



PROGRAM EDUKACYJNY – PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK (PChN)

Czym jest przewlekła choroba nerek i jak się rozwija

Przewlekła choroba nerek (PChN) to choroba, w której dochodzi do stopniowego i trwałego pogorszenia się pracy nerek, trwającego dłużej niż 3 miesiące. Nerki odpowiadają za oczyszczanie krwi z toksyn, regulację ilości wody, elektrolitów oraz ciśnienia tętniczego.

Choroba rozwija się powoli i przez długi czas może nie dawać wyraźnych objawów. Wraz z postępem PChN nerki coraz gorzej filtrują krew, co prowadzi do gromadzenia się szkodliwych produktów przemiany materii w organizmie.

Rodzaje i stadia przewlekłej choroby nerek

PChN dzieli się na 5 stadiów w zależności od wartości eGFR:

Stadium 1 – prawidłowa lub nieznacznie obniżona funkcja nerek.

Stadium 2 – łagodne obniżenie funkcji.

Stadium 3 – umiarkowane obniżenie funkcji, często pojawiają się objawy.

Stadium 4 – znaczne obniżenie funkcji nerek.

Stadium 5 – schyłkowa niewydolność nerek wymagająca dializ lub przeszczepu.

Co przyspiesza pogorszenie choroby

Najczęstszymi czynnikami przyspieszającymi pogorszenie PChN są:

- niekontrolowane nadciśnienie tętnicze,
- źle wyrównana cukrzyca,
- odwodnienie,
- długotrwałe stosowanie leków przeciwbólowych (np. ibuprofen),
- palenie tytoniu,
- brak kontroli lekarskiej.

Leczenie przewlekłej choroby nerek u lekarza – jak przebiega

Leczenie PChN polega na regularnej kontroli badań krwi i moczu (kreatynina, eGFR, białkomocz), kontroli ciśnienia tętniczego oraz leczeniu chorób współistniejących.

Lekarz dostosowuje dawki leków do aktualnej funkcji nerek i unika leków, które mogą je dodatkowo uszkadzać. W zaawansowanych stadiach pacjent kierowany jest do nefrologa.

Leczenie ma na celu spowolnienie postępu choroby i opóźnienie konieczności dializ.

Co dokładnie jeść – praktyczne przykłady

Dieta w PChN jest jednym z kluczowych elementów leczenia.

Zaleca się ograniczenie soli – unikanie wędlin, konserw, fast foodów.

W niektórych stadiach konieczne jest ograniczenie białka (mięso, wędliny, sery) – zawsze zgodnie z zaleceniami lekarza.

Zalecane produkty:

- warzywa o niskiej zawartości sodu,
- ryż, makaron, kasze,
- chude mięso w umiarkowanych ilościach.

Nawodnienie powinno być dostosowane do zaleceń lekarskich.

Jak się ruszać – tygodniowy plan aktywności

Aktywność fizyczna powinna być umiarkowana i regularna.

Zaleca się:

- codzienne spacery 20–40 minut,
- lekkie ćwiczenia rozciągające,
- unikanie nadmiernego wysiłku i odwodnienia.

Aktywność należy dostosować do samopoczucia i stadium choroby.

Jak pacjent może spowolnić rozwój choroby

Kluczowe znaczenie ma systematyczne leczenie i przestrzeganie zaleceń.

Pacjent powinien regularnie kontrolować ciśnienie tętnicze, unikać samodzielnego stosowania leków przeciwbólowych, rzucić palenie, dbać o odpowiednie nawodnienie i zgłaszać lekarzowi każde pogorszenie samopoczucia.

Kiedy pilnie zgłosić się do lekarza

Należy pilnie zgłosić się do lekarza w przypadku:

- nagłego zmniejszenia ilości oddawanego moczu,
- obrzęków nóg, twarzy lub powiek,
- duszności,
- znacznego osłabienia,
- objawów zakażenia dróg moczowych.