



Marzec miesiącem nerek!

12 marca na całym świecie po raz 20. obchodzony jest Światowy Dzień Nerek. To doskonały moment, by więcej się o nich dowiedzieć i szerzyć tę wiedzę dalej. Dzisiaj zapraszamy Cię do chwili rozrywki. Na początek kilka ciekawostek o nerkach oraz „nerkowa” krzyżówka.

Z okazji Światowego Dnia Nerek życzymy Ci, Drogi Pacjencie, dużo energii, radości i dobrego samopoczucia na co dzień, tym bardziej, że nadchodzi też wiosna. 😊

Twój Zespół DaVita

Tego o nerkach możesz nie wiedzieć!

To nerki pozwoliły nam wyjść na ląd

Dawno, dawno temu nerki kręgowców rozwinęły zdolności do zagęszczania moczu, co umożliwiło naszym praprzodkom przetrwanie poza środowiskiem wodnym.

Nerki to doskonały i nieustrudzony filtr

Są jak biologiczna supersprawną oczyszczalnia działająca 24/7. Dziennie filtrują około 180 litrów płynów z czego powstaje jedynie 1-2 litry moczu.

Nie tylko filtrują

Produkują hormony, regulują ciśnienie krwi, produkują erytropoetynę, która stymuluje wytwarzanie czerwonych krwinek, aktywują witaminę D, regulują równowagę organizmu. Mają wpływ na nastrój i koncentrację. To prawdziwi „mali giganci”.

Mają ogromną rezerwę mocy

Można zupełnie normalnie funkcjonować tylko z jedną nerką (niektórzy nawet się tylko z jedną rodzą!). Problemy zaczynają się, gdy nerki utracą 70-80% swojej funkcji.

Potrzebują dużo energii

Choć stanowią 0,5% masy ciała, zużywają nawet 10% energii całego tlenu pobieranego przez organizm. A to dlatego, że pracują bez przerwy.

Nerki są bardzo silnie ukrwione

W każdej minucie przepływa przez nie około 20-25% pompowanej przez serce krwi. To ogromna ilość jak na tak niewielki narząd.

Nerki mogą częściowo się regenerować

Choć nefrony nie odrastają, zdrowe części nerki mogą przejąć funkcję uszkodzonych fragmentów – stąd możliwość życia z jedną nerką.

Jedna nerka może powiększyć się po oddaniu drugiej

U żywych dawców narządów pozostała nerka często powiększa się (przerost kompensacyjny) i zwiększa swoją wydajność.

Przeszczep nerki może działać natychmiast

W przypadku udanego przeszczepu nerki nowa nerka potrafi zacząć produkować mocz... już na stole operacyjnym

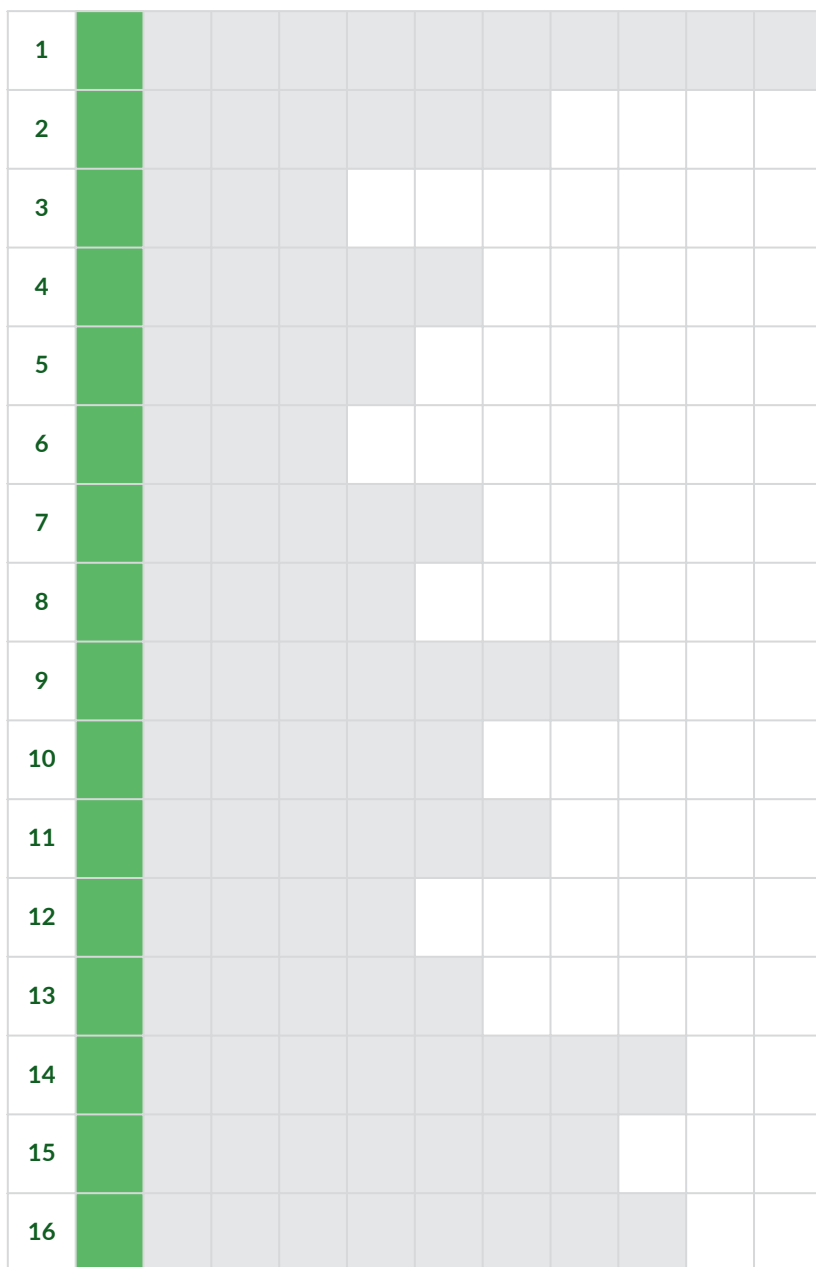
Zwierzęta pustynne mają „nerki ekstremalne”

Np. kangury szczur potrafi przeżyć bez picia wody. Jego nerki produkują niezwykle skondensowany mocz.

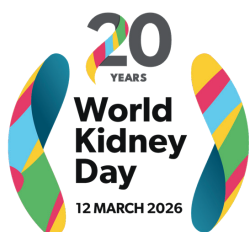
A oto chwila relaksu!

Mała krzyżówka o zdrowiu nerek.

Odpowiedź na dane pytanie zajmuje tylko wyszarzone pola. Litery z pierwszej kolumny tworzą zaś rozwiązanie.



Hasło to nazwa metody leczenia, którą będziemy chcieli Państwu zaproponować jako pierwszą metodę leczenia w stacji dializ, gdyż znacząco może poprawić Państwa zdrowie i samopoczucie.



1. Najczęściej stosowany w Polsce zabieg oczyszczania krwi w stacji dializ
2. Siła potrzebna do działania na co dzień
3. Płyn wydalany przez nerki
4. Opuchlizna nóg to inaczej...
5. Sposób odżywiania ważny w chorobie nerek
6. Wkłuwana do przetoki podczas dializy
7. Urządzenie do dializy
8. Potoczna nazwa dializatora
9. Stan zapalny wywołany drobnoustrojami
10. Specjalista, który leczy pacjentów
11. Szkodliwe substancje usuwane podczas dializy
12. Część ciała, gdzie często jest przetoka
13. Niedobór krwi częsty w chorobach nerek
14. Parametr zdrowia mierzony na ramieniu
15. Inaczej dieta lub posiłek
16. Ruch i ćwiczenia poprawiające samopoczucie



Zeskanuj kod
i weź udział w quizie!

lub wejdź na stronę:



davita.pl/swiatowy-dzien-nerek-2026