

Jak unikać chorób nerek i pęcherza moczowego?

W zwięzły sposób opisano, co należy robić, a czego należy unikać, aby zmniejszyć ryzyko choroby nerek lub pęcherza moczowego

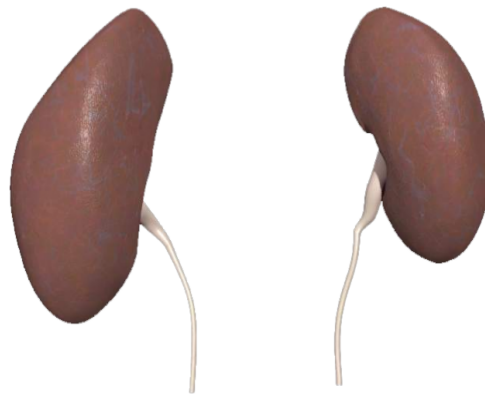
Choroby nerek i pęcherza moczowego są bardzo powszechne. Cierpi na nie wiele osób w każdym wieku: dzieci, dorośli i osoby starsze. Są to choroby uciążliwe, a nawet mogą okazać się niebezpieczne i zagrozić naszemu dalszemu życiu - uszkodzić nerki. O ile bez jednej nerki człowiek może normalnie funkcjonować, o tyle poważne zniszczenie mięszu obu nerek prowadzące do ich niewydolności (niewydolność nerek = nerki nie są w stanie filtrować krwi i usuwać szkodliwych produktów przemiany materii) skazuje człowieka na konieczność regularnego wykonywania dializ pozaustrojowych lub dokonanie przeszczepienia obcej nerki. Bez (w miarę prawidłowo funkcjonujących) nerek nie można żyć, albowiem bardzo szybko dochodzi do zatrucia organizmu toksycznymi produktami, uszkodzenia innych organów wysokim stężeniem toksyn i zgonu. Poniżej w punktach kilkanaście rad, których przestrzeganie pomoże nam wyraźnie zmniejszyć ryzyko zachorowania.

(Opis zdjęć załączonych do tekstu znajduje się na końcu artykułu - wykorzystano wyłącznie zdjęcia na wolnej licencji Public Domain)



1. **Pij wystarczającą ilość płynów każdego dnia.** Ile? Ilość płynów, którą należy wypijać jest indywidualna i zależy od wielu czynników, np. temperatury otoczenia (w upalne dni pijemy więcej niż zimą), wieku i płci, rodzaju wykonywanej pracy (pracownicy fizyczni muszą pić więcej niż osoby siedzące), spożywanego pokarmu (suchy pokarm wymaga popicia, warzywa, gotowane ziemniaki, kasze, ryż i owoce same w sobie zawierają bardzo dużo wody) itp. Można przyjąć, że należy wypijać minimalnie 1 litr płynów dziennie. Granicę maksymalną jest ustalić trudniej, średnio będzie wynosić 1,5 do 2 litrów na 24 godziny. Wypijanie zbyt dużej ilości wody (znacznie powyżej zapotrzebowania organizmu) jest niedobre, gdyż powoduje wypłukiwanie z

ustroju soli mineralnych. W średniowieczu stosowana była tortura, która polegała na zmuszaniu do picia olbrzymiej ilości wody, co prowadziło do śmierci poprzez obrzęk mózgu – organizm nie jest w stanie wyrównać gospodarki elektrolitowej, gdy w krótkim okresie czasu i bez potrzeby dostarczymy mu olbrzymią ilość wody. Zapijanie się wodą jest szczególnie niebezpieczne w przypadku osób niedożywionych, rekonwalescentów, cierpiących na anoreksję, bo ze względu na obniżony poziom białek we krwi szybciej dochodzi do zagrażających życiu obrzęków, w tym obrzęku mózgu. W takim razie pozostaje pytanie, ile pić, żeby nie pić ani za mało ani za dużo? Należy kierować się barwą moczu – mocz jasno słomkowego koloru świadczy o prawidłowym nawodnieniu organizmu. Mocz ciemnożółty, brązowy świadczy o niedostatecznej ilości wypijanych płynów. Natura obdarzyła nas w system regulacyjny oparty na uczuciu pragnienia, niestety czasami pragnienie pojawia się z opóźnieniem, a u osób starszych ten mechanizm może być już mniej sprawny i nie chronić nas przed odwodnieniem. Kontroluj więc kolor moczu, gdy jest ciemniejszy i jest go mało – wypij szybko szklanek wody. Mocz po nocy jest prawidłowo bardziej żółty niż mocz oddawany w ciągu dnia, gdyż jest bardziej skoncentrowany. Dlatego też badanie laboratoryjne moczu najlepiej jest wykonywać z próbki moczu oddanego po nocy, gdyż w takim zagęszczonym moczu najłatwiej jest wykryć obecność



nieprawidłowych składników.
moczowodów i pęcherza w ciele człowieka

Na ilustracji położenie nerek,

2. **Ważne jest nie tylko ile pijesz, ale także co pijesz!** Nerki potrzebują wody, aby mogły prawidłowo funkcjonować, czyli usuwać z organizmu produkty naszej przemiany materii oraz substancje niepotrzebne lub trujące. Dlatego picie napojów sztucznie koloryzowanych, wysoko słodzonych, pełnych chemicznych dodatków smakowo-zapachowych lub syntetycznego słodzika (aspartam) jest złe, gdyż dostarcza płynu, ale wraz z nim mnóstwo śmieci, do usunięcia których nerki będą potrzebowały najprawdopodobniej więcej wody niż ilość dostarczona z takim napojem. Pijąc tego typu napoje nieświadomie zatruwasz własny organizm i zmuszasz nerki do wytężonej pracy. W takim razie, co należy pić, aby ułatwić nerkom ich pracę? Odpowiedź brzmi: wodę (wodę bez zbędnego balastu), czyli np. herbatę i zieloną herbatę (bogate w przeciwutleniacze) bez cukru, wodę z kranu (przegotowaną), nisko zmineralizowane wody mineralne niegazowane, okazynie herbatki ziołowe i naturalne herbaty owocowe (niearomatyzowane sztucznie), jogurty, półtłuste mleko, domowe kompoty z owoców i zupy, kupne pasteryzowane soki owocowe niedosładzane i najlepiej otrzymane ze świeżych owoców, a nie przez rozcieńczenie koncentratu owocowego. *Na ilustracji obok i powyżej zdrowe ludzkie nerki, zaś poniżej nerki chore o zniszczonym mięszu, które nie są w stanie prawidłowo funkcjonować*



3. **Regularnie kontroluj mocz.** Zwróć uwagę na kolor moczu – powinien być jasno słomkowy oraz ilość wydalanego moczu, która nie powinna być zbyt mała. Gdy zauważysz jakieś zmiany (np. podbarwienie krwią, brązowy odcień, śluz, zmętnienie, dziwny zapach itp.), to najlepiej skonsultuj się z lekarzem i poproś o

zbadanie moczu (możesz wziąć ze sobą próbkę około 50 mililitrów porannego moczu ze środkowej strugi w czystym słoiczku), aby badaniem rozwiązać wszelkie wątpliwości. Pamiętaj, że kolor miski klozetowej inny niż biały może zmienić barwę moczu. W przypadku kolorowego nocnika dziecka kontroluj mocz od czasu do czasu wlewając go do przezroczystego naczynka i oglądając pod światło. Niektóre spożywane pokarmy mogą chwilowo zmienić kolor moczu (po czerwonych buraczkach) lub spowodować niemiły zapach (po szparagach). Wizualna i zapachowa ocena moczu dostarcza pierwszych i cennych informacji. W dawnych czasach lekarze nawet smakowali mocz pacjenta (u chorego na cukrzycę mocz ma słodkawy smak) i byli często przedstawiani



na rycinach z naczynkiem na mocz w rękę.

- 4. Regularnie opróżniaj pęcherz.** Nawet jeżeli możesz trzymać mocz po kilkanaście godzin dobę i nie odczuwasz potrzeby oddania moczu, to jednak wyrób w sobie nawyk, aby co kilka godzin (3–4 godziny) spacerować się tam, gdzie nawet król chadza piechotą, by oddać mocz. Ważne jest, abyś całkowicie (do ostatniej kropelki) opróżnił pęcherz, ale bez nadmiernego napinania się, dlatego nie spiesz się. Na pewno nigdy nie przetrzymuj parcia na mocz i jeżeli pojawi się to uczucie, to postaraj się jak najszybciej pójść do toalety. Dlaczego tak ważne jest regularne i całkowite opróżnianie pęcherza? Postępując w ten sposób nie nadwyrężasz mięśni zwieraczy pęcherza (odpowiedzialnych za szczelne zamknięcie pęcherza moczowego) i unikasz ich przedwczesnego zwiotczenia, które prowadzi do nietrzymania moczu – przykrej dolegliwości, która utrudnia codzienne życie. W moczu zalegającym godzinami w pęcherzu łatwiej dochodzi też do namnażania się bakterii, co skutkuje zapaleniem pęcherza, które objawia się bólem podbrzusza, pieczeniem w okolicach cewki moczowej i ciągłym uczuciem parcia na mocz. *Na ilustracji obok u góry cała i u dołu przekrojona zdrowa nerka świńska w celu uwidocznienia miąższu*
- 5. Ogranicz biały cukier, sól i tłuste potrawy, ruszaj się i utrzymuj prawidłową masę ciała, czyli zminimalizuj ryzyko zachorowania na cukrzycę lub nadciśnienie tętnicze.**



Dlaczego to, co jemy i trafia do naszego żołądka ma taki wpływ na nerki? Otóż choroby cywilizacyjne tj. nadciśnienie tętnicze i cukrzyca stanowią (obok stanów zapalnych nerek) główną przyczynę trwałego uszkodzenia miąższu nerek – jest to rezultatem powikłań narządowych w przebiegu tych chorób. Nieprawidłowe odżywianie się przyczynia się do rozwoju chorób cywilizacyjnych i pogarsza ich przebieg. W przypadku cukrzycy miąższ nerek zostaje strukturalnie i

czynnościowo uszkodzony przez przewlekle podwyższony poziom cukru we krwi. W przypadku wieloletniego nadciśnienia tętniczego dochodzi do stwardnienia naczyń krwionośnych w nerkach i upośledzenia ich prawidłowej funkcji. W obu przypadkach zniszczony miąższ nerek sprawia, że nie są w stanie dobrze pracować i oczyszczać nasz organizm. Należy więc tak się odżywiać, aby zminimalizować ryzyko zachorowania na cukrzycę lub nadciśnienie tętnicze. Najprostszym sposobem jest prawidłowe odżywianie się, odpowiednia ilość ruchu i utrzymywanie właściwej masy ciała (mieszczącej się w granicach wskaźnika BMI obliczanego z uwzględnieniem płci, wieku i wzrostu). W takim razie co należy jeść, a czego jeść nie należy? *Na ilustracji różne rodzaje cukru, którego nie należy spożywać w nadmiernych ilościach*

- Najprostszym sposobem ograniczenia ilości spożywanego białego cukru jest zrezygnowanie ze słodzenia herbaty i kawy oraz całkowite wyeliminowanie słodzonych napojów gazowanych, które i tak są niezdrowe dla nerek ze względu na dużą zawartość barwników i innych sztucznych substancji. Zastąpienie ich napojami sztucznie słodzonymi (reklamowane jako bez cukru i niezawierające kalorii) stanowi bardzo złe rozwiązanie, gdyż wszystkie sztuczne słodziki (aspartam, acesulfam K, sacharyna) to związki chemiczne obce dla organizmu, które wątroba musi najpierw unieszkodliwić, a potem nerki napracować się, aby je usunąć. Nie brakuje także doniesień o szkodliwości sztucznych słodzików. Lepiej więc spożywać umiarkowane ilości naturalnego cukru buraków niż zastępować go słodzikami o podejrzanej reputacji. Do niesłodzonej herbaty czy kawy można się przyzwyczaić – to tylko kwestia czasu. Zarazem pijąc płyny bez cukru radykalnie zmniejszamy ilość kilokalorii wprowadzanych nieświadomie do organizmu, co chroni nas przed nadwagą i jednocześnie nie zubaża naszej diety w składniki odżywcze, bowiem cukier jest dla nas jedynie źródłem energii, nie zawiera witamin ani soli mineralnych. Nadmiar spożytego cukru, którego nie uda nam się spalić podczas wysiłku fizycznego, zostaje zmagazynowany i odłożony w postaci tłuszczu na brzuchu lub biodrach, bowiem organizm jest tak skonstruowany, że nie jest w stanie wydalić nadmiaru cukru z moczem lub kałem. Stąd tak ważne jest, aby nie spożywać więcej pokarmu niż nam potrzeba. Nie oznacza to jednak, że musimy wieść życie katorżnicze i wszystkiego sobie odmawiać – wystarczy zachować umiar, a po dniu obfitującym w ciasteczka i pieczone, tłuste smakołyki zrobić sobie dla zachowania równowagi jeden dzień skromniejszy w



ilość spożywanego kilokalorii, cukru i tłuszczu.

- Najprostszym sposobem ograniczenia ilości spożywanego tłuszczu jest zrezygnowanie lub zmniejszenie porcji sosów i majonezu, gotowanie mięsa zamiast pieczenia, preferowanie mięsa chudego (kurczak, indyk, chuda wołowina, polędwica wieprzowa, ryby) i zmniejszenie ilości spożywanego mięsa i wędlin tłustych (boczek, kiełbasy, parówki), zastąpienie frytek gotowanymi ziemniakami, kaszą, makaronem lub ryżem. Na uwagę zasługuje fakt, że nie musimy i nie powinniśmy całkowicie rezygnować z tłuszczu. Tłuszcze są nam potrzebne do prawidłowego funkcjonowania – są źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (witamina A, D, K) oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (witamina F). Należy jednak wybierać tłuszcze naturalne, takie jak masło i oleje roślinne (rzepakowy jest wbrew pozorom korzystniejszy niż słonecznikowy i tańszy), a nawet smalec. Należy unikać tłuszczu sztucznych, w tym syntetycznie utwardzonych tłuszczu roślinnych (margaryna, tłuszczopodobne masy do ciast i wszelkie inne mikstury do smażenia). Dlaczego? Są to syntetyczne wytwory fabryczne, do trawienia których nie został przystosowany nasz przewód pokarmowy. Nie należy zapominać o konieczności spożywania raz w tygodniu tłustych ryb (np. makrela), które są źródłem kwasów nienasyconych omega-3. Tanim źródłem korzystnych kwasów wielonienasyconych omega-3 (witamina F) są nasiona lnu, czyli siemię lniane. Nasionka lnu (1 do 3 łyżeczek dziennie) należy rozgryźć w buzi na papkę i połknąć, popijając porcją wody. Udowodniono korzystny wpływ spożywania nasion lnu bogatych w lignany na stan skóry i włosów, przedmenstruacyjne obrzęki piersi oraz prawidłowe funkcjonowanie prostaty u mężczyzn. Ważne jest,

aby nasiona pogryźć tuż przed połknięciem, gdyż uprzednio zmielone szybko tracą składniki działające, zaś z niepogryzionych nie zostają one uwolnione w naszym przewodzie pokarmowym. Duże ilości niekorzystnego tłuszczu spożywamy najczęściej bezwiednie, decydując się na parówki, mielone wędliny, gotowe kotlety, gdyż do mielonego mięsa dodaje się duże ilości tłuszczu – nie widać go jednak gołym okiem. *Na ilustracji powyżej nasiona Inu czyli siemę Iniane*

- Ruch jest ważny, bo pozwala utrzymać ciało w dobrej kondycji. Siedzący tryb życia i pracy utrudnia zaliczenie dobowej porcji ruchu. Ruch powinien być rozłożony w ciągu dnia. Dlatego warto częściej odejść od komputera, nie korzystać z windy, aby przemieścić się piętro wyżej, zrobić sobie krótki spacer, zacząć dzień od 15-minutowej gimnastyki, nie narzekać, gdy zaparkujemy daleko od wejścia do sklepu itd. Za każdym razem dostarczymy dawkę ruchu naszemu ciału. taki regularny i łagodny ruch jest korzystniejszy niż jedna godzina tygodniowo pocenia się na siłowni. Ruch utrzymuje w dobrej kondycji mięśnie odpowiedzialne za trzymanie moczu i zapobiega pojawieniu się nietrzymania moczu wywołanego zwiotczeniem mięśni.
- Utrzymanie prawidłowej masy ciała nie oznacza, że mamy się głodzić. Zresztą prawidłowe odżywianie sprawia, że jemy mniej ilościowo, gdy bowiem dostarczymy organizmowi tego, co potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania (białko, witaminy, minerały, wapń, złożone węglowodany, błonnik), to naturalne systemy regulacyjne w mózgu wyciszą uczucie głodu. Niestety cukierki, ciastka i chipsy nie dostarczają nam tego, co potrzebujemy. Nie ma w nich witamin, ani soli mineralnych, ani białek niezbędnych jako budulec naszego ciała, więc mózg wysyła sygnał, aby ciągle jeść. W poskromieniu nadmiernego apetytu pomocne może okazać się wyeliminowanie z jadłospisu pokarmów (najczęściej gotowych) oraz przypraw zawierających mono-glutaminian sodu (skrót MSG) oraz jego pochodne (oznaczone numerami od E620 do E629). Są to związki wzmacniające smak potrawy i stymulujące tym samym apetyt, dodawane głównie do wyrobów mięsnych, chipsów, zup w proszku i puszkowanych, sosów itp. Wiele firm produkujących żywność zaczęło powoli (pod naciskiem świadomych konsumentów) wycofywać się z tych polepszaczy smaku i czasami możemy już zobaczyć taką informację na etykietce. Póki co trzeba samemu kontrolować skład i unikać produktów wzbogaconych w glutaminian sodu. Często osoby otyłe mają poważne niedobory witamin i minerałów, bo spożywają pokarmy bogate w cukier i tłuszcz, a ubogie lub całkiem pozbawione witamin, soli mineralnych, błonnika i pełnowartościowego białka. Ważne jest nie tylko, ile się je, ale także co się je. Zamiast liczyć tylko kilokalorie warto skoncentrować się na wartości odżywczej (= jaki pożytek przyniesie to mojemu organizmowi,



gdy to zjem) tego, co jemy.

- Trzeba zmniejszyć spożycie soli (poniżej 6 gramów dziennie), gdyż nadmierne spożycie soli kuchennej (NaCl) sprzyja rozwojowi nadciśnienia tętniczego. Należy ograniczyć lub zrezygnować z pokarmów bogatych w sól, np. chipsy, słone paluszki oraz nadmiernie nie dosalać potraw podanych na stół. Warzywa i owoce zawierają bardzo mało sodu, natomiast są bogate w potas (szczególnie banany). Dieta wegetariańska lub po prostu bogata w warzywa pozwala zmniejszyć ilość konsumowanej soli. Do mniejszej ilości soli w żywieniu łatwo się przyzwyczaić, a nawet z czasem można docenić zalety takiego postępowania i odkryć naturalny smak produktów spożywczych, często maskowany przez nadmiar soli. Oczyszczoną sól najlepiej zastąpić solą morską lub kamienną, gdyż te rodzaje soli obok chlorku sodu zawierają także inne sole i mikroelementy potrzebne nam do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Smak potraw można w prosty sposób wzbogacić przyprawami ziołowymi, siekaną pietruszką lub koperkiem, dodatkiem czosnku lub cebulki. Nie należy jednak przesadzać z ograniczeniem soli, bo sól jest nam potrzebna do prawidłowego funkcjonowania i wchodzi w

skład naszego organizmu. Zbyt rygorystyczne ograniczenie może prowadzić do hipotonii (niedociśnienia), obrzęków, gdyż w raz z moczem i potem zawsze ucieka z organizmu pewna ilość chlorku sodu, którą trzeba uzupełnić wraz z pokarmem. Także w przypadku soli kuchennej obowiązuje zasada, że zarówno nadmiar jak i niedomiar szkodzą. Intensywne pocenie się (towarzyszy wysiłkowi fizycznemu, upałam, gorączce) wymaga nie tylko wypijania większej niż normalnie ilości wody, ale także uzupełnienia utraconego z potem chlorku sodu i innych mikroelementów (potas, magnez, wapń itd.). Źródłem soli mineralnych są warzywa, zupy z warzywami, rosół i owoce. Czystym źródłem soli są słone przekąski, np. krakersy. Nie zaleca się łykania tabletek z solą, gdyż łatwo przedawkować sól. Tego niebezpieczeństwa praktycznie nie ma w przypadku spożywania posolonej zupy czy słonych przekąsek. *Na ilustracji bogate w potas banany*

- Aby oszczędzić nerki nie stosuj specjalnej diety wysokobiałkowej ani preparatów wzbogaconych sztucznie w białko i aminokwasy, gdyż produkty przemiany białkowej muszą zostać wydalone właśnie przez nerki, co zmusza je do wyjątkowej pracy. Taka dieta jest kontrowersyjna i ma wiele negatywnych następstw. Stosują ją niekiedy kulturyści, aby przyspieszyć wzrost masy mięśniowej. Znani są także kulturyści będący wegetarianami, stąd prosty wniosek, że mięśnie można mieć też bez zbędnego obarczania organizmu nadmiarem białka pochodzenia zwierzęcego. Dla osoby prowadzącej przeciętny tryb życia w zupełności wystarcza mały kawałek mięsa dziennie (około 100 gramów). Źródłem pełnowartościowego białka są także jajka, sery i nasiona roślin strączkowych. Z różnych rodzajów mięs osoby chore na nerki powinny wybierać przede wszystkim mięso z kurczaka, jako najdelikatniejsze. Należy pamiętać, że najlepsza dieta to dieta urozmaicona bez przecięcia w którąkolwiek stronę.
- Dbaj o regularne wypróżnienia, gdyż w ten sposób usuwasz z organizmu zbędne odpady i unikasz wtórnego wchłaniania toksyn do krwioobiegu z kału zalegającego w jelicie grubym, co obarcza nerki. W tym celu jedz głównie pieczywo z grubego przemiału mąki (razowe, jasnobrązowe), bogate w otręby zawierające błonnik. Zamień biały makaron na makaron z mąki razowej, a biały ryż na ryż szary. Jedz często polskie kasze, w tym gryczaną. W kombinacji z odpowiednią ilością wypijanej wody nie powinieneś mieć więcej kłopotów z codziennym oddawaniem stolca. Co prawda częstotliwość oddawania stolca jest indywidualna i może wahać się do 2-3 razy dziennie do 2-3 razy na tydzień, to jednak najlepiej czujemy się, gdy codziennie o stałej porze wypróżnimy jelita z mas kałowych. Szczególnie u osób prowadzących siedzący tryb życia jelita ulegają rozleniwieniu i dochodzi do zaparć. Zamiast cukierków połóż na talerzyku w miejscu pracy suszone owoce (śliwki, figi, daktyle), które dostarczą ci witamin, minerałów oraz błonnika ułatwiającego wypróżnianie. Poza tym suszone owoce są mniej kaloryczne niż cukierki czy słodkie ciasteczka, a równie smaczne. Błonnik sprawia, że masa kałowa jest dość luźna i nie ma zbyt dużej potrzeby napinania się, aby zrobić kupę, co na dłuższą metę zapobiega powstawaniu żylaków odbytu, a także uchyłków jelitowych i raka jelita grubego.

6. Uważaj na leki nefrotoksyczne. Leki nefrotoksyczne, czyli leki szkodliwe dla nerek, jednym z działań niepożądanych takich leków może być zaburzenie funkcji lub trwałe uszkodzenie nerek. Należą do takich leków np. niektóre antybiotyki, kaptopril, niesteroidowe leki przeciwzapalne NLPZ nadużywane jako leki przeciwbólowe, środki kontrastowe stosowane w diagnozowaniu, acetaminofen, sulfonamidy i inne. Nie sposób wymienić ani zapamiętać wszystkich leków, które mogą uszkodzić miąższ nerek. Dlatego zawsze uważnie przeczytaj ulotkę dołączoną do leku i zwróć uwagę, czy lek nie jest przypadkiem nefrotoksyczny = przeciwwskazany przy chorobie lub niewydolności nerek. Jeżeli ulotka jest lakoniczna, to poszukaj informacji w książkach farmaceutycznych lub w internecie na stronach poświęconych zdrowiu i lekom. Ma to szczególne znaczenie dla tych osób, u których praca nerek już jest nieprawidłowa oraz w przypadku długotrwałego podawania danego leku, gdyż wtedy zwiększa się ryzyko uszkodzenia nerek. Zawsze poinformuj lekarza, jeżeli cierpisz na niewydolność nerek, oraz jeżeli zażywasz inne leki, zapisane przez innego lekarza lub specjalistę. Błędem w sztuce jest podawanie pacjentowi dwóch lub więcej leków o szkodliwym działaniu na nerki, bo wtedy wielokrotnie zwiększa się ryzyko, że dojdzie do ich uszkodzenia. W niektórych państwach istnieje komputerowy system monitorowania leków zażywanych przez danego pacjenta pod kątem niepożądanych działań niepożądanych i wzajemnych interakcji (oddziaływań między różnymi lekami zażywanych przez daną osobę). W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości apteka kontaktuje się z lekarzem i zostają podjęte odpowiednie kroki w celu wyeliminowania lub zmniejszenia ryzyka uszkodzenia nerek przez lek, np. lek nefrotoksyczny zastępowany jest innym lekiem, zmniejsza się dawkowanie lub czasowo wstrzymuje podawanie jednego z leków – ostateczną decyzję podejmuje lekarz prowadzący.

Coraz więcej leków jest dostępnych w sprzedaży bez recepty, dlatego tak ważne jest przeczytanie ulotki i zwrócenie szczególnej uwagi na rubrykę o interakcjach i ewentualnych działaniach niepożądanych. Zapamiętaj, że leki dostępne w sprzedaży od ręcznej (bez recepty) też posiadają działania niepożądane i mogą wchodzić w niebezpieczne dla życia interakcje. To, że są dostępne bez recepty nie oznacza, że są w 100% bezpieczne i można je bezkarnie łykać garściami i łączyć z innymi lekami. Zresztą dzisiaj wiemy już, że nawet zioła mogą zmieniać działanie innych leków (np. dziurawiec i leki przeciwdepresyjne SSRI) i narażać nas na działania uboczne. Przy

okazji warto zaznaczyć, że alkohol nasila działanie toksyczne leków na nerki. Po wypiciu alkoholu nerki zostają obciążone koniecznością usuwania z organizmu alkoholu i jego metabolitów, co utrudnia usuwanie leków. Przeważająca większość leków i ich metabolitów jest usuwana z organizmu właśnie przez nerki. Jeżeli masz chore nerki i zażywasz leki, to lepiej zrezygnuj z alkoholu lub ogranicz się do moczenia języka w małej lampce wina, tak dla towarzystwa. Możesz też poprosić o podanie wody w lampce do wina, aby mniej rzucało się w oczy, że nie pijesz alkoholu. Żadnych leków nie wolno popijać alkoholem! Najbezpieczniej jest popijać leki zwykłą wodą.

Osoby zażywające leki powinny też pić więcej wody, aby ułatwić pracę nerkom. Dlatego leki należy popijać dodatkową porcją wody, np. pół szklanki lub lepiej pełną szklanką wody. Leków lepiej nie popijać sokami owocowymi (szczególnie grejpfrutowy wchodzi w interakcje z wieloma lekami) ani mlekiem ze względu na możliwość interakcji lub opóźnienie wchłaniania z przewodu pokarmowego.

Do związków chemicznych uszkadzających nerki należą między innymi: rtęć i jej związki, inne metale ciężkie, glikol etylenowy (używany jako płyn do chłodziw samochodowych), fenol, melamina, środki owadobójcze itd. Mając do czynienia z chemikaliami zawsze najpierw przeczytaj ulotkę i przestrzegaj zalecanych zasad bezpieczeństwa, zaś opakowania z chemikaliami przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci, aby uniknąć zatrucia. Stosuj odzież ochronną, rękawice ochronne, po pracy dokładnie umyj ręce, a w czasie pracy nie dotykaj rękami twarzy ani innych części ciała lub przedmiotów, aby nie zanieczyścić ich trującymi związkami chemicznymi..

7. Dbaj o dobry stan uzębienia. Dlaczego? Ubytki w zębach (dziury) stanowią siedliska bakterii, które mogą stąd wysiewać się po całym organizmie i w nie sprzyjających okolicznościach (ogólne osłabienie odporności przy przeziębieniu, po zabiegu chirurgicznym) zaatakować najwrażliwsze narządy, takie jak serce czy nerki. Kontroluj regularnie stan uzębienia i dziąseł (przynajmniej raz w roku). Lecz małe ubytki i nie czekaj aż dziura w zębie osiągnie monstrualne rozmiary, bo po pierwsze duża plomba więcej kosztuje, a po drugie borowanie bardziej boli. Jeżeli cierpisz na nieświeży oddech postaraj się znaleźć tego przyczynę i ją usunąć. Nie każda dziura daje się łatwo zauważyć, nawet doświadczonemu dentyście. W znalezieniu ubytku może pomóc nitka zębowa, która zapachem wskaże, w której przestrzeni między zębami znajduje się jego źródło. Na stan zębów ma wpływ pokarm, który spożywamy i bezpośrednio to, co pijemy. Gazowane napoje z puszek zawierają kwasy, które niszczą szkliwo i w ten sposób umożliwiają wniknięcie bakteriom i tworzenie próchnicy. Cukier obecny w takich napojach, który osiada na zębach i wewnątrz jamy ustnej stanowi dla bakterii idealną pożywkę. W ciepłe jamy ustnej bakterie znajdują idealne warunki do namnażania się. Należy również usuwać kamień nazębny, który może być siedliskiem bakterii. Na stan dziąseł i nie tylko ma wpływ witamina C. Jeżeli nie spożywasz dużej ilości owoców i warzyw, które są źródłem witaminy C, to rozważ możliwość zażywania witaminy C (kwasu askorbinowego) w tabletkach. Co do ilości witaminy C, którą dziennie należy dostarczyć do organizmu, to istnieją spore kontrowersje: jedni naukowcy uważają, że 60 do 100 miligramów dla osoby dorosłej dziennie w zupełności wystarcza (taki pogląd reprezentuje w oficjalnym stanowisku nauka), podczas gdy inni naukowcy starają się od lat przekonać nas, że 100 miligramów, to dużo za mało i należy przyjmować pół do półtora grama (= 500 do 1500 miligramów) witaminy C dziennie (zależy od wagi ciała i wieku). Propagatorem tej idei był Linus Pauling – zdobywca dwóch nagród Nobla. Idea znalazła i w dalszym ciągu znajduje nowych propagatorów i zwolenników, szczególnie wśród osób preferujących naturalne metody leczenia i ekologiczne produkty spożywcze. Dopóki naukowcy się sprzecząją między sobą, nie pozostaje nam nic innego, jak zapoznać się z argumentami obu stron i podjąć decyzję zgodnie z własnym sumieniem i zdrowym rozsądkiem.

8. Unikaj zakażeń dróg moczowych. Najczęściej spotykanym jest zapalenie pęcherza moczowego, głównie pochodzenia bakteryjnego. Na schorzenie to narażone są przede wszystkim kobiety po menopauzie, kobiety w ciąży, kobiety stosujące hormonalne środki antykoncepcyjne lub chorzy na cukrzycę, osoby o zmniejszonej odporności, mężczyźni z problemami prostaty, a także osoby, które już kiedyś w swoim życiu miały zapalenie pęcherza, gdyż ma ono tendencję do powtarzania się, a nawet przechodzenia w stan chroniczny. Aby uniknąć zapalenia pęcherza moczowego należy:

- pić dużo płynów (w rozrzedzonym moczu bakteriom trudniej jest się namnażać)
- nie przetrzymywać moczu, lecz regularnie chodzić do toalety
- nosić przepuszczającą powietrze, najlepiej bawełnianą, bieliznę osobistą, niezbyt obcisłą, aby nie dochodziło do zapocenia i przegrzania
- utrzymywać higienę osobistą (raz dziennie myć te okolice ciała letnią wodą z mydłem i dobrze osuszyć, wymieniać bieliznę na czystą)
- regularnie wymieniać podpaski lub tampony podczas miesiączki

- dbać, aby mieć zawsze suche i ciepłe stopy
- nie przegrzewać ani nie wyziębiać organizmu
- zawsze wyleczyć do końca grypę lub przeziębienie, a w przypadku kobiet także stany zapalne pochwy ze względu na bliskość anatomiczną cewki moczowej, która wyprowadza mocz na zewnątrz

9. Wzmocnij odporność organizmu.

Prawidłowe odżywianie się, ruch (w tym przebywanie na świeżym powietrzu), odpowiednia ilość snu (minimalnie 6 godzin), zachowanie równowagi pomiędzy pracą a wypoczynkiem, stworzenie miłej atmosfery w domu i w pracy (unikanie zbędnego stresu, kłótni, zazdrości, złorzeczenia, pogoni za dobrami materialnymi, zaciągania długów, hazardu) oraz zadbanie o dobre warunki bytowe (czysty i suchy dom bez grzybów na ścianie, regularne wietrzenie), dbanie o rozwój duchowy (wycieczka do muzeum, czytanie książek, rozmowa z przyjacielem itp.) to nieodzowne warunki utrzymania odporności organizmu na wysokim poziomie. Staraj się unikać hałasu i smogu elektromagnetycznego, czyli długotrwałego przebywania w pobliżu pracującej kuchenki mikrofalowej, kopiarki, komputera, telefonu komórkowego, poduszki elektrycznej czy anteny satelitarnej. Pamiętaj, że narkotyki, papierosy, alkohol, nocne życie, antybiotyki i hormony z grupy glikokortykosterydów oraz przewlekłe stany zapalne obniżają twoją odporność. Staraj się nie mieć nierozwiązanych problemów rodzinnych i międzyludzkich, gdyż ciągłe myślenie o nich wyraźnie zepsuje ci humor i nastrój psychiczny, co będzie niekorzystnie odbijało się na twoim zdrowiu psychicznym i fizycznym.

10. Zastosuj naturalną profilaktykę.

Osoby ze skłonnościami do stanów zapalnych pęcherza moczowego powinny zażywać na noc tuż przed snem i na pusty żołądek (lepiej wchłanianie) jedną kapsułkę z wyciągiem z żurawiny, popijając niewielką ilością wody. Więcej o właściwościach leczniczych żurawiny oraz przeciwwskazaniach do jej stosowania można przeczytać w artykule pt. ["Żurawina"](#) (autor Gamka).

Korzystnie działają też napary z ziół moczopędnych czy gotowe herbatki ziołowe w torebkach. Pomagają oczyszczać organizm i stymulują pracę nerek, zwiększają ilość wydalanego moczu i jednocześnie zmniejszają obrzęki. Łatwe w stosowaniu są preparaty w płynie, których niewielką ilość (np. łyżkę stołową) należy rozpuścić w szklance wody i wypić. Najmniej korzystne, lecz najłatwiejsze w użyciu, są tabletki lub kapsułki z suchymi wyciągami roślinnymi, gdyż aktywne związki lecznicze są w postaci nierozpuszczonej, więc najpierw muszą rozpuścić się w żołądku, aby zostały wchłonięte i zadziałały. Wchłanianie czynnych substancji jest niższe niż w przypadku herbatki czy leków płynnych.

Z przypraw kuchennych natka zielonej pietruszki ma silne działanie moczopędne i powinna jak najczęściej gościć na naszym stole.

Ugotowany brązowy ryż, wszystkie polskie kasze i ziemniaki są bogate w wodę, minerały i witaminy, a przy tym są niskokaloryczne i powoli trawione dając długotrwałe uczucie sytości, także powoli uwalniają zawartą w nich wodę, zapewniając nerkom dostateczną ilość wody do pracy i zapobiegając odwodnieniu lub przewodnieniu.

Opis zdjęć załączonych do tekstu

Zdjęcie 1: Lokalizacja nerek i pęcherza moczowego człowieka. Źródło: Wikipedia Commons, autor: Madhero88, licencja: Public Domain.

Zdjęcie 2: Nerki i odchodzące od nich moczowody. Źródło: wikipedia Commons, autor: Madhero88, licencja: Public Domain.

Zdjecie 3: Nerki u chorego na wielotorbielowatość. Źródło: Wikipedia Commons, autor: CDC, licencja: Public Domain.

Zdjęcie 4: Zdrowe nerki świni: cała i przecięta wzdłuż w celu uwidocznienia wewnętrznej struktury. Źródło: Wikipedia Commons, autor: ThorRune, licencja: Pubic Domain.

Zdjecie 5: Różne rodzaje cukru - mniej cukru = więcej zdrowia. Źródło: Wikipedia Commons, autor: Romain Behar, licencja: Public Domain.

Zdjęcie 6: Nasiona Inu są źródłem witaminy F. Źródło: Wikipedia Commons, autor: USDA, licencja: Public Domain.

Zdjęcie 7: Banany - bogate w potas, ubogie w sód. Źródło: Wikipedia Commons, autor: US Department of Health, wstawił Lobo, licencja: Public Domain.

Autor: cis

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl