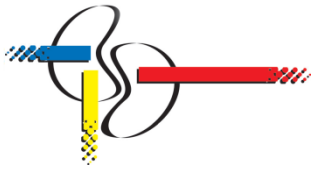
<http://www.slovenija-transplant.si>

**slovenija**



**transplant**





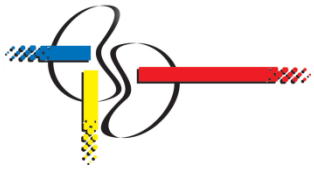
# Navodila za odvzem vzorca urina

## ŽENSKE

- Umijte si roke z vodo in milom ter jih osušite.
- Na dosegljivo mesto odložite tri vlažne zložence iz gaze in enega suhega.
- S posodice za vzorec seča previdno odstranite pokrovček in ga odložite na čisto mesto.
- Udobno se namestite na straniščno školjko.
  - Z eno roko razširite sramne ustnice.
- Z drugo roko z vlažno gazo z enim gibom od spredaj nazaj očistite spolovilo (postopek ponovite trikrat – leva stran, desna stran in nato po sredini).
- S suho gazo z enim gibom od spredaj nazaj osušite spolovilo.
  - V roko vzemite posodico.
  - Začnite lulati v straniščno školjko.
- Nekaj trenutkov po začetku lulanja zajemite s posodico srednji curek seča (približno pol posodice) ne da bi curek prekinili in nato nadaljujte z lulanjem v straniščno školjko.
- Odložite posodico in jo dobro zaprite s pokrovčkom.
- Umijte si roke z vodo in milom ter jih osušite.

## MOŠKI

- Umijte si roke z vodo in milom ter jih osušite.
- Na dosegljivo mesto odložite tri vlažne zložence iz gaze in enega suhega.
- S posodice za vzorec seča previdno odstranite pokrovček in ga odložite na čisto mesto.
- Z glavice spolnega uda potegnite kožico in ud držite v ustrezni legi.
- Z drugo roko z vlažno gazo z enim gibom od zgoraj navzdol očistite glavico spolnega uda (postopek ponovite trikrat).
- S suho gazo z enim gibom od zgoraj navzdol osušite glavico spolnega uda.
  - Začnite lulati v straniščno školjko.
- Nekaj trenutkov po začetku lulanja zajemite s posodico srednji curek seča (približno pol posodice) ne da bi curek prekinili in nato nadaljujte z lulanjem v straniščno školjko.
- Odložite posodico in jo dobro zaprite s pokrovčkom.
- Umijte si roke z vodo in milom ter jih osušite.



## POVEZAVE NA SVETOVNEM SPLETU:

<http://www.worldkidneyday.org/>

<http://www.zveza-dlbs.si/>