

Veseriadóra várva

MÉG IDEJEKORÁN VEGYÜK ÉSZRE A ROMLÓ VESEMŰKÖDÉST! – erre figyelmeztet az idei vesevilágnap. Méregtelenítő szervünk krónikus károsodása tünetmentesen alakul ki. A transzplantáció esély az egészséges életre, de a veseriadóra átlagosan három és fél évet kell várni. Vajon járható út a „szervcsere”, a keresztadonáció?

– Nekem szerencsém volt, mindössze másfél év dialízis után kaptam donorszervet, és 25 éve sportosan, egészségesen élhetek az új vesémmel. Akadnak olyan beteg-társaink, akiknél fél év múlva jön a veseriadó, s átesnek a transzplantáción, de olyanok is, akiknek 10 évet kell várniuk a megfelelő szervre – mondja Szalamanov Zsuzsa, a Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért elnöke. Versenyszerűen sportolt, úszott, sielt, ma is szellemileg, fizikailag aktívan él. Egy pillanatig sem bánta meg, hogy alávetette magát a műtétnek – egy 42 éves férfi veséjét kapta, ami azóta is hibátlanul működik –, de akadnak, akik hezitálnak a beavatkozás előtt. A legszomorúbb, ha valaki azért nem iratkozik fel a várólistára, mert rokkantsági ellátásból él, s mivel az új veséjével már munkaképes lenne, elesne ettől a pénztől. – Az ilyen beteg attól fél, hogy nem talál állást sok év kihagyás után, így inkább kitart a dialízis mellett – meséli az alapítvány elnöke. Annak ellenére megesisik az ilyesmi, hogy a hosszas dialízis drágább az egészségügyi kasszáknak, mint a szervátültetés.

– A transzplantáció szempontjából az a jó, ha a beteget a műtét előtt minél rövidebb ideig dializálták. Többek közt a kísérőbetegségektől is függ, mennyi idő múlva károsítja a szervezetet a művesekezelés, általánosítani nem lehet. Van, akinél már egy év után látszik a romlás, míg más 28 évi dialízis után is megfelelő állapotban marad – tudom meg Szalamanov Zsuzsától. Az alapítvány munkatársai rendszeresen tartanak előadásokat, hogy a betegeket és a hozzátartozókat tájékoztassák arról is, mik a donáció, azaz szervadományozás szabályai, mivel jár a műtét.

A szervátültetéshez azért kell szerencse, mert előre nem látható, hogy a betegnek mikor találnak megfelelő donorszervet – ezt az immunológiai egyezés alapján pontrendszerrel értékelik. Amióta csatlakoztunk az Eurotransplanthoz,



Dialíziskezeléssel akár évtizedekig is életben tartható egy vesebeteg

FIGYELJÜNK A JELEKRE!

A veseműködés romlására utalhat:

- ! a napi vizeletmennyiség jelentősen fokozódik, majd csökken,
- ! a testsúly előbb csökken, majd a vizesedés miatt megnő,
- ! romlik a teljesítőképesség, s ezt gyengeség, fáradtság kíséri,
- ! alvászavarok, koncentrációs zavarok lépnek fel,
- ! a beteg étvágytalan, változik az ízérzékelése,
- ! a vesék görcsös fájdalommal jeleznek.

megnőtt az esély, ám az átlagos várakozási idő így is 3-3,5 év. Tavaly 335 veseátültetés történt hazánkban, ebből 45 az élődonoros – utóbbinak az arányát növelné az úgynevezett keresztadonáció. Ennek egyik legfőbb szorgalmazója Gáti György 64 éves fotóművész, aki

ÉSZREVÉTELLENŰ KÁROSODIK. Hazánkban minden tizedik ember érintett valamilyen vesebetegségben, és 6500 a művesekezelésre szoruló száma a Nemzeti Vese Program tájékoztatója szerint. A tapasztalatok alapján a dialízisre kerülők csaknem háromnegyede évek óta károsodott vesével él, ám nem tud az állapotáról. A fokozatosan, hónapok, évek alatt, akár tünetek nélkül kialakuló, ezért csendes gyilkosnak nevezett veseelégtelenséget csak úgy vehetjük észre, ha évente járunk szűrővizsgálatra és ellenőrzítjük a vesefunkciónkat! – erre is felhívják a figyelmet az idei, március 14-i vesevilágnap programjai. Erre akkor is szükség lehet, ha valaki egészségesnek érzi magát. A vesefunkció ellenőrzése egyrészt a vér kreatininszintjének mérésével lehetséges, amely megmutatja, a vese mennyire képes megtisztítani a vért a méreganyagoktól. Alkalmos eljárás a vizelet vizsgálata is, ugyanis az abban jelen levő albumin (a fehérjék egy fajtája) utalhat a vesekárosodásra. Mindennek hátterében az áll, hogy a vesében található nefronok működése fokozatosan leáll, és zavart szenved a vér méregtelenítése. Rizikó csoportba tartoznak, akiknél magas vérnyomás alakult ki, cukorbetegség, elhízottak, dohányoznak, illetve a családjukban már fordult elő vesebetegség. A baj nem jár egyedül: ha kórosan működik a vese, az nehezíti a gyermekvállalást, és felgyorsítja az érlemezését is.

krónikus veseelégtelenségben szenved, 2 év 5 hónapja maga is szervre vár. Alaposan elmélyedt a témában, orvosi cikkeket fordít, látja, merre halad a világ: Indiában például drónnal szállítják majd a szerveket a műtét helyére.

– A telefonomat sosem kapcsolom ki, hátha érkezik a veseriadó, azaz értesítenek, hogy számomra megfelelő szerv van kilátásban. Több jelöltet hívnak be ilyenkor, tehát még akkor sem lenne biztos, hogy én kapom a vesét. Egyelőre riadóm sem volt, ezért bizom az élődonoros megoldásban – magyarázza Gáti György, aki 20 éve tud a betegségéről, és több mint egy éve minden másnap dialízisre jár. Régi barátja odaadná neki az egyik veséjét, csak hogy nem azonos a vércso-

portjuk. Itt jöhet képbe a keresztadonáció lehetősége, ami arra épül, hogy egy rendezet szerint már eltérő vércsoportú rokonok, barátok is felajánlhatják a veséjüket. Nem biztos, hogy az a szerv jó az illetőnek, ám megfelelhet másnak, akinek a donora viszont felajánlana egy másik szervet. Így a donorokat és az élődonoros szervre várókat összepárosíthatnák az orvosok. Más országokban működik, hazánkban azonban, bár nincs törvényi akadálya, egyelőre – többek között orvosetikai és technikai nehézségek miatt – nem volt még rá példa. Gáti György szeretné, ha mindez még az ő és a várólistán jelenleg található 1162 beteg életében megvalósulna, s így egészséges éveket nyernének vele.

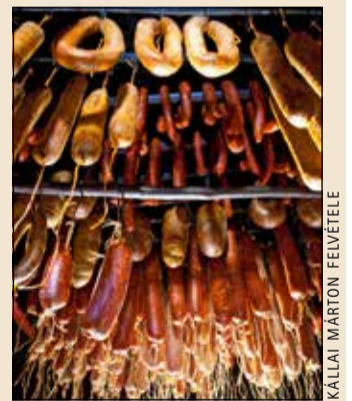
Palágyi Edit

Rákkeltők a kosárban

A Nielsen piacutató cég friss felmérése számos adalékkal szolgál ahhoz, hogy megértsük, miért kullog hazánk a sor végén az egészséges nemzetek listáján: rengeteg rákkeltő élelmiszert vásárolunk nap mint nap. Lássuk, sorrendben melyik az a 10 termék, ami a leggyakrabban kerül a kosárunkba: feldolgozott húskok, sör, sajt, üdítők, ásványvíz, snack és chips, kávé, gyümölcslevek, gyümölcsjoghurt és tejföl.

A lista élén két, hivatalosan is rákkeltőnek minősített élelmiszer áll, az alkohol és a feldolgozott húsból, beleértve a virsli, a felvágottat, a kolbászt, a szalámit, szalonnát. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) rákkutató intézete szerint napi 50 gramm feldolgozott hús elfogyasztása már 18%-kal növeli a vastagbél- és végbéldaganatok kockázatát, de összefüggésbe hozták a hasnyálmirigy-, a prosztata- és a mellrák kialakulásával is. A karcinogén hatását a húskészítmények nitrittartalmát teszik felelőssé, mely különösen a baktériumölő és tartósítószerként használt kálium-, illetve nátrium-nitrátból fakad. Ez az anyag többek között a nitrites pácsókeverékekben található meg.

Sörből is sokat vásárolunk, a második legnagyobb összeget erre és a tömény alkoholokra költjük, miközben az alkohol szintén a legdurvább rákkeltők közé sorolható. A WHO felmérése szerint minden 15 év fölötti magyarra havonta átlagosan több mint egy liter alkohol jut, ezzel a nem túl dicsőséges tizes listán foglalunk helyet a világ legtöbb alkoholt fogyasztó országainak sorában.



A lista bőven tartalmaz még egészségkárosító élelmiszereket, ilyenek például a valóságos cukorbombának számító üdítők. A Magyar Diabetes Társaság szerint az utóbbi másfél évtized alatt több mint 70 százalékkal nőtt a cukorbetegség száma az országban.

A hazai élelmiszer-fogyasztás statisztikája különösen kétségbeesítő annak tükrében, hogy Magyarországon évente több mint 70 ezer új daganatos beteget fedeznek fel, ráadásul nagyjából minden negyedik ember halálát valamilyen rák okozza.

h. e.

ALATTOMOS MELLÉKHATÁS

Árthatnak a vesének a gyógyszerek is. A vény nélkül kapható nem szteroid fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő pirulákat sem szabad számolatlanul szedni. A nefrológusok azt javasolják: ha fájdalomcsillapítóra van szükségünk, különösen ügyeljünk rá, hogy elég, azaz legalább 2 liter folyadékot igyunk. Akár a tizenévesek is tönkretelhetik a veséjüket, ha az energiatalt és az alkoholt kombinálják. Az energiatalokban található taurin ugyanis árt a méregtelenítő szervnek. A vesebetegeknek a koffeintartalmú italokkal, így a kávéval is óvatosan kell bánniuk.