

WELTNIERENTAG 2014

Der Weltniertag ist eine Aktion der internationalen Nierengesellschaften und -stiftungen. Die Informationskampagne in Deutschland wird von der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) und der Deutschen Nierenstiftung durchgeführt, in diesem Jahr unterstützt durch das KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.dgfn.eu | www.nierenstiftung.de | www.kfh.de

Ermöglicht wurde diese Faltblattaktion durch:



Titelbild: © contrastwerkstatt, fotolia.de

nierenstark
ins Alter

WELT NIEREN TAG

13. März 2014



In der zweiten Lebenshälfte lässt die Nierenfunktion häufig nach

Eine chronische Nierenerkrankung tritt häufig erst in der zweiten Lebenshälfte auf. Zwar ist es normal, dass die Organfunktion im Alter leicht abnimmt, wenn aber Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Rauchen die Gefäße zusätzlich schädigen – die Nieren bestehen aus vielen kleinen Gefäßknäuel – kann die Nierenfunktion rasant abnehmen.

Liegt die Organfunktion unter 10 Prozent spricht man von einem Nierenversagen. Die Betroffenen sind dann auf eine Nierenersatztherapie, d. h. entweder auf eine Transplantation oder auf die Dialyse („Blutwäsche“) angewiesen. Das stellt einen tiefen Einschnitt im Leben der Patienten dar.

Derzeit gibt es in Deutschland 71.000* Dialysepatienten, die meisten von ihnen sind über 65 Jahre alt. Sie müssen in der Regel dreimal pro Woche vier Stunden lang dialysiert werden.

Da das Nierenversagen nicht nur mit Einbußen in der Lebensqualität verbunden ist, sondern auch mit einem deutlich erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko einhergeht, sollten gerade ältere Menschen darauf achten, ihre Nieren möglichst lange funktionstüchtig zu erhalten.

* gemäß Jahresbericht Datenanalyse Dialyse für den Gemeinsamen Bundesausschuss, Berichtsjahr: 2012

nierenstark ins Alter

„Nierenstark“ ins Alter – so geht´s

Durch einen einfachen Blut- und Urintest, der alle zwei Jahre beim Hausarzt durchgeführt werden sollte, wird eine abnehmende Nierenfunktion frühzeitig entdeckt. Eine Mitbetreuung durch den Nierenarzt (Nephrologen) kann dann das Fortschreiten der Nierenerkrankung aufhalten oder zumindest verlangsamen. Darüber hinaus schützt die Vermeidung der folgenden Risikofaktoren die Nierengesundheit:

Risikofaktor Diabetes mellitus

Diabetiker sind besonders gefährdet, eine Nierenschwäche zu entwickeln, weshalb eine jährliche Kontrolle der Nierenfunktion empfohlen wird. Jeder gesunde Mensch sollte – auch im Hinblick auf die Nierengesundheit – versuchen, einem Typ 2-Diabetes aktiv entgegenzuwirken. Denn der wird häufig durch Übergewicht und Bewegungsmangel ausgelöst. Eine gesunde Lebensweise ist aktive Diabetes-Prophylaxe und schützt auch die Nieren.

Risikofaktor Bluthochdruck

Menschen mit Bluthochdruck sind ebenfalls gefährdet, eine Nierenschwäche zu entwickeln, weshalb eine jährliche Kontrolle der Nierenfunktion empfohlen wird. Bluthochdruckpatienten müssen auf die optimale Blutdruckeinstellung achten, lassen sie ihre Medikamente weg, schädigt das die Nieren. Bluthochdruck wird häufig durch Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress ausgelöst – eine gesunde Lebensweise schützt davor!

Risikofaktor Rauchen

Rauchen gilt als „Gefäß-Killer“ Nr. 1! Da zahlreiche Kleinstgefäße in den Nieren die lebensnotwendige Filterfunktion des Organs sicherstellen, ist Rauchen nicht nur ein „Gefäßgift“, sondern auch ein „Nierengift“. Vor allem Menschen, die bereits eine eingeschränkte Nierenfunktion haben, sollten das Rauchen aufgeben, um länger dialysefrei leben zu können. Der Hausarzt hilft bei der Raucherentwöhnung!