



Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού-2023

Υγεία των νεφρών για όλους - Προετοιμασία για το απροσδόκητο, υποστήριξη των ευάλωτων

* του Κωνσταντίνου Δέλτα

Είμαι σίγουρος ότι όλοι όσοι νιώθουμε καλά σήμερα, νομίζουμε ότι, και σίγουρα επιθυμούμε, να είμαστε καλά και αύριο και μεθαύριο και πάντα. Ειδικά όσο είμαστε σχετικά νέοι, μια νεότητα που στο σύγχρονο κόσμο διαρκεί περισσότερο από ό,τι διαρκούσε κατά τις προηγούμενες γενιές, π.χ. πριν 100 χρόνια, πολλές φορές δημιουργούμε την ψευδαίσθηση ότι θα παραμείνουμε για πάντα καλά, χωρίς προβλήματα με την πολύτιμη υγεία μας. Κάπου εκεί στα 40-50, και ακόμη πιο συχνά μετά τα 60, πολλοί ξεκινούμε τα φάρμακα για τον έλεγχο της υπέρτασης, του σακχάρου, της χοληστερόλης ή της υπερπλασίας του προστάτη (για τους άνδρες), ή της οστεοπόρωσης, ή της πρωτεϊνουρίας, η οποία σηματοδοτεί κάποιο πρόβλημα με τους νεφρούς το οποίο μας απειλεί με έκπτωση της νεφρικής λειτουργίας. Κάπου εκεί στα 60, πολλοί έχουν ήδη βιώσει το πρώτο έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο, πολλές γυναίκες έχουν ήδη βιώσει την πρώτη διάγνωση καρκίνου του μαστού και έχουν υποστεί τη χημειοθεραπεία και/ή την χειρουργική επέμβαση, και για όσους επιβιώσουν η ζωή συνεχίζεται.

Εδώ και πολλά χρόνια, είναι μεγάλο ευτύχημα ότι στη σύγχρονη κοινωνία της εξέλιξης και της προόδου, οι άνθρωποι δεν επιβιώνουν παραδομένοι στους απόλυτους κανόνες της φυσικής επιλογής που περιέγραψαν οι Κάρολος Δαρβίνος και Άλφρεντ Ράσελ Γουάλας, κατά το 19^ο αιώνα. Η ανθρώπινη λογική παρέμβαση με μεθόδους ιατρικής και βιοτεχνολογίας, δηλαδή η *ανθρώπινη επιλογή*, κάποιες φορές δεν υπακούει αλλά πάει αντίθετα προς τη *φυσική επιλογή*, σύμφωνα με την οποία πολύ περισσότεροι συνάνθρωποί μας θα πέθαιναν μετά από ένα αιφνίδιο έμφραγμα του μυοκαρδίου, ή ένα χρόνιο καρδιακό ή νεφρικό νόσημα, ή μια λοίμωξη όπως η γρίπη και η COVID-19, κ.λπ. Όπως μάθαμε κάποτε όλοι μας στο σχολείο, η φυσική επιλογή επιτάσσει ότι αν ένας οργανισμός δεν είναι έτοιμος να προσαρμοστεί σε ένα νέο και εχθρικό περιβάλλον, κινδυνεύει να πεθάνει και το είδος του να εξαφανιστεί. Έρχεται λοιπόν η σύγχρονη ιατρική με πάρα πολλά εργαλεία και λέει, ΟΧΙ, δεν θα αφήσουμε τον άνθρωπο αυτό να πεθάνει, έχουμε τον τρόπο να τον βοηθήσουμε να αντιμετωπίσει την ασθένειά του και να ζήσει για πολλά χρόνια ακόμη. Τέτοια εργαλεία είναι βεβαίως τα χιλιάδες εξειδικευμένα φάρμακα, επεμβατικές και άλλες θεραπείες. Ανάμεσα στα εργαλεία αυτά της σύγχρονης ιατρικής είναι και η πρόληψη. Δηλαδή, έχουμε τρόπους με τους οποίους ενισχύουμε το ανοσολογικό μας σύστημα από την παιδική ηλικία ή μεταγενέστερα αν χρειαστεί (βλέπε παράδειγμα γρίπης ή COVID-19) με τη λήψη κατάλληλων εμβολίων.

Άλλος τρόπος είναι με τον συχνό έλεγχο μέσω εξειδικευμένων αναλύσεων αίματος, ή άλλων εξετάσεων, με τις οποίες μπορεί να γίνει πρόβλεψη ότι κάποιος έχει πρόβλημα υγείας, όταν ακόμη νιώθει πολύ καλά και δεν έχει εμφανή συμπτώματα. Κλασικό παράδειγμα ανάμεσα σε πολλά, είναι η χρόνια νεφρική νόσος η οποία μπορεί να έχει αποκλειστικά κληρονομική αιτιολογία, ή τις περισσότερες φορές, συνδυασμό γενετικής και περιβαλλοντικής αιτιολογίας. Δυστυχώς, δεν είναι σπάνιο φαινόμενο, όταν ο ασθενής αποφασίσει να επισκεφθεί τον γιατρό του



επειδή έχει κάποιο πρόβλημα, αίσθημα κούρασης ή πρωτεΐνη στα ούρα, είναι λίγο αργά για να προλάβει τη βλάβη η οποία μπορεί να μην είναι αναστρέψιμη.

Η χρόνια νεφρική νόσος (ΧΝΝ) είναι ετερογενής κατάσταση της υγείας που περιλαμβάνει τη διαβητική νεφροπάθεια, την IgA νεφροπάθεια, τη νεφρίτιδα του λύκου, την πολυκυστική νόσο των νεφρών, πολλές σπειραματοπάθειες όπως το σύνδρομο Άλπορτ, κ.λπ., με αποτέλεσμα η αντιμετώπιση και θεραπεία να είναι μεγάλη πρόκληση ακόμη και σήμερα. Οι περισσότερες διαθέσιμες θεραπείες είναι μη ειδικές και οι εναλλακτικές λύσεις περιορισμένες, με κύριο στόχο την επιβράδυνση του ρυθμού εξέλιξης μέσω της μείωσης της αρτηριακής πίεσης, και σε ορισμένες περιπτώσεις αντιφλεγμονώδη φάρμακα. Ανάμεσα στις πολλές αιτιολογίες ΧΝΝ, είναι και οι καθαρά κληρονομικές νεφροπάθειες που περνούν από τους γονείς στα παιδιά και στα εγγόνια.

Η Ομάδα Έρευνας Νεφρού στο Κέντρο Αριστείας για τη Βιοτράπεζα και Βιοϊατρική Έρευνα στο Πανεπιστήμιο Κύπρου (<https://biobank.cy/>), ερευνά τη χρόνια νεφρική νόσο από την αρχή της δεκαετίας του 1990, με πολλά χρήσιμα αποτελέσματα κυρίως σε ό,τι αφορά τις κληρονομικές νεφροπάθειες. Μελέτες στον Κυπριακό πληθυσμό κατά τα προηγούμενα 30 έτη οδήγησαν σε καλύτερη διάγνωση, πρόγνωση και θεραπεία καθώς και στην πρόληψη της νεφροπάθειας σε εκατοντάδες κύπριους πολίτες που έχουν ιστορικό κληρονομικότητας. Η ίδια ομάδα, συμμετέχει στο υπό εξέλιξη Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα COST (European Cooperation in Science and Technology) με τίτλο PerMediK (Personalized Medicine in chronic kidney disease: Improved outcome based on Big Data, COST Action CA21165). Το έργο συντονίζει ο Καθ. Joachim Jankowski, Διευθυντής του Ινστιτούτου Μοριακής Καρδιαγγειακής Έρευνας, στο Πανεπιστήμιο του Aachen, Γερμανίας, και συμμετέχουν ερευνητές από 19 χώρες. Κύριος σκοπός του έργου είναι η καλύτερη κατανόηση και προώθηση της ιατρικής ακριβείας στη ΧΝΝ μέσω της καλύτερης αξιοποίησης της πληθώρας δεδομένων (Big Data) που παράγονται από τη διεθνή ερευνητική κοινότητα. Το δίκτυο συνεργασίας περιλαμβάνει επιστημονικές και ιατρικές ομάδες με καταξιωμένους ερευνητές στον τομέα τους.

Το έργο ξεκίνησε πρόσφατα και η πρώτη συνάντηση για συζήτηση και προώθηση των στόχων του, έγινε στην Κύπρο, με υπεύθυνο τοπικό διοργανωτή τον κ. Κ. Δέλτα, Καθ. Γενετικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κύπρου. Η συνάντηση έλαβε χώρα στις 3-4 Μαρτίου, μόλις μια εβδομάδα πριν από την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού που καθιερώθηκε κατά τη δεύτερη Πέμπτη του μηνός Μαρτίου κατ' έτος, που φέτος είναι στις 9 Μαρτίου. Στο συνέδριο που έλαβαν μέρος 60 άτομα, ακούστηκαν στοιχεία που αφορούν στην παγκόσμια επιδημία της ΧΝΝ και συζητήθηκαν τρόποι για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των εκατομμυρίων ασθενών, η περίθαλψη των οποίων κοστίζει πέραν των 100 δισεκατομμυρίων ευρώ κατ' έτος, επηρεάζοντας 11-13% του πληθυσμού. Κλείνουμε τονίζοντας το φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού που είναι: **Υγεία των νεφρών για όλους - Προετοιμασία για το απροσδόκητο, υποστήριξη των ευάλωτων.**

Συχνός έλεγχος της νεφρικής λειτουργίας μας θα μας προετοιμάσει και θα καθυστερήσει το απροσδόκητο ενώ θα είναι ακόμη πιο χρήσιμη και υποστηρικτική η ιατρική παρέμβαση για αυτούς που είναι ευάλωτοι.

Συμπερασματικά, όσο καλά και αν νιώθετε στην υγεία σας, επισκεφθείτε το γιατρό σας και υποβληθείτε στις απαραίτητες εξετάσεις. Η πρώιμη διάγνωση μπορεί να σώσει τους νεφρούς σας. Και αν επιθυμείτε να συμμετάσχετε σε ερευνητικά έργα που βρίσκονται σε εξέλιξη για την καλύτερη διάγνωση και θεραπεία των νεφροπαθειών, επικοινωνήστε με το Κέντρο Έρευνας Νεφρού και τη Βιοτράπεζα του Πανεπιστημίου Κύπρου, στο 77771838.

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 22-892815

Διαδικτυακή εγγραφή: https://biobank.cy/redcap_el/

Καθηγητής Κωνσταντίνος Δέλτας
Διευθυντής, Κέντρο Αριστείας – Βιοτράπεζα και Βιοϊατρική Έρευνα
Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κύπρου
Ηλεκτρ. Ταχυδρ. : Deltas@ucy.ac.cy