



LEKARNIŠKA  
ZBORNICA  
SLOVENIJE

SLOVENE  
CHAMBER  
OF PHARMACY

Vojkova cesta 48  
1000 LJUBLJANA, SLOVENIJA  
tel: +386 1 280 65 50  
fax: +386 1 280 65 61  
mail: tajnistvo@lek-zbor.si  
www.lzs.si



**SLOVENSKO FARMACEVTSKO DRUŠTVO**

Dunajska 184 A, 1000 Ljubljana  
tel.: 01 569 26 01, faks: 01 569 26 02  
e-naslov: [info@sfd.si](mailto:info@sfd.si), [www.sfd.si](http://www.sfd.si)

## 10. Dan slovenskih lekarn

### Ledvice in zdravila

*Gradivo za medije*

***Sekcija farmacevtov javnih lekarn pri Slovenskem farmaceutskem društvu in Lekarniška zbornica Slovenije*** letos že deseto leto zapored organizirata **Dan slovenskih lekarn** na katerem bodo strokovnjaki opozarjali na pomen ohranjanja zdravih ledvic, na pravilno in varno uporabo zdravil in zeliščnih pripravkov z namenom ohranjanja zdravih ledvic in mehurja ter na pravilno in varno uporabo zdravil pri ledvičnih bolnikih.

Na Dan slovenskih lekarn, 26. septembra 2014 bodo v lekarnah na voljo tudi **brezplačne informativne knjižice** o pravilni in varni uporabi zdravil z naslovom **»Ledvice in zdravila«**.

Letos so se lekarniški farmacevti osredotočili na pomemben organ v našem telesu, to so **ledvice**. V knjižici, ki je brezplačno na voljo v lekarnah, so predstavili zgradbo in delovanje ledvic, kako lahko ocenimo delovanje ledvic, možne okvare ledvic in vpliv zdravil na njihovo delovanje. Dotaknili so se tudi problematike **okužb sečil**. Spomniti pa nas želijo tudi, da lahko za zdravje svojih ledvic največ naredimo prav sami.

Posvet z lekarniškim farmacevtom je nepogrešljiv zlasti pri blagem vnetju sečil in preprečevanju teh vnetij. Zelo pomembna pa je vloga lekarniškega farmacevta pri preprečevanju nastanka ledvične bolezni in pri njenem prepoznavanju. Ledvičnim bolnikom lekarniški farmacevt poleg svetovanja o pravilni in varni uporabi predpisanih zdravil nudi pomoč tudi pri drugih ukrepih za varovanje ledvic in svetuje bolniku primerna zdravila brez recepta.

## Zakaj so ledvice tako pomemben organ?

Ledvici tvorita urin (seč), s tem se iz telesa odstranjujejo škodljive in nepotrebne snovi ter odvečna tekočina, zadržijo pa se telesu potrebne snovi. Ledvice imajo pomembno vlogo tudi pri tvorbi nekaterih hormonov, aktivaciji vitamina D3, vzdrževanju kislinsko-bazičnega ravnotežja telesa, uravnavanju krvnega tlaka, količine kalcija in ohranjanju zdravih kosti.

Njihovo delovanje lahko okvarijo številna bolezenska stanja, strupene snovi iz okolja in nekatera zdravila.

***V razvitem svetu ima več kot 10 % odraslih trajno ledvično bolezen in kar petina sladkornih bolnikov, zaradi povišane ravni glukoze v krvi, prizadete ledvice.***

***Statistični podatki kažejo, da ima trajno ledvično bolezen v razvitem svetu več kot 10 % odraslih.*** Najpogostejši vzroki za nastanek so povišan krvni tlak, sladkorna bolezen in srčno-žilne bolezni, ki so večinoma posledica nezdravega načina življenja. ***Tako ima kar ena petina sladkornih bolnikov zaradi povišane ravni glukoze v krvi prizadete ledvice.***

## Kaj lahko sami naredite za ohranitev zdravih ledvic?

***Prehranjajte se zdravo***, uživajte **več zelenjave in sadja** ter **manj mesa**, saj s tem zmanjšate vnos in izločanje beljakovin skozi ledvica. Pomembno je tudi uživanje **vlaknin**, zato izdelke iz bele moke zamenjajte s **polnozrnatimi**, oluščen riž z neoluščenim. **Omejite tudi vnos kuhinjske soli na 5 g na dan**. Sol se velikokrat skriva tudi v jedeh, kjer je ne pričakujemo, to so sladice, skuta, nekatere pijače in kruh. Zelo veliko pa jo vsebuje konzervirana hrana, zato si čim več hrane pripravite sami in sproti. Sol lahko uspešno zamenjate z uporabo zelišč, ki izboljšajo okus in izgled hrane. Izogibajte se nadomestkom soli, saj vsebujejo veliko kalija, ki ga tudi ni dobro uživati preveč.

***Redno se gibajte in ohranjajte normalno telesno maso.*** Priporočamo redno zmerno telesno aktivnost vsaj trikrat na teden eno uro oziroma 30 minut vsak dan do zadihanosti in vzdrževanje normalne telesne mase. Debelost namreč povzroča propadanje ledvic in njihovo zmanjševanje.

**Opustite kajenje**, saj povzroča krčenje žil, kar zmanjša prekrvavitev ledvic, zato je napredovanje ledvične bolezni pri kadilcih hitrejše.

**Pijte dovolj tekočine**, najboljše vode. Telo potrebuje od 1,5 do 3 litre tekočine dnevno. Količino tekočine je treba omejiti le pri nekaterih boleznih ledvic, srca in jeter.

**Poskrbite za urejene vrednosti holesterola in trigliceridov**, saj povečane vrednosti poslabšajo delovanje ledvic, ogrožajo pa tudi srce in žile.

**Omejite uporabo nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil**, saj lahko poslabšajo delovanje ledvic. Izogibajte se pogosti in pretirani rabi in ne jemljite hkrati dvoje zdravil iz te skupine zdravil!

**Sladkorni bolniki skrbite za urejenost svoje bolezni**. Pomembno je, da sladkorno bolezen odkrijemo čim bolj zgodaj in jo začnemo takoj zdraviti. Povišana raven glukoze v krvi namreč poškoduje ledvice.

**Redno si merite krvni tlak**, saj je dolgotrajno povišan oziroma neurejen krvni tlak glavni vzrok za okvaro ledvic in povzroči hitrejše napredovanje že obstoječe ledvične bolezni.

**Pravilno in redno uporabljajte zdravila**, ki vam jih je predpisal zdravnik za zdravljenje povišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni in srčno-žilnih bolezni. Z lekarniškim farmacevtom se vedno posvetujte o pravilni uporabi zdravil, ki jih dobite na recept ali brez recepta in prehranskih dopolnil.

#### **Kaj lahko storite sami?**

1. *Prehranjujte se zdravo.*
2. *Redno se gibajte in ohranjajte normalno telesno maso.*
3. *Pijte dovolj tekočin.*
4. *Poskrbite za urejene vrednosti holesterola in trigliceridov.*
5. *Omejite uporabo nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil.*
6. *Sladkorni bolniki skrbite za urejenost svoje bolezni.*
7. *Redno si merite krvni tlak.*
8. *Pravilno in redno uporabljajte zdravila.*

## Okvare delovanja ledvic

O okvari delovanja ledvic govorimo, kadar te iz različnih vzrokov ne morejo opravljati svoje običajne funkcije. Kadar okvara nastane nenadoma, govorimo o nenadni (akutni) okvari, če pa ledvice pešajo počasi, v začetnih fazah bolezni brez značilnih znakov, govorimo o trajni (kronični) ledvični bolezni. S staranjem se delovanje ledvic postopno zmanjšuje. V primeru pridruženih bolezni, povišanega krvnega tlaka, ateroskleroze, srčno-žilnih bolezni in kronične ledvične bolezni je upadanje njihovega delovanja še hitrejše.

***Pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo je tveganje za srčno-žilne dogodke do 20-krat večje kot pri ljudeh brez nje.***

**Nenadna (akutna) ledvična okvara** nastopi, če zmanjšano delovanje ledvic traja od nekaj ur do nekaj tednov in se kaže s povečano koncentracijo kreatinina in sečnine ter zmanjšanim izločanjem seča. Nastane lahko zaradi zmanjšane prekrvavitve ledvic kot posledica velike izgube telesnih tekočin (krvavitve, izsušitve, dolgotrajno bruhanje, driska) zmanjšane delovanja srca, hudih okužb s sepso in poslabšanja ciroze jeter. Lahko pride tudi do poškodbe ledvičnega tkiva zaradi zmanjšane prekrvavljenosti tkiva, škodljivega delovanja strupov in nekaterih zdravil ter vnetja majhnih ledvičnih žil ali glomerulov, ki je lahko posledica bakterijskih okužb in avtoimunih bolezni. Akutna okvara ledvic lahko nastane tudi kot posledica zapore v sečilih zaradi povečane prostate, sečnih kamnov, krvnega strdka, odluččenega ledvičnega tkiva ali tumorja.

**Za nastanek akutne ledvične okvare so posebej ogroženi** starejši kronični bolniki s sladkorno boleznijo, povišanim krvnim tlakom, srčnim popuščanjem, okvaro jeter, že prisotno kronično ledvično boleznijo, slabokrvnostjo in bolniki z rakom.

**Zgodnje odkrivanje in zdravljenje akutne ledvične okvare je zelo pomembno.** Nezdravljena namreč vodi do pojavnosti uremičnega sindroma oziroma ob nezdravljenih zapletih do odpovedi ledvic ali celo kome in smrti zaradi motenj srčnega ritma.

**Lekarniški farmacevt** lahko ob obravnavi kroničnega bolnika pri izdaji zdravil na recept ali brez recepta odkrije znake akutne ledvične okvare, če le bolnik čim več pove o svojem zdravstvenem stanju. Znaki ledvične okvare so odvisni od vzroka nastanka. Pri izgubi telesnih tekočin je to žeja, nizek krvni tlak, pospešen srčni utrip, oslabelost in omedlevica. Znaki zapore odtoka seča so bolečine v spodnjem delu trebuha, napihnen trebuh, zmanjšano izločanje seča in otekanje nog. Znaki vnetja zaradi imunskega odziva so penjenje seča zaradi prisotnosti beljakovin, otekline in povišan krvni tlak.

**Trajna (kronična) ledvična bolezen** nastopi pri okvarjenem delovanju ledvic, ki traja več kot tri mesece. Najpogosteje je posledica povišanega krvnega tlaka in sladkorne bolezni. Delimo jo na pet stopenj, pri prvih dveh bolniki običajno še nimajo izraženih bolezenskih znakov. Potrdimo jo lahko le z laboratorijskimi preiskavami, običajno določamo koncentracijo kreatinina v krvi in prisotnost beljakovin v seču.

**Za nastanek kronične okvare ledvic so bolj ogroženi** bolniki s sladkorno boleznijo, povišanim krvnim tlakom, srčno-žilnimi boleznimi, kadiłci, debeli ljudje, starejši od 60 let in ljudje, ki imajo bolezn ledvic v družini.

**Zgodnje odkrivanje kronične ledvične bolezni je pomembno**, saj lahko z ustreznimi ukrepi upočasnimo njeno napredovanje in zmanjšamo nastanek srčno-žilnih dogodkov, ki so najpogostejši vzrok smrti ledvičnih bolnikov. ***Pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo je tveganje za srčno-žilne dogodke do 20-krat večje kot pri ljudeh brez nje.***

**Najpomembnejši ukrepi pri preprečevanju napredovanja kronične ledvične bolezni** so zdravljenje povišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni in preprečevanje izločanja beljakovin s sečem. Najprimernejša zdravila za zdravljenje povišanega krvnega tlaka pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo so zdravila iz skupin zaviralci angiotenzinske konvertaze in antagonisti receptorjev angiotenzina II. Ta zdravila znižajo povišan krvni tlak in hkrati zmanjšajo izločanje beljakovin s sečem.

**Vloga lekarniškega farmacevta** je spodbujanje kroničnih bolnikov k rednemu in pravilnemu jemanju zdravil. Tudi če se pojavijo težave, povezane z zdravili, naj bolniki ne opustijo zdravljenja, temveč naj vprašajo za nasvet zdravnika ali lekarniškega farmacevta.

## Zdravila in ledvice

Velik delež zdravil oziroma učinkovin se iz telesa izloča skozi ledvice. Ob zmanjšanjem delovanju ledvic je treba prilagajati odmerke nekaterih zdravil. Kislost seča pomembno vpliva na izločanje učinkovin. Z naalkaljenjem seča tako pospešimo izločanje kislil učinkovin, z nakisanjem pa bazičnih. Kislost seča lahko vpliva tudi na učinkovitost pripravkov iz zdravilnih rastlin, na primer vednozelenega gornika, ki ga uporabljamo za zdravljenje blagih okužb sečil in deluje protibakterijsko le v alkalnem seču.

Nekatera zdravila ali kombinacije zdravil lahko povzročijo akutno okvaro ledvic ali poslabšanje kronične ledvične bolezni. Pri bolnikih s hujšo stopnjo okvare ledvic, srčnim popuščanjem ali cirozo jeter je lahko vzrok za nastanek akutne okvare ledvic sočasno zdravljenje z nekaterimi zdravili za zniževanje povišanega krvnega tlaka in nesteroidnimi protivnetnimi oziroma protirevmatičnimi zdravili. V primeru takšne kombinacije zdravil je potrebno redno spremljanje delovanja ledvic in kalija v serumu. ***Tudi številne zdravilne rastline (na primer pelin, žajbelj, boldo, navadna aloja, jesenski podlesek) lahko ob prevelikem odmerjanju delujejo škodljivo na ledvice, povzročijo poškodbe ledvičnega tkiva in okvarijo delovanje ledvic. Zato se uporaba pripravkov iz zdravilnih rastlin pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo odsvetuje.***

## Okužbe sečil

Okužbe sečil so za okužbami dihal najpogostejše. Obolenjajo predvsem ženske v rodni dobi in v času klimakterija. Vzrok je vdor bakterij v sečila in njihovo čezmerno razmnoževanje, kar povzroči vnetje. Najpogostejši povzročitelji so bakterije iz prebavil, ki se iz zadnjika prenesejo v sečila. Pri moških so obolenja pogostejša v starosti in sicer zaradi povečane prostate.

Znaki okužbe sečil so pekoče in pogosto uriniranje majhnih količin seča, siljenje na vodo, seč je moten in neprijetnega vonja, lahko tudi krvav. Prisotne so lahko bolečine v predelu mehurja. To so običajni znaki vnetja mehurja (cistitis), pri vnetju ledvic (pielonefritis) pa je prisotna bolečina v ledvenem delu, slabo počutje in povišana telesna temperatura.

**Za preprečevanje težav z vnetjem mehurja lahko največ naredite sami. In sicer pijte veliko vode ali nesladkanih čajev (od 2 do 3 litre na dan), odvajajte urin na dve do tri ure, izogibajte se pitju kave, alkohola, gaziranih pijač, pravega čaja, ne uporabljajte penečih kopeli in agresivnih čistilnih sredstev za intimno nego.**

Pri blažjih težavah, ki ne trajajo dlje kot dva dni in se ne stopnjujejo, si lahko pomagate sami z uporabo pripravkov iz zdravilnih rastlin. **Če ste v dvomih glede izbire izdelka ali resnosti težav, povprašajte lekarniškega farmacevta!** Svetoval vam bo najustreznejše zdravilo brez recepta ali priporočil druge ukrepe za odpravo vaših težav. Če bo ocenil, da so vaše težave resne, vas bo nemudoma napotil k zdravniku.

Znanje lekarniškega farmacevta je dobrodošlo tudi pri prepoznavanju sečnih kamnov, saj znaki včasih niso specifični. Največkrat se pojavi krvav urin in bolečine v predelu sečevodov.

**Lekarniški farmacevti so na voljo bolnikom tudi za posvet pri nehotenem uhajanju urina** (urinski inkontinenci). Po pogovoru in strokovni oceni zdravstvene težave bolniku svetujejo primeren način samozdravljenja z zdravili, uporabo medicinskih pripomočkov in nefarmakoloških ukrepov ali pa priporočijo obisk zdravnika.