

Presseinformation

Graz, 09. 03. 2021

Internationaler Weltnierentag

Der **Weltnierentag (world kidney day, www.worldkidneyday.org)** steht dieses Jahr kommenden Donnerstag (11. März 2021) auf dem Kalender. Er wurde 2006 ins Leben gerufen, um die Bevölkerung über die Niere und über Möglichkeiten, wie man die Niere schützen kann, zu informieren. Weltweit leiden 850 Millionen Menschen an Nierenkrankheiten. Chronische Erkrankungen der Nieren sind derzeit die sechsthäufigste Todesursache. In Österreich haben etwa 10 Prozent der Bevölkerung eine eingeschränkte Nierenfunktion, Tendenz steigend. Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Nierenfunktion kontinuierlich um ein bis zwei Prozent im Jahr ab. Somit hat die Hälfte aller über 70-Jährigen eine eingeschränkte Nierenfunktion. Gerade in der aktuellen Situation kann dies lebensbedrohlich werden. Denn Menschen, die auf die Dialyse angewiesen sind oder mit einer transplantierten Niere leben, zählen zu den Corona-Hochrisikopatienten. Am LKH-Univ. Klinikum Graz wurden daher bereits alle Dialysepatienten der Steiermark durchgeimpft, die Impfung der Transplant-Patienten ist derzeit im Gange

Lebensqualität mit einer Nierenerkrankung

Die Diagnose einer Nierenerkrankung ist eine große Herausforderung – sowohl für den Patienten als auch für dessen Umfeld. Vor allem hat das Leben mit der Dialyse im fortgeschrittenen Stadium viele Auswirkungen auf den Alltag und schränkt bei Arbeit, Reisen und Freizeitgestaltung massiv ein. Dazu kommen problematische Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Schmerzen, Depressionen, kognitive Beeinträchtigungen, Verdauungsstörungen und Schlafprobleme.

Seit 2016 gibt es in der Steiermark auch das Programm „niere.schützen“. Es wurde mit dem Ziel ins Leben gerufen, Menschen für das Thema zu sensibilisieren, um Erkrankungen frühzeitig erkennen und behandeln zu können.

Acht Goldene Regeln der gesunden Niere

Geht es um Nierengesundheit, ist Aufklärung das Gebot der Stunde. Univ.-Prof. Dr. Alexander Rosenkranz, Vorstand der Univ.-Klinik für Innere Medizin und Klinischer Leiter der Abteilung für Nephrologie, nennt daher immer wieder die **acht goldenen Regeln für die gesunde Niere** als Leitfaden für die Gesundheit des Organs:

1. Körperlich fit und aktiv bleiben.
2. Regelmäßig den Blutzucker kontrollieren.
3. Blutdruck messen.
4. Gesund essen und Gewicht unter Kontrolle halten.
5. Gesunde Trinkmengen.
6. Nicht Rauchen.
7. Vorsicht bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme.
8. Überprüfen der Nierenfunktion

Univ.-Prof. Dr. Alexander Rosenkranz,
Vorstand der Univ.-Klinik für Innere Medizin
am LKH-Univ. Klinikum Graz

Credit: Marija Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

