

Am 10. März ist Weltnierentag: Gib acht auf die Multitalente!

Nierenerkrankungen sind in Europa die fünf häufigste Ursache für gesundheitsbedingte verlorene Lebensqualität. Zehn Prozent der Erwachsenen sind von einer chronischen Nierenerkrankung betroffen. Mehr als zwei Millionen Menschen weltweit brauchen eine Dialyse oder eine Nierentransplantation.

Eine ungesunde Lebensweise führt häufig zu Bluthochdruck und Diabetes, wodurch die Nieren auf Dauer geschädigt werden. Ist dies der Fall, besteht eine chronische Nierenerkrankung, die zu einem fortschreitenden Verlust der Nierenfunktion führt. Dadurch verschlechtern sich der Gesundheitszustand und die Lebensqualität der Betroffenen oft dramatisch. *„Fatal ist, dass viele Betroffene von ihrer fortschreitenden Nierenschwäche nichts ahnen, denn die Symptome zeigen sich meist erst dann, wenn die Nierenerkrankung schon weit fortgeschritten ist“*, sagt Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Maria Haller, Fachärztin der Abteilung Nephrologie und Transplantationsmedizin am Ordensklinikum Linz.

Um auf unsere großartigen Nieren aufmerksam zu machen, wird weltweit der internationale Weltnierentag am 10. März 2022 begangen. Denn im öffentlichen Bewusstsein liegen die Nieren oft im Schatten von Herz und Lunge. *„Durch das Schicksal meiner Oma habe ich das Leben von nierenkranken Menschen früh kennengelernt. Es ist mir einfach ein Anliegen, auf unsere faszinierenden Nieren aufmerksam zu machen und aufzuzeigen, wie wichtig gesunde Nieren sind“*, erzählt Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Maria Haller.

Unsere Nieren sind einfach erstaunliche Organe. Sie sind unsere „Waschmaschinen“ und filtern unser Blut etwa 400-mal am Tag rund um die Uhr. Dabei entstehen etwa 200 Liter gefilterter Harn, der schlussendlich durch sehr intelligente Prozesse in der Niere reduziert wird auf die uns allen bekannte Menge Harn, die wir täglich ausscheiden (etwa 2 Liter). Dadurch entfernen die Nieren Abfallprodukte und Giftstoffe aus unserem Körper, halten unseren Körper im chemischen Gleichgewicht, kontrollieren den Blutdruck, sorgen für gesunde Knochen und eine ausreichende Produktion von roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff im Körper transportieren. Unsere Nieren sind einfach wahre Multitalente.

„In den vergangenen Jahrzehnten ist der Anteil jener Menschen stetig gestiegen, bei denen ein ungesunder Lebensstil zu einer chronischen Nierenerkrankung führt. Die Folgen sind eine lebenslange medikamentöse Behandlung, Dialyse oder auch eine Transplantation. Jeder sollte sich der Bedeutung der Nieren für den Erhalt der Gesundheit bewusst sein“, sagt Prim. Univ.-Doz. Dr. Daniel Cejka, Leiter der Abteilung Nephrologie und Transplantationsmedizin am Ordensklinikum Linz.

Vorbeugung

Wer sein Risiko für Diabetes mellitus und Bluthochdruck senkt, kann so auch einer dadurch bedingten chronischen Nierenerkrankung vorbeugen. Dazu ist es vor allem wichtig, sich ausgewogen zu ernähren, Übergewicht zu vermeiden, auf eine ausreichende Bewegung zu achten und nicht zu rauchen. Bei bereits bestehendem Diabetes oder Bluthochdruck sind oft zusätzlich Medikamente nötig, um Blutzucker und Blutdruck gut einzustellen, um Spätfolgen wie einer chronischen Nierenerkrankung vorzubeugen.

Früherkennung

Wer Risikofaktoren für eine chronische Nierenerkrankung hat, sollte regelmäßig Blutdruck und Blutzucker sowie seine Nieren durch Hausärztin oder Hausarzt kontrollieren lassen. So lässt sich eine Nierenschwäche frühzeitig feststellen und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. Klassische Risikofaktoren sind ein zu hoher Blutdruck, ein zu hoher Blutzucker, eine nierenerkrankte verwandte Person, Übergewichtigkeit, Rauchen und ein Alter über 50 Jahren.

Symptome

Eine chronische Nierenkrankheit fällt oft erst auf, wenn es durch Folgeerkrankungen zu Beschwerden kommt oder die Nieren versagen. Der Körper scheidet dann zu wenig Wasser aus und die Abfallstoffe werden nicht mehr ausgeschieden und sammeln sich im Körper an. Symptome können fast den ganzen Körper betreffen, zum Beispiel:

- Schwellungen (Ödeme), zum Beispiel an den Beinen oder im Gesicht
- Übelkeit, Erbrechen
- Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust
- Blässe und Juckreiz
- Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schwäche
- Luftnot

Zentrum für Nierenerkrankungen

Die Schwerpunkte der Abteilung Nephrologie (Interne 3 - Nieren- und Hochdruckerkrankungen, Transplantationsmedizin, Rheumatologie) am Ordensklinikum Linz liegen in der medizinischen und pflegerischen Betreuung von Menschen mit Nierenerkrankungen, Hochdruckerkrankungen und in der Transplantationsmedizin. Zusätzlich werden Patienten mit Rheuma behandelt.

In Oberösterreich ist das Ordensklinikum Linz das einzige Spital, in dem Nieren-Transplantationen durchgeführt werden. Die Transplantation einer Niere ist eine hoch komplexe Behandlung, die nur an vier Zentren in Österreich durchgeführt wird: an den Universitätskliniken Wien, Graz und Innsbruck sowie im Ordensklinikum Linz Elisabethinen. <https://www.ordensklinikum.at/de/patienten/abteilungen/nephrologie/>

Rückfragehinweis für Journalist*innen:

Andrea Fürtauer-Mann

+43 (732) 7676 – 2246

+43 (644) 8854 1564

www.ordensklinikum.at