



Nierengesundheit: Präventionstipps der Urologen zum Welt nierentag

Nierengesundheit: Präventionstipps der Urologen zum Welt nierentag
"Wenn die Organfunktion unter zehn Prozent fällt, sprechen wir von einem terminalen Nierenversagen. Dann helfen nur noch Ersatzverfahren wie Dialyse oder Transplantation. Um es gar nicht erst zu Nierenfunktionsstörungen kommen zu lassen, sollten einige einfache Präventionsmaßnahmen ins alltägliche Leben eingebaut werden", sagt Prof. Dr. Oliver Hakenberg, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Urologie e. V. (DGU) anlässlich des Welt nierentages am 12. März 2015. Der Tag soll in der Bevölkerung das Verständnis für den Stellenwert des Organs und seine Funktionen sowie für die Vorbeugung von Schädigungen fördern.
Die bekannteste Aufgabe der Nieren liegt im Abtransport von Giften sowie von Resten des Stoffwechsels aus dem Körper, was über die Bildung von Urin geschieht. Ebenso wichtig sind auch Funktionen in der Langzeiteinstellung des Blutdrucks und bei der Regulierung von Wasser-, Elektrolyt-, Säure-Basen- und Hormonhaushalt. Als Hauptursachen für nichtentzündliche Nierenschädigungen haben in den vergangenen Jahren besonders Diabetes mellitus und Hypertonie zugenommen; zu hohe Blutzuckerwerte sind heute in etwa 40 Prozent aller Fälle einer terminalen Niereninsuffizienz ursächlich, zu hoher Blutdruck in etwa 25 Prozent der Fälle. Stark forciert wird diese Entwicklung besonders durch Übergewicht infolge von Fehl- und Überernährung gepaart mit Bewegungsmangel sowie durch das Rauchen.
Da diese gefäßschädigenden Faktoren nach einer aktuellen Studie des Robert Koch-Instituts das Erkrankungsrisiko für einen Bluthochdruck nicht erst ab Mitte 40 steigern, sondern schon bei Männern zwischen 18 und 29 Jahren signifikant erhöhen, können auch jüngere Menschen früh von Nierenfunktionsstörungen gefährdet sein. Vor diesem Hintergrund gilt es nach Dr. Axel Schroeder, Präsident des Berufsverbandes der Deutschen Urologen e.V. (BDU), nicht nur ältere Patienten verstärkt auf potenzielle Risikofaktoren für Nierenerkrankungen zu sensibilisieren. Frühzeitige Klarheit können ein einfacher Urintest und eine Ultraschalluntersuchung der Nieren schaffen.
Als wichtigste Tipps zur Gesunderhaltung der Nieren nennt DGU-Generalsekretär Prof. Dr. Hakenberg eine ausgewogene Ernährung, die zusammen mit möglichst viel Bewegung das Körpergewicht im Normalbereich halten sollte. Täglich seien zudem mindestens anderthalb Liter Flüssigkeit zu trinken. Eine regelmäßige Kontrolle des Blutzuckerspiegels ist ebenso wichtig wie die des Blutdrucks, der unter 140/90 mm Hg liegen, notfalls medikamentös unter diese Werte gebracht werden sollte. Dringendst angeraten ist ein Rauchstopp. Wer über 60 Jahre alt, zuckerkrank oder übergewichtig ist, an Bluthochdruck leidet oder einen Fall von Nierenversagen unter Angehörigen ersten Grades hat, sollte jährlich seine Nierenfunktion ärztlich überprüfen lassen. Zur Frage "Was tun gegen Harnsteine", die zu den häufigsten Nierenerkrankungen zählen, hat die DGU einen Patientenratgeber (www.urologenportal.de/harnsteine.html) herausgebracht.
Auch BDU-Präsident Dr. Schroeder appelliert anlässlich des Welt nierentages zur Beherzigung dieser Präventionstipps: "Obwohl die Nierengesundheit lebenswichtig ist, wird sie häufig unterschätzt. Da Symptome einer Nierenschwäche oft erst nach jahrelanger Erkrankung auftreten, wird eine Verschlechterung der Nierenfunktion von Betroffenen kaum oder eher spät wahrgenommen. Weil aber selbst eine leichte Niereninsuffizienz nicht harmlos ist, sollten Aufklärung und Prävention unbedingt gezielt verstärkt werden. Das Bewusstsein für einen pfleglichen Umgang mit diesem unverzichtbaren Organ muss geschärft werden."

Weitere Informationen:
/>DGU/BDU-Pressestelle
/>Bettina-C. Wahlers
/>Sabine M. Glimm
/>Stremelkamp 17
/>21149 Hamburg
/>Tel.: 040 - 79 14 05 60
/>Mobil: 0170 - 48 27 28 7
/>E-Mail: redaktion@bettina-wahlers.de
/>

Pressekontakt

Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V.

40474 Düsseldorf

redaktion@bettina-wahlers.de

Firmenkontakt

Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V.

40474 Düsseldorf

redaktion@bettina-wahlers.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage