



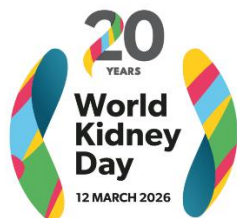
## Διεθνής εκστρατεία για να αναγνωριστεί η σημασία των νεφρών μας

Η Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού γιορτάζεται κάθε χρόνο. Σε ολόκληρο τον κόσμο διοργανώνονται ποικίλες εκδηλώσεις από δωρεάν έλεγχο νεφρικής λειτουργίας για το κοινό στην Αργεντινή μέχρι Μαραθώνιος Ζούμπα στη Μαλαισία. Όλα γίνονται για να κινηθεί το ενδιαφέρον και να εμπλουτιστούν οι γνώσεις του κοινού όσο αφορά στρατηγικές πρόληψης, αναγνώριση παραγόντων κινδύνου και επιβίωση με νεφρική νόσο. Ο στόχος μας είναι Υγεία των νεφρών για όλους.



# ΥΓΕΙΑ ΝΕΦΡΩΝ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Φροντίδα για τους ανθρώπους,  
προστασία για τον πλανήτη



#WorldKidneyDay  
#KidneyHealthForAll  
#OurKidneysOurPlanet  
[worldkidneyday.org](http://worldkidneyday.org)  
World Kidney Day is a joint initiative of  
ISN **PKF-WKA**  
© World Kidney Day 2006 - 2026



## Παγκόσμια Ημέρα νεφρού

### Χρόνια Νεφρική Νόσος

Από το 2006 έχει θεσπισθεί η **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού** να εορτάζεται κάθε δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου. Σκοπός της Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού είναι η ευαισθητοποίηση του πληθυσμού στη Νεφρική Νόσο.

Στις 23 Μαΐου του 2025, ο **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας** έκρουσε τον κώδωνα του κινδύνου για τη Χρόνια Νεφρική Νόσο, η οποία εξελίσσεται ραγδαία ως μια από τις κύριες αιτίες θανάτου του πληθυσμού παγκοσμίως. Το 1990 η ΧΝΝ ήταν 18η αιτία θανάτου, το 2019 βρέθηκε στην 9η θέση και το 2040 εκτιμάται πως σε όλες τις χώρες θα είναι μέσα στην πρώτη πεντάδα.

Υπολογίζεται ότι **10-14% του πληθυσμού παγκοσμίως** πάσχει από κάποιο στάδιο Χρόνιας Νεφρικής νόσου. Έτσι, με βάση εκτιμήσεις, πάνω από 1 στους 10 – δηλαδή ένα εκατομμύριο Έλληνες - βρίσκονται σε ένα από τα πέντε στάδια της νόσου. Με βάση τις επίσημες καταγραφές οι ασθενείς που βρίσκονται σε Τελικό Στάδιο Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (Σε Αιμοκάθαρση, Περιτοναϊκή Κάθαρση ή Μεταμοσχευμένοι) είναι περισσότεροι από 15.000. Επίσης τα ίδια στοιχεία αποδεικνύουν ότι η Ελλάδα βρίσκεται **στην πρώτη θέση της Ευρώπης** όσο αφορά στην επίπτωση, δηλαδή στην εμφάνιση νέων περιστατικών ανά έτος, τελικού σταδίου Χρόνιας Νεφρικής Ανεπάρκειας.

Αιτίες της αύξησης της συχνότητας της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου φαίνεται να είναι η αύξηση της επίπτωσης του Σακχαρώδη Διαβήτη, της Αρτηριακής Υπέρτασης, της παχυσαρκίας αλλά και του προσδόκιμου επιβίωσης του πληθυσμού.

Η Χρόνια Νεφρική Νόσος είναι μια σιωπηλή νόσος, η οποία εκδηλώνεται με συμπτώματα μόνο στα τελικά της στάδια. Οι **περισσότεροι από ένα εκατομμύριο πολίτες** στη χώρα μας, που πάσχουν από Χρόνια Νεφρική Νόσο προτελικού σταδίου, όπως προαναφέρθηκε, δεν γνωρίζουν ότι δυσλειτουργούν οι νεφροί τους. Οι προληπτικές εξετάσεις είναι αναγκαίες για τη διάγνωση της νόσου.

Από την αρχή του έτους υλοποιείται από το πρόγραμμα **«Προλαμβάνω»** ο έλεγχος Νεφρικής δυσλειτουργίας με την αποστολή παραπεμπτικών μέσω SMS σε ομάδες υψηλού κινδύνου για Χρόνια Νεφρική Νόσο (Ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη, Αρτηριακή Υπέρταση, Καρδιαγγειακή νόσο ή Παχυσαρκία). Οι δωρεάν προληπτικές εξετάσεις περιλαμβάνουν: εξέταση αίματος (Κρεατινίνη αίματος) και ούρων (το πηλίκο λευκωματίνης προς κρεατινίνη ούρων).

Θα πρέπει οι πολίτες που θα λάβουν τα SMS να πραγματοποιήσουν τις εξετάσεις. Ως ιατρική κοινότητα έχουμε σήμερα τρόπους να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά τη Χρόνια Νεφρική Νόσο, ιδίως στα αρχικά στάδια. Στο «οπλοστάσιο» των γιατρών υπάρχουν πλέον φάρμακα που μπορούν να επιβραδύνουν σημαντικά τη νεφρική ανεπάρκεια, αλλά και να προστατεύσουν τον ασθενή από καρδιαγγειακό θάνατο σε αυτή την πορεία.



**ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ  
ΤΑ  
ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ  
ΝΟΣΗΜΑΤΑ**

## Ελεγχος Νεφρικής Δυσλειτουργίας

- Πως μπορώ να κάνω τις εξετάσεις μου

### Περίπτωση 1<sup>η</sup>

#### Αν έχετε ήδη ενεργοποιήσει την άυλη συνταγογράφηση:

Οι δικαιούχοι 30-70 ετών που δεν εμπίπτουν στα εξαιρούμενα νοσήματα (βλ Ποιοι είναι δικαιούχοι) διενεργούν εξετάσεις νεφρικής δυσλειτουργίας εφόσον εμπίπτουν α) είτε στα ακόλουθα ICD-10:

αα) σακχαρώδους διαβήτη (E10, E11, E12, E13, E14),

ββ) αρτηριακής υπέρτασης (I10, I11, I12, I13, I14, I15)

β) είτε σε ICD-10 καρδιαγγειακών νόσων, πλην των προβλεπόμενων

### Περίπτωση 2<sup>η</sup>

**Στην περίπτωση που ο δικαιούχος δεν εμπίπτει στα παραπάνω ICD10, κατά την ιατρική εξέταση εκτίμησης καρδιαγγειακού κινδύνου βρεθεί με ευρήματα:**

α) Καρδιαγγειακός κίνδυνος >10% ή/και

β) Δείκτης Μάζας Σώματος  $\geq 40$ ,

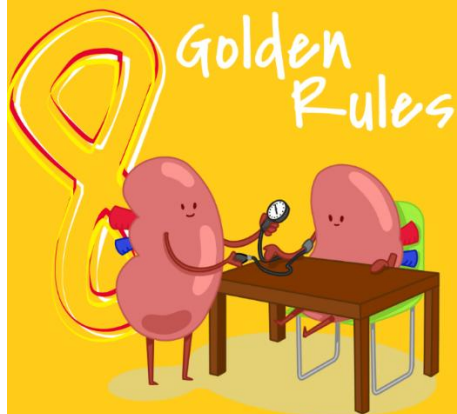
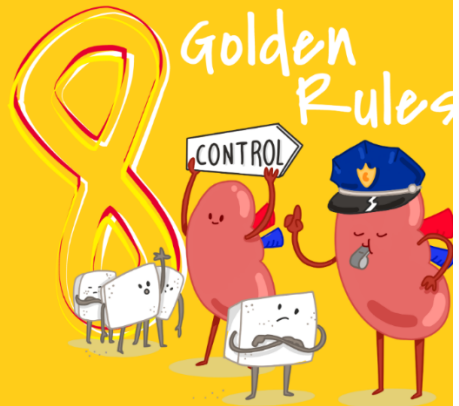
εκδίδεται αυτόματα μέσω του Σ.Η.Σ., παραπεμπτικό για τη διενέργεια των εξετάσεων ελέγχου νεφρικής δυσλειτουργίας

Οι εργαστηριακές εξετάσεις περιλαμβάνουν:

- **eGFR** (υπολογισμός κρεατινίνης ορού σε συνδυασμό με το φύλο και την ηλικία), και
- **uACR** (αναλογία λευκωματίνης ούρων/προς κρεατινίνη ούρων).

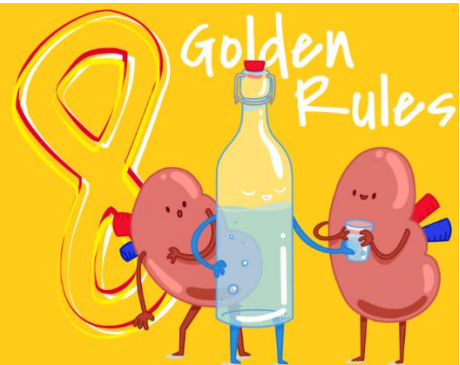
**Τι μπορείτε να κάνετε για την υγεία των νεφρών σας;**

**Να ελέγχετε και να ρυθμίζετε το σάκχαρο του αίματός σας**

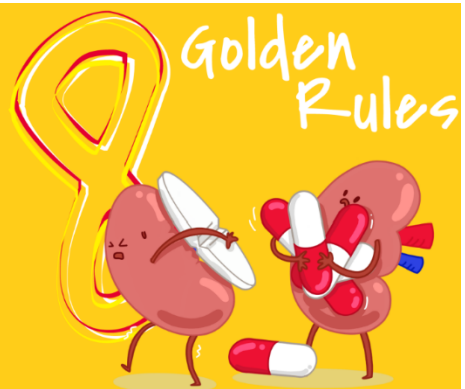


**Να ελέγχετε και να ρυθμίζετε την αρτηριακή σας πίεση**

**Να ενυδατώνεστε επαρκώς**



**Να μη λαμβάνετε τακτικά μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη παυσίπονα φάρμακα χωρίς την έγκριση ιατρού**



**Τι μπορείτε να κάνετε για την υγεία των νεφρών σας;**

