

# Nerki nie boją. I właśnie dlatego trzeba o nich pamiętać.

---

## Nerki nie boją. I właśnie dlatego trzeba o nich pamiętać.

Pracują 24 godziny na dobę. Filtrują krew, regulują ciśnienie, dbają o gospodarkę wodno-elektrolitową. A gdy zaczynają chorować – najczęściej robią to po cichu.

### Przewlekła choroba nerek (PChN)

- dotyczy ok. 11% Polaków,
- uznawana jest za jedną z chorób cywilizacyjnych XXI wieku – obok chorób serca, nadciśnienia, otyłości i cukrzycy,
- ok. 20 tys. osób w Polsce jest dializowanych każdego roku,
- tylko niewielki odsetek chorych kwalifikowany jest do przeszczepu

### Rak nerki

- to ok. 3% nowotworów złośliwych u dorosłych,
- w Polsce diagnozuje się ok. 5 tys. nowych przypadków rocznie,
- częściej dotyczy mężczyzn,
- najczęściej rozwija się między 50. a 70. rokiem życia (choć szczególne typy mogą występować także u dzieci)

Choroby nerek potrafią rozwijać się bezobjawowo nawet przez kilka lat. Pierwsze wyraźne symptomy pojawiają się często dopiero wtedy, gdy utracona jest znaczna część czynnego mięszu nerki.

W przeciwieństwie do wielu innych narządów – nerki rzadko boją.

Ból pojawia się zwykle przy kamicy nerkowej lub w sytuacji znacznego powiększenia narządu. Brak bólu nie oznacza więc, że wszystko jest w porządku.

### Co zwiększa ryzyko raka nerki?

- palenie papierosów (szacuje się, że odpowiada za ok. 30% przypadków u mężczyzn i 24% u kobiet),
- otyłość,
- nadciśnienie tętnicze,
- nadużywanie alkoholu,
- długotrwały kontakt z niektórymi substancjami toksycznymi (np. w środowisku pracy).

### Jak dbać o nerki?

- ogranicz sól w diecie – nadmiar sprzyja nadciśnieniu,
- pij odpowiednią ilość płynów – ok. 1,5-2 litry dziennie (latem więcej),
- kontroluj poziom glukozy i ciśnienie tętnicze,
- bądź aktywny fizycznie – minimum 30 minut dziennie,
- wykonuj regularnie badania krwi (kreatynina, eGFR) i badanie ogólne moczu.

Twoje nerki mogą przez lata nie dawać żadnych sygnałów ostrzegawczych. Dlatego nie czekaj na ból.

Profilaktyka to jedyny sposób, w który możesz wyprzedzić chorobę.