



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου  
για την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού 2026 (12/03/2026)

**12 Μαρτίου 2026: Θέμα: Υγεία Νεφρών για Όλους. Φροντίδα για τους ανθρώπους, προστασία για τον πλανήτη.**

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρών (2<sup>η</sup> Πέμπτη του Μάρτη), ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου συμμετέχει ενεργά στην εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης που συντονίζεται από το **World Kidney Day**, με στόχο την ανάδειξη της σημασίας της πρόληψης, της έγκαιρης διάγνωσης και της σωστής διαχείρισης της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου.

Η **χρόνια νεφρική νόσος (XNN)** αποτελεί μια σημαντική και συνεχώς αυξανόμενη παγκόσμια πρόκληση για τη δημόσια υγεία, επηρεάζοντας **1 στους 10 ανθρώπους παγκοσμίως**. Συχνά εξελίσσεται σιωπηλά στα αρχικά στάδια, χωρίς εμφανή συμπτώματα, μέχρι να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές στην υγεία.

Η νόσος αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιαγγειακών επιπλοκών, μειώνει την ποιότητα ζωής και μπορεί να εξελιχθεί σε νεφρική ανεπάρκεια, όπου αντιμετωπίζεται σε έναρξη της αιμοκάθαρσης ή σε μεταμόσχευση.

Η **έγκαιρη διάγνωση μπορεί να σώσει ζωές**. Απλές, μη επεμβατικές και οικονομικά αποδοτικές εξετάσεις αίματος και ούρων μπορούν να εντοπίσουν δυσλειτουργία των νεφρών, επιτρέποντας έγκαιρες παρεμβάσεις που επιβραδύνουν την εξέλιξη της νόσου. Η στόχευση πληθυσμών υψηλού κινδύνου – όπως άτομα με διαβήτη, υπέρταση, καρδιαγγειακή νόσο, παχυσαρκία ή οικογενειακό ιστορικό νεφρικής νόσου – είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική.

Προγράμματα που βασίζονται στην κοινότητα μπορούν να διευρύνουν την πρόσβαση σε υποεξυπηρετούμενους πληθυσμούς. Η έγκαιρη ανίχνευση της XNN όχι μόνο διατηρεί τη νεφρική λειτουργία αλλά και μειώνει την ανάγκη για θεραπείες υψηλής κατανάλωσης πόρων, βελτιώνοντας τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.

Οι **περιβαλλοντικές αλλαγές** προσθέτουν πλέον επιπλέον βάρος σε αυτή την κατάσταση. Οι κίνδυνοι που σχετίζονται με το κλίμα – όπως η ατμοσφαιρική ρύπανση, το θερμικό στρες, η αφυδάτωση και τα ακραία καιρικά φαινόμενα – αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης XNN και επιταχύνουν την εξέλιξή της. Η άνοδος της παγκόσμιας θερμοκρασίας ενισχύει επίσης την εξάπλωση τροπικών νοσημάτων που μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στους νεφρούς.

Ταυτόχρονα, οι θεραπείες για το τελικό στάδιο νεφρικής ανεπάρκειας, ιδιαίτερα η αιμοκάθαρση, απαιτούν σημαντικούς πόρους: μεγάλες ποσότητες νερού, ενέργειας και πλαστικών μιας χρήσης, ενώ παράγουν και εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Μια μόνο συνεδρία αιμοκάθαρσης μπορεί να έχει **ανθρακικό αποτύπωμα αντίστοιχο με την οδήγηση αυτοκινήτου για σχεδόν 240 χιλιόμετρα**. Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος: η νεφρική νόσος και η κλιματική αλλαγή επιδεινώνουν η μία την άλλη.

Ένα **παγκόσμιο σημείο καμπής** έχει πλέον φτάσει. Στην **78η Παγκόσμια Συνέλευση Υγείας**, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) υιοθέτησε το **πρώτο ψήφισμα που είναι αφιερωμένο αποκλειστικά στη νεφρική νόσο**. Αυτή η ιστορική απόφαση αναδεικνύει την υγεία των νεφρών ως παγκόσμια προτεραιότητα



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

δημόσιας υγείας, αναγνωρίζοντας την **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού** ως επίσημη ημέρα παρατήρησης και καλώντας σε δράση για την πρόληψη, την ευαισθητοποίηση, την πρόσβαση στη θεραπεία και τη μείωση των περιβαλλοντικών κινδύνων.

## Κάλεσμα για Δράση: Δέσμευση Πολλών Φορέων

Για να οικοδομήσουμε ένα **πιο υγιές, πιο δίκαιο και πιο βιώσιμο μέλλον για την υγεία των νεφρών**, καλούμε κυβερνήσεις, συστήματα υγείας, τη βιομηχανία και τις κοινότητες να δράσουν από κοινού:

- **Δώστε προτεραιότητα στην πρόληψη, την έγκαιρη ανίχνευση και την έγκαιρη διαχείριση της νεφρικής νόσου.** Προωθήστε τους **8 Χρυσούς Κανόνες για την υγεία των νεφρών**, εντάξτε τον έλεγχο για ΧΝΝ στην τακτική φροντίδα πληθυσμών υψηλού κινδύνου και ενισχύστε τις εκστρατείες ενημέρωσης του κοινού ώστε να ενθαρρύνεται η έγκαιρη διάγνωση και η προληπτική φροντίδα, μειώνοντας τελικά την ανάγκη για νοσοκομειακές παρεμβάσεις.
- **Προωθήστε την ισότιμη πρόσβαση στη μεταμόσχευση.** Η διεύρυνση της πρόσβασης σε προληπτική και έγκαιρη μεταμόσχευση όχι μόνο βελτιώνει την επιβίωση και την ποιότητα ζωής, αλλά μειώνει επίσης την εξάρτηση από δαπανηρή αιμοκάθαρση, περιορίζει τα πλαστικά απόβλητα και τις εκπομπές και αντιμετωπίζει τις παγκόσμιες ανισότητες.
- **Μετασχηματίστε την αιμοκάθαρση προς τη βιωσιμότητα.** Επιταχύνετε την καινοτομία σε θεραπείες με χαμηλότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα, δώστε προτεραιότητα σε κατ' οίκον επιλογές όπως η περιτοναϊκή κάθαρση και προωθήστε οικολογικές πρακτικές όπως η επαναχρησιμοποίηση νερού και η ανακύκλωση υλικών, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι η ποιότητα της φροντίδας δεν θα υποβαθμιστεί.
- **Διασφαλίστε τις ανάγκες των ασθενών στη «πράσινη» νεφρολογική φροντίδα.** Η βιωσιμότητα δεν πρέπει ποτέ να γίνεται εις βάρος των ασθενών. Οι πρωτοβουλίες πρέπει να στοχεύουν σε συστημικές αναποτελεσματικότητες (π.χ. ενεργειακά αποδοτικά μηχανήματα, υλικά χωρίς τοξίνες) και να περιλαμβάνουν τη φωνή των ασθενών, ώστε να διασφαλίζεται εμπιστοσύνη, διαφάνεια και κοινά οφέλη.
- **Επενδύστε σε πρακτικές εφαρμογής για όλα τα περιβάλλοντα.** Ενισχύστε τις πολιτικές και τη χρηματοδότηση, δημιουργήστε συνεργασίες μεταξύ κυβερνήσεων και επιχειρήσεων για την υποστήριξη της καινοτομίας και προωθήστε πρακτικές λύσεις για περιβάλλοντα με περιορισμένους πόρους – όπως η μεταφορά αρμοδιοτήτων σε εκπαιδευμένο προσωπικό, οι κινητές κλινικές και οι χειροκίνητοι κυκλοποιητές περιτοναϊκής κάθαρσης.

## Οι 8 Κανόνες για Υγιή Νεφρά

1. Να είστε σωματικά δραστήριοι
2. Ελέγχετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα
3. Παρακολουθείτε την αρτηριακή σας πίεση
4. Τρώτε υγιεινά και διατηρήστε φυσιολογικό σωματικό βάρος
5. Διατηρήστε επαρκή ενυδάτωση
6. Μην καπνίζετε
7. Αποφύγετε την υπερβολική χρήση φαρμάκων χωρίς ιατρική καθοδήγηση



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

8. Ελέγξτε τη νεφρική σας λειτουργία εάν ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου

## Η νεφρική νόσος στην Κύπρο

Σύμφωνα με συγκεντρωτικά δεδομένα του Γενικού Συστήματος Υγείας (ΓεΣΥ) για την περίοδο 2022-2025, σημαντικός αριθμός δικαιούχων στην Κύπρο διαγιγνώσκεται με χρόνια νεφρική νόσο ή άλλες νεφρικές παθήσεις. Τα στοιχεία αυτά αναδεικνύουν τη σημασία της πρόληψης, της έγκαιρης διάγνωσης και της διατροφικής παρέμβασης.

| Διάγνωση                      | Κωδικός | Αριθμός δικαιούχων |
|-------------------------------|---------|--------------------|
| Χρόνια Νεφρική Νόσος Στάδιο 1 | N18.1   | 8,582              |
| Χρόνια Νεφρική Νόσος Στάδιο 2 | N18.2   | 12,046             |
| Χρόνια Νεφρική Νόσος Στάδιο 3 | N18.3   | 15,783             |
| Χρόνια Νεφρική Νόσος Στάδιο 4 | N18.4   | 4,533              |
| Χρόνια Νεφρική Νόσος Στάδιο 5 | N18.5   | 2,855              |
| Νεφρολιθίαση                  | N20.0   | 16,298             |
| Αιμοκάθαρση                   | Y84.1   | 1,913              |
| Μεταμόσχευση Νεφρού           | Z94.0   | 797                |

## Η σημασία της διατροφικής υποστήριξης

Παρότι η διατροφή αποτελεί βασικό μέρος της διαχείρισης της νεφρικής νόσου, τα δεδομένα δείχνουν ότι ένα σχετικά περιορισμένο ποσοστό ασθενών επισκέπτεται κλινικό διαιτολόγο.

| Διάγνωση            | Αριθμός δικαιούχων | Επισκέφθηκαν κλινικό διαιτολόγο | Ποσοστό |
|---------------------|--------------------|---------------------------------|---------|
| CKD Στάδιο 1        | 8,582              | 2,137                           | 24.90%  |
| CKD Στάδιο 2        | 12,046             | 2,908                           | 24.14%  |
| CKD Στάδιο 3        | 15,783             | 3,593                           | 22.77%  |
| CKD Στάδιο 4        | 4,533              | 1,441                           | 31.79%  |
| CKD Στάδιο 5        | 2,855              | 1,259                           | 44.10%  |
| Νεφρολιθίαση        | 16,298             | 2,562                           | 15.72%  |
| Αιμοκάθαρση         | 1,913              | 972                             | 50.81%  |
| Μεταμόσχευση νεφρού | 797                | 305                             | 38.27%  |

Η ενίσχυση της έγκαιρης διατροφικής παρέμβασης αποτελεί βασικό στοιχείο στη διαχείριση της χρόνιας νεφρικής νόσου. Οι κλινικοί διαιτολόγοι μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά:

- στην επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου
- στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών
- στη μείωση των επιπλοκών και της ανάγκης για θεραπείες όπως η αιμοκάθαρση

## Διατροφικές συστάσεις για υγιή νεφρά



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## Βασικές διατροφικές αρχές για την προστασία των νεφρών

- Μείωση πρόσληψης αλατιού (<5g/ημέρα)
- Επαρκής ενυδάτωση
- Διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους
- Μεσογειακό πρότυπο διατροφής
- Περιορισμός υπερβολικής κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων
- Έλεγχος πρωτεϊνικής πρόσληψης σε άτομα με νεφρική νόσο

## Η σημασία της συνεργασίας με νεφρολόγους

Η αντιμετώπιση της ΧNN απαιτεί **διεπιστημονική προσέγγιση**:

- Νεφρολόγοι
- Κλινικοί Διαιτολόγοι
- Νοσηλεύτες
- Ψυχολόγοι
- Προσωπικός Ιατρός

## Μήνυμα προς τους Διαιτολόγους της Κύπρου

- να ενισχύσουν την ενημέρωση του κοινού
- να εντάξουν την πρόληψη νεφρικής νόσου στη διατροφική συμβουλευτική
- να υποστηρίξουν δράσεις ευαισθητοποίησης

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Άννα Μιχαήλ (BSc, MSc, PhDc.)

Κλινική Διαιτολόγος

Ενεργό μέλος Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου