

Chronická choroba obličiek patrí medzi najčastejšie príčiny úmrtí

Kampaň Silné obličky upozorňuje na tiché riziko

Bratislava [11.3.2026] – Chronická choroba obličiek (CKD) je tichý zabijak, o ktorom 9 z 10 pacientov nevie. Na Slovensku s ňou žije približne 500 000 dospelých a 26 000 detí. Neodhalené ochorenie výrazne zvyšuje riziko infarktu, srdcového zlyhávania či cievnej mozgovej príhody. Kampaň Silné obličky, organizovaná pri príležitosti Svetového dňa obličiek, ktorý tento rok pripadá na štvrtok 12. marca, preto zdôrazňuje význam prevencie, včasnej diagnostiky a skríningu.

Chronická choroba obličiek: tichý zabijak bez bolesti

Podľa odborníkov by sa chronická choroba obličiek mohla v najbližších rokoch zaradiť medzi top 5 príčin úmrtí vo svete. Momentálne postihuje 1 až 2 zo 7 dospelých, no väčšina o svojom ochorení nevie. „*Chronická choroba obličiek je zákerná práve tým, že obličky nebolia. Choroba prebieha potichu a bez zjavných príznakov. Až 9 z 10 pacientov netuší, že ju má,*“ upozorňuje **prof. MUDr. Ivana Dedinská, PhD., MHA, FERA**, primárka Transplantačno-nefrologického oddelenia Univerzitnej nemocnice Martin (UNM).

Choroba obličiek je najčastejšie klinicky nemá, obličky nebolia. Ak sa prejaví, tak medzi varovné príznaky patria poruchy močenia, únava a slabosť, opuchy, nevoľnosť či vracanie, bolesti hlavy, poruchy spánku, vysoký krvný tlak alebo svrbenie kože (pruritus), ktoré je častým a veľmi nepríjemným sprievodným príznakom pokročilého štádia ochorenia. Najvyššie riziko majú pacienti s artériovou hypertenziou, diabetes mellitus, ľudia vo vyššom veku, ženy a osoby s výskytom choroby obličiek v rodine.

CKD môže viesť k viacerým komplikáciám – spôsobuje anémiu, poruchy metabolizmu kostí vedúce k osteoporóze, zvyšuje riziko kardiovaskulárnych ochorení a môže vyvolať hyperkalémiu (zvýšenú hladinu draslíka v krvi, ktorá môže ohroziť srdcový rytmus).

„*Najzávažnejšími rizikami sú infarkt myokardu, srdcové zlyhávanie a cievna mozgová príhoda. Ak má pacient zároveň diabetes mellitus, jeho kardiovaskulárne riziko sa ešte znásobuje,*“ dodáva profesorka Dedinská. „*Keď však chorobu zachytíme včas, dokážeme progresiu výrazne spomaliť – zmenou životného štýlu aj modernou medikamentóznou liečbou.*“

Prevencia je jednoduchá a dostupná

Diagnostika chronickej choroby obličiek je pritom nenáročná. Zahŕňa meranie krvného tlaku, glykémie, vyšetrenie kreatinínu z krvi s výpočtom odhadovanej glomerulovej filtrácie (eGF), vyšetrenie cholesterolu a prítomnosti albumínu (bielkoviny) v moči. Tieto vyšetrenia dokáže zabezpečiť všeobecný lekár, diabetológ, internista či kardiológ.

Liečba v pokročilých štádiách je však náročná – na Slovensku je približne 4 000 pacientov odkázaných na dialýzu. Ročne podstúpi transplantáciu obličky asi 150 – 160 pacientov a približne 250 čaká na vhodného darcu. Podľa odborníkov môže byť do roku 2040 potreba dialýzy vo svete až 3- až 5-násobne vyššia, než budú zdravotné systémy schopné pokryť.

„*Ekonomický prínos včasnej diagnostiky je zásadný. Liečba skorých štádií choroby je neporovnateľne lacnejšia než dlhodobá dialýza alebo transplantácia. Prevencia je investícia, ktorá sa spoločnosti mnohonásobne vráti,*“ zdôrazňuje profesorka Dedinská.



Domáca dialýza mu vrátila pokoj aj čas

„Keby som chodil na pravidelné preventívne prehliadky, možno by sa na chorobu prišlo skôr. Preto má zmysel hovoriť o obličkách a nepodceňovať prevenciu,“ hovorí **Anton Polakovič**, ktorý sa s ochorením obličiek lieči už takmer desať rokov. Pán Polakovič dlhý čas o svojom zdravotnom probléme netušil. Prácu a rodinu vždy kládol na prvé miesto a preventívne prehliadky odkladal. Keď sa ťažkosti naplno prejavili, choroba už bola v pokročilom štádiu. „Po rokoch konzervatívnej liečby a prísnej diéty prišlo rozhodovanie o začatí dialýzy. Lekári mu ponúkli dve možnosti a pán Polakovič si zvolil peritoneálnu dialýzu, ktorú môže vykonávať v domácom prostredí,“ hovorí **MUDr. Jana Kalátová**, vedúca lekárka Dialyzačného strediska B. Braun Avitum Bratislava. Domáca liečba mu priniesla pocit istoty a najmä slobody – nemusí pravidelne cestovať do zdravotníckeho zariadenia a liečbu si dokáže prispôsobiť svojmu dennému režimu.

Typický pacient na dialýze má pri začatí liečby približne 65 rokov a väčšina z nich podstupuje hemodialýzu trikrát týždenne. „V roku 2040 sa však tento obraz zmení. Priemerný pacient bude ešte starší – približne 73-ročný – a častejšie bude mať kombináciu cukrovky, vysokého krvného tlaku a srdcového ochorenia. Zlyhanie obličiek už nebude izolovanou diagnózou, ale súčasťou komplexného obrazu starnúcej spoločnosti,“ uvádza doktorka Kalátová.

Tohtoročný Svetový deň obličiek si pripomíname vo štvrtok 12. marca. „Pri tejto príležitosti sa vybrané dialyzačné centrá B. Braun Avitum po celom Slovensku otvárajú verejnosti a ponúkajú bezplatné vyšetrenie bez potreby objednania,“ informuje záujemcov o skrining doktorka Kalátová. Zoznam dialyzačných centier nájdete na webovej stránke www.svetovydnenobliciek.sk. Riziko ochorenia obličiek je možné zistiť aj prostredníctvom online dotazníka na stránke www.oblickovakalkulacka.sk.

Kampaň Silné obličky pod záštitou ERA

Kampaň Silné obličky prebieha pod záštitou Európskej renálnej asociácie (ERA) v spolupráci s národnými nefrologickými spoločnosťami vrátane Slovenskej nefrologickej spoločnosti. „Cieľom kampane je zvýšiť povedomie o význame obličiek pre náš každodenný život, podporiť včasné odhalenie choroby a motivovať ľudí k udržateľným zmenám životného štýlu,“ vysvetľuje **MUDr. Karol Graňák, PhD.**, vedúci lekár Transplantačno-nefrologického oddelenia UNM pre program klinickej nefrológie. „Zároveň chceme mobilizovať zdravotnícku komunitu, aby aktívne šírila osvetu o zdraví obličiek,“ dodáva doktor Graňák.

Pilotný skrining verejnosti v Martine

„V pondelok 23. marca 2026 sa v Martine uskutoční bezplatný skrining pre verejnosť. Záujemcovia budú môcť absolvovať vyšetrenie piatich kľúčových parametrov a vyplniť krátky dotazník. Na základe výsledkov si budú môcť overiť zdravie svojich obličiek,“ uvádza **MUDr. Patrícia Kleinová**, lekárka Transplantačno-nefrologického oddelenia UNM. „Testovanie je rýchle, bezbolestné a môže odhaliť skrytú poruchu funkcie obličiek v čase, keď je ešte dobre liečiteľná,“ zdôrazňuje doktorka Kleinová.

Kľúčovou súčasťou kampane je skrining piatich základných parametrov:

▪ **vyšetrenie moču na prítomnosť bielkoviny** (albuminúria):

Vykonáva sa zo vzorky moču pomocou testovacieho prúžku. Prítomnosť albumínu môže byť prvým príznakom poškodenia obličiek, najmä pri cukrovke alebo vysokom krvnom tlaku. Vyšetrenie je rýchle, nebolestivé a výsledok býva známy do niekoľkých minút.

▪ **meranie krvného tlaku:**

Vysoký krvný tlak môže obličky poškodzovať a ochorenie obličiek môže tlak zvyšovať. Za normálny sa považuje približne tlak do 120/80 mmHg.

▪ **vyšetrenie hladiny cukru v krvi:**

Cieľom je zistiť, či je prítomná cukrovka alebo porucha metabolizmu glukózy. Test sa robí z kvapky krvi z prsta. Zvýšená hladina cukru dlhodobo poškodzuje drobné cievy v obličkách.

▪ **vyšetrenie cholesterolu:**

Vykonáva sa z krvi, zvýšený cholesterol zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení.

▪ výpočet glomerulovej filtrácie (eGF):

Glomerulová filtrácia je ukazovateľ, ktorý vyjadruje, ako efektívne obličky filtrujú krv. Vypočítava sa z hladiny kreatinínu v krvi spolu s vekom a pohlavím pacienta. Znížená hodnota signalizuje oslabenú funkciu obličiek ešte skôr, než sa objavia príznaky.

Zdravý životný štýl ako ochrana obličiek

Odborníci v rámci kampane apelujú aj na dodržiavanie základných preventívnych opatrení, ktoré významne prispievajú k ochrane funkcie obličiek a celkového zdravia:

- **zabezpečte dostatočný príjem tekutín**, ktorý podporuje správnu filtračnú funkciu obličiek a pomáha organizmu odstraňovať odpadové látky,
- **uprednostňujte vyváženú stravu bohatú na ovocie, zeleninu a celozrnné výrobky** a zároveň obmedzujte nadmerný príjem soli, nasýtených tukov a priemyselne spracovaných potravín,
- **venujte sa pravidelnej fyzickej aktivite**, ktorá prispieva k udržiavaniu zdravej telesnej hmotnosti a optimálneho krvného tlaku,
- **pravidelne si kontrolujte krvný tlak a hladinu cukru v krvi**, najmä ak patríte do rizikovej skupiny,
- **vyhýbajte sa fajčeniu**, keďže fajčenie poškodzuje cievy, zhoršuje prekrvenie obličiek a urýchľuje progresiu ich ochorení.

Názory ďalších odborníkov k téme



doc. MUDr. Vladimír Nosál, PhD., FESO – neuroológ

Ako môže ochorenie obličiek ovplyvniť mozog a nervový systém?

Mozog aj obličky sú citlivé na stav ciev. Keď sa zhorší funkcia obličiek, môže sa objaviť únava, problémy s koncentráciou, bolesti hlavy či poruchy spánku. U pacientov je tiež vyššie riziko cievnej mozgovej príhody a poškodenia periférnych nervov, ktoré sa prejavuje mravenčením alebo necitlivosťou končatín. Preto je dôležité ochorenie obličiek odhaliť čo najskôr.



MUDr. Ivana Šoóšová, PhD. – kardiologička

Prečo by mali pacienti so srdcovými problémami myslieť aj na zdravie obličiek?

Obličky pomáhajú regulovať krvný tlak a hospodárenie s tekutinami v tele. Ak ich funkcia klesá, môže dôjsť k zvýšenej záťaži srdca a riziku vysokého tlaku, srdcového zlyhávania či infarktu. Preto pri ochoreniach srdca sledujeme aj stav obličiek.



MUDr. Ján Švihra ml., Ph.D. – urológ

Chronická choroba obličiek často prebieha bez bolesti. Aké príznaky si treba všimnúť?

Obličky sú špecifické tým, že ich ochorenie sa dlhý čas nemusí prejavovať bolesťou. Pacienti by mali spozornieť najmä pri zmenách v močení, opuchoch tela alebo nevysvetliteľnej únave. Veľmi dôležité je preventívne vyšetrenie moču a krvi u všeobecného lekára, ktoré môže odhaliť poškodenie obličiek včas.



MUDr. Lukáš Olšavský – všeobecný lekár

Dajú sa problémy s obličkami odhaliť aj počas preventívnej prehliadky?

Áno, jednoznačne. Všeobecný lekár zohráva pri včasnom odhalení chorôb obličiek kľúčovú úlohu. Súčasťou preventívnej prehliadky je vyšetrenie moču a krvi, ktoré môže odhaliť prvé známky problémov s obličkami. Dôležité je aj pravidelné meranie krvného tlaku. Tieto jednoduché vyšetrenia dokážu upozorniť na ochorenie často aj niekoľko rokov predtým, než sa objavia prvé príznaky.

Informácie pre verejnosť – ERA

Európska renálna asociácia (ERA) poskytuje na svojej webovej stránke www.era-online.org komplexné informácie o prevencii, diagnostike a liečbe chronickej choroby obličiek, vrátane edukačných materiálov pre pacientov a odporúčaní k zdravému životnému štýlu. Verejnosť tam nájde aj informácie o Svetovom dni obličiek a aktivitách zameraných na podporu včasného záchytu ochorenia.

Transplantačno-nefrologické oddelenie UNM

Transplantačno-nefrologické oddelenie Univerzitetnej nemocnice Martin patrí medzi špecializované pracoviská poskytujúce komplexnú starostlivosť o pacientov s chorobami obličiek. Oddelenie zabezpečuje diagnostiku, liečbu aj dlhodobé sledovanie pacientov pred a po transplantácii obličky a aktívne sa podieľa na preventívnych a edukačných aktivitách v oblasti nefrológie.

Webová stránka: <https://www.unm.sk/kliniky-oddelenia/transplantacno-nefrologicke-oddelenie>

Kontakt pre médiá:

Mgr. Mária Okálová ■ 0902 034 671 ■ okalova@amedisk.sk ■ www.amedisk.sk

Generálny partner



Partneri

