

„Cselekedj időben, hogy megelőzd!”

Huszár Judit

Az egészséges életmód elterjesztése és a korai felismerés – ezek a fő céljai idén a vese világnapjának. Világszerte 11. alkalommal szervezik meg március második csütörtökön a programot, amelyhez Sopron is csatlakozott.

Ma Magyarországon minden 10. ember szenved krónikus veseelégtelenségben, a 65 és 74 év közötti korosztályban pedig minden ötödik férfi és minden negyedik nő érintett. Idén viszont a vese világnapján nem a felnőttek kerülnek előtérbe, hanem a gyerekek.

Szeretnék a szülők, fiatalok, szakmai döntéshozók és a közvélemény figyelmét a gyermekkori vesebetegségekre irányítani, valamint azokra a kockázati tényezőkre, amelyek később vesekárosodást okozhatnak.

– A gyermekeknél viszonylag ritkán fordulnak elő veleszületett veseproblémák – kezdi dr. Pálvölgyi Nóra főorvos, a Soproni Gyógyközpont belgyógyászat–kardiológia osztályának nefrológusa. – A leggyakoribb eltérés az üregrendszeri tágulat, a húgyúti fertőzések, vizelettartási problémák, ritkán fordul elő a patkóvese, cisztás megbetegedések és a vesekő, elvéve találkoznak a vese daganataival. Fontos, hogy ezeket a betegségeket minél korábban diagnosztizáljuk, aztán a szakorvos megkezdje a gyógyítást.

A főorvos szerint a gyermekkori vesebetegségeknél sokkal gyakoribb az, hogy a rossz szokásokkal, helytelen életvitellel már fiatal kortól kezdve károsodik a vese, ez pedig felnőttkorban komoly problémákat okoz.

– A korai dohányzás, a fiatalkori magasvérnyomás, a cukorbetegség mind olyan állapotokat idéznek elő, amelyek később komoly vesebetegséghez vezetnek – hangsúlyozza dr. Pálvölgyi Nóra. – A szövődmények sokszor 10-20 évvel később, már visszafordíthatatlanul jelentkeznek, ezért fontos a megelőzés! Azt is mindig el kell mondani, hogy a kövérés nem csak esztétikai probléma, megágyaz számtalan komoly problémának, így a cukorbetegségnek is.

Fontos tehát a gyerekek esetében a sok mozgás, az egészséges táplálkozás kialakítása. A cukros üdítők, csokik, chipsek mind rengeteg, felesleges kalóriát juttatnak a szervezetbe. Mivel a gyerekek ennek még nem látják a hosszútávú következményeit, ezért lényeges, hogy a szülők felismerjék a felelősségüket.

Vese világnapi program:

Március 10-án csütörtökön 9-11 óráig tart a rendezvény a Sopron Gyógyközpont diagnosztikai tömbjében (V-ös épület). Lakossági szűrővizsgálatokat (vérnyomásmérés, vizeletteszt), dietétikai tanácsadást szerveznek, filmet vetítenek a vese világnapjáról, hasznos információkat adnak a vesebetegségek megelőzéséről, lesz vese-kvíz és közösségi puzzle építés is.