



»Gremo vsi ven! Za zdrave ledvice, dušo in telo«

9. marca obeležujemo svetovni dan ledvic, ki je namenjen ozaveščanju svetovne javnosti o pomenu delovanja ledvic, kronični ledvični bolezni ter njenem zgodnjem odkrivanju in preprečevanju. Po poročanju slovenskega portala za ozaveščanje o tej tematiki – www.svetonidanledvic.org – so ledvične bolezni pogosta težava ljudi razvitega sveta. Kot mnoge druge kronične težave, s katerimi je lahko omenjena bolezen ledvic tudi povezana (povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni), se težava ledvic velikokrat razvije zaradi nezdravega načina življenja. V Sloveniji ima kronično ledvično bolezen več kot 180.000 odraslih ljudi. Pogostejše je prisotna pri starostnikih med 65. in 75. letom starosti ter pri večini ljudi po 75. letu.

Varujmo svoje bogastvo – zdravje

Ugotavljanje kronične ledvične bolezni je možno le z laboratorijskimi testi seča in krvi. Strokovnjaki vsem s kroničnimi težavami priporočajo testiranje enkrat letno. Za starejše od 50 let, ki so brez težav, pa je priporočljivo testiranje na 3 leta. Mnogi namreč sploh ne vedo, da imajo omenjeno bolezen, dokler se ta ne razvije v težjo obliko ali pa vpliva na ostale kronične težave, tudi na delovanje srčno-žilnega sistema.

Poleg rednega testiranja svoje zdravje vse dni v letu varujmo in ohranjamo z zdravim načinom življenja:

- prehranjujemo se s hrano, ki ima manj soli: odrasel človek potrebuje dnevno le 1,4 g soli (500 mg natrija), zgornja meja za zdravje še varne dnevno zaužite količine soli je 5 g;
- pripravljamo si sveže obroke, ki naj vsebujejo svežo zelenjavo, slane prigrizke pa naj zamenja sveže sadje. Pri pripravi hrane nam lahko okuse obogatijo tudi naravne začimbe, s katerimi se lahko izognemo dodatnemu soljenju obrokov;
- kupujemo še nepredelana žita, saj kruh in ostali krušni izdelki v trgovini vsebujejo veliko soli;
- pred nakupom prehranskih izdelkov na embalaži preverimo, koliko soli

vsebujejo: hrana, kot je prekajeno meso, suhomesnati izdelki, klobase, salame in hrenovke, mesne konzerve, kruh in krušni izdelki, nekatere vrste sirov, konzervirana hrana, hitra prehrana (t. i. junk food) ..., utripajo rdeče na merilniku soli;

- ne pozabimo piti dovolj tekočine: najbolj priporočen napitek je voda;
- pri kadilcih naj cigaretni dim zamenja svež zrak narave, saj vam bo telo hvaležno. Kajenje zelo škoduje zdravju (kar za 50 % se lahko poveča tveganje za raka na ledvicah);
- gibajmo se v naravi: »Gremo vsi ven! Za zdrave ledvice, dušo in telo« je letošnji slogan ozaveščanja ob svetovnem dnevu ledvic, ki je spodbuda h gibanju v naravi, na svežem zraku, z dobrimi prijatelji. Zdravje celotnega telesa poleg zdrave hrane namreč zelo okrepi tudi gibanje in dobri odnosi z ljudmi okoli sebe.

Gibanje za boljše zdravje je tudi vilo **Društva Šola zdravja**. Na svetovni dan ledvic, 9. marca, kot tudi ostale dni v letu, razen ob nedeljah in praznikih, vas vabimo, da se pridružite našim skupinam vadečih na brezplačni **jutranji telovadbi 1000 gibov**, ki poteka ob 7.30, nekatere vadbe pa ob 8.00 zjutraj na več kot 250 lokacijah po Sloveniji. Do konca marca se lahko pridružite tudi vadbam preko spleta, ki prav tako potekajo brezplačno, prek aplikacije Zoom. **Jutranja telovadba** je primerna za vse, vsak vadi po svojih zmoglostih. S 30-minutno vadbo stojih položajev boste lahko razgibali celotno telo, od dlani do stopal.

Več informacij lahko najdete tudi na spletni strani www.solazdravja.com. Gibajmo se! Za zdrave ledvice, dušo in telo!

ANA PIRIH, DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA