

## Zdrowie z jedną nerką

Nerki są ważnymi narządami odpowiedzialnymi za usuwanie z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii, wpływają na ciśnienie krwi i pobudzają tworzenie czerwonych krwinek. Leczenie nowotworów u dzieci wymaga czasami usunięcia jednej nerki (nefrektomia). Chociaż możesz prowadzić zdrowe życie z jedną nerką, jednak ważne jest, żebyś dbał o to, abyś mógł utrzymać pozostałą nerkę w najlepszym zdrowiu jak to tylko możliwe.

### Jakie działania są wskazane ?

- **Przynajmniej jeden raz w roku wykonuj badania kontrolne, w tym pomiar ciśnienia krwi i badanie moczu.**
- **Podczas pierwszej wizyty w ramach długoterminowej obserwacji (co najmniej 2 lata po zakończeniu leczenia przeciwnowotworowego), wykonaj badania krwi oceniające funkcjonowanie nerek (stężenie mocznika i kreatyniny) i stężenie elektrolitów, a potem jeden raz w roku badanie stężenia kreatyniny.** Jeżeli stwierdzone zostaną nieprawidłowości, zastosuj się do zaleceń swojego lekarza.
- W przypadku wysokiego ciśnienia krwi, stwierdzenia białka w moczu lub zaobserwowania innych problemów z nerką, powinieneś **poddać się kontroli u nefrologa** (specjalista chorób nerek).

### Co mogę zrobić, żeby zachować moją nerkę w zdrowiu?

- **Pij dużo wody**, szczególnie gdy uprawiasz sport, jesteś w pełnym słońcu i podczas wysokich temperatur.
- **Natychmiast skontaktuj się z lekarzem, jeżeli zauważysz jakiegokolwiek objawy zakażenia układu moczowego** (uczucie pieczenia podczas oddawania moczu, częstsze oddawanie moczu niż zwykle i/lub uczucie nagłej potrzeby oddawania moczu).
- **Skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą przed rozpoczęciem stosowania jakiegokolwiek nowego leku** (na receptę, bez recepty, leki ziołowe). Upewnij się, że Twój lekarz i farmaceuta wiedzą, że masz jedną nerkę.
- **Zachowaj ostrożność przy stosowaniu niesterydowych leków przeciwzapalnych.** Dotyczy to leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych (dostępnych bez recepty i tych na receptę), które zawierają aspirynę, ibuprofen, acetaminofen i naproksen. Leki te mogą powodować uszkodzenie nerek (nefropatia analgetyczna), szczególnie gdy zażywane są w zbyt dużych dawkach lub dwa lub więcej takich leków łączonych jest z kofeiną lub kodeiną i zażywanych przez dłuższy czas. Jeżeli przewlekłe stosujesz leki przeciwbólowe, porozmawiaj ze swoim lekarzem o zastosowaniu innych leków, które nie zaszkodzą Twojej nerce.
- **Aktywność fizyczna, w tym uprawianie sportu, dobrze wpływa na zdrowie.** Urazy nerek podczas uprawiania sportu występują rzadko i rzadko prowadzą do całkowitego uszkodzenia lub konieczności usunięcia nerki. Większość aktywności fizycznych jest niewielkim zagrożeniem dla nerki, a ogólnie wpływa dobrze na Twoje

zdrowie. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby uzyskać pomoc w podjęciu decyzji, jaki sport wybrać dla Ciebie.

- **Poważne urazy nerek występują rzadko.** Jeżeli się zdarzają, to są najczęściej spowodowane wypadkami samochodowymi, jazdą pojazdami terenowymi i upadkami. Aby się zabezpieczyć, podczas jazdy używaj pasów bezpieczeństwa, prawidłowo je zapinając. Pas biodrowy powinien znajdować się na biodrach, a nie w talii. Jeżeli uległeś wypadkowi i podejrzewane jest uszkodzenie nerki, natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną.

Czy są inne czynniki ryzyka wystąpienia problemów z nerką?

Niektóre rodzaje leczenia nowotworów u dzieci mogą powodować problemy z nerkami. Czynnikiem tymi są: napromienianie nerek, chemioterapia mająca wpływ na nerki (cisplatyna, karboplatyna i/lub cyklofosfamid) oraz inne leki, które mogą uszkodzić nerki (niektóre antybiotyki lub leki stosowane w chorobie przeszczep przeciw gospodarzowi). Ponadto istnieją inne czynniki ryzyka, które mogą zwiększać ryzyko wystąpienia problemów nerkowych, a wśród nich czynniki wynikające ze stanu zdrowia: wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, problemy z układem moczowym, np. częste zakażenia układu moczowego, cofanie się moczu do nerek (odpływ) lub usunięcie pęcherza (cystektomia). Jeżeli którykolwiek z tych czynników ryzyka dotyczy Ciebie, przeczytaj Health Link „Zdrowie nerek po leczeniu nowotworu”.

---

Autor: Wendy Landier, PhD, CPNP, Children's Hospital of Alabama, Birmingham, AL.

Uzupełnienie: Maki Okada, CPNP, FNP-BC, CPON, Miller Children's and Women's Hospital Long Beach, Long Beach, CA.

Weryfikacja: Smitha Bhatia, MD, MPH; Daniel M. Green, MD; Rebecca D. Pentz, PhD; Melissa M. Hudson, MD; Kevin C. Oeffinger, MD; Michael L. Ritchey, MD; Josee Pacifico, RN, BScN.

Tłumaczenie: Danuta Gilarska (parent of a child with neoplastic disease), "KOLIBER" Charity Association, Krakow, Poland.

Weryfikacja tłumaczenia: Angelina Moryl-Bujakowska M.D., Ph.D., Department of Oncology and Hematology, University Children's Hospital, Krakow, Poland; Szymon Skoczeń M.D., Ph.D., Department of Oncology and Hematology, University Children's Hospital, Krakow, Poland.

Polish translation is provided by the Department of Pediatric Oncology and Hematology, Jagiellonian University Medical College, Krakow, Poland.

Tłumaczenie na język polski zostało wykonane przez Klinikę Onkologii i Hematologii Dziecięcej, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Kraków, Polska.

## Dodatkowe informacje na temat zdrowia dla osób, które zostały wyleczone z nowotworu wieku dziecięcego są dostępne pod adresem [www.survivorshipguidelines.org](http://www.survivorshipguidelines.org)

**Uwaga:** W odniesieniu do całej serii materiałów *Health Links*, pojęcie „nowotwór dziecięcy/wiek dziecięcy” jest używane do określenia nowotworów, które mogą wystąpić w dzieciństwie, w wieku nastoletnim lub we wczesnej młodości. Materiały *Health Links* mają na celu dostarczenie informacji na temat zdrowia osobom, które zostały wyleczone z nowotworu wieku dziecięcego, niezależnie od tego, czy nowotwór wystąpił w dzieciństwie, w wieku dojrzewania lub we wczesnej młodości.

### Oświadczenie i zawiadomienie o prawach własności

**Wprowadzenie do Late Effects Guidelines i Health Links:** *Wytyczne dotyczące długoterminowych obserwacji osób, które zostały wyleczone z nowotworu w dzieciństwie, okresie nastoletnim i we wczesnej młodości wraz z Health Links* zostały opracowane przez Children's Oncology Group w ramach wspólnych starań komitetu „The Late Effects Committee” i „Nursing Discipline” oraz są utrzymywane i aktualizowane przez komitet „Long-Term Follow-Up Guidelines Core Committee” w ramach Children's Oncology Group i powiązanych grup zadaniowych.

**Do pacjentów chorych na nowotwór (w przypadku dzieci, do ich rodziców lub opiekunów prawnych):** W razie jakichkolwiek pytań dotyczących stanu zdrowia należy zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego pracownika ochrony zdrowia i nie polegać na treści informacji. Children's Oncology Group jest organizacją badawczą i nie zapewnia zindywidualizowanej opieki medycznej ani leczenia.

**Do lekarzy i innych podmiotów świadczących opiekę zdrowotną:** Treść informacji nie ma na celu zastąpienia niezależnego osądu klinicznego, porady medycznej ani wykluczenia innych uzasadnionych kryteriów badań przesiewowych, porad zdrowotnych lub interwencji w przypadku określonych powikłań leczenia nowotworów wieku dziecięcego. Treść informacji nie ma również na celu wykluczenia innych uzasadnionych alternatywnych procedur kontrolnych. Treść informacji jest udostępniana na zasadzie uprzejmości, ale nie powinna być traktowana jako jedyne źródło wskazówek w ocenie stanu zdrowia osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego. Children's Oncology Group uznaje, że decyzje dotyczące opieki nad konkretnym pacjentem należą do uprawnień pacjenta, rodziny i świadczeniodawcy.

Żadna aprobata jakichkolwiek konkretnych testów, produktów lub procedur nie jest udzielana poprzez treść informacji, jak również przez Children's Oncology Group, podmiot stowarzyszony lub członek Children's Oncology Group.

**Brak roszczeń w zakresie dokładności lub kompletności:** Chociaż Children's Oncology Group dokłada wszelkich starań, aby treść informacji była dokładna i kompletna w dniu publikacji, nie udziela się żadnych gwarancji ani oświadczeń, wyraźnych ani dorozumianych, co do dokładności, niezawodności, kompletności, przydatności lub aktualności takich treści informacyjnych.

**Brak ponoszenia odpowiedzialności ze strony The Children's Oncology Group i powiązanych stron/Umowa o zabezpieczenie i zwolnienie z odpowiedzialności the Children's Oncology Group i powiązanych stron:** Children's Oncology Group ani żadna strona stowarzyszona, ani ich członek nie ponoszą odpowiedzialności za szkody wynikające z użycia, przeglądu lub dostępu do treści informacji. Zgadza się Pan/Pani na następujące warunki zabezpieczenia: (i) „Strony zabezpieczone” obejmują autorów i współpracowników zajmujących się treścią informacji, wszystkich członków kierownictwa, dyrektorów, przedstawicieli, pracowników, agentów oraz członków Children's Oncology Group i organizacji stowarzyszonych; (ii) korzystając, przeglądając lub uzyskując dostęp do treści informacji, użytkownik zgadza się na własny koszt zabezpieczyć, bronić i zwolnić z odpowiedzialności strony zabezpieczone przed wszelkimi stratami, zobowiązaniami lub szkodami (w tym opłatami i kosztami obsługi prawnej) wynikającymi z jakichkolwiek i wszelkich roszczeń, stanowiących podstawę powództwa, pozwów, postępowań lub żądań związanych z lub wynikających z użytkowania, przeglądania lub dostępu do treści informacji.

**Prawa własności:** Treść informacji podlega ochronie na mocy prawa autorskiego i innych przepisów dotyczących własności intelektualnej w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie. Children's Oncology Group zachowuje wyłączne prawa autorskie i inne prawa, tytuły i udziały w odniesieniu do treści informacji oraz dochodzi wszelkich praw własności intelektualnej dostępnych na mocy prawa. Niniejszym zgadza się Pan/Pani pomóc Children's Oncology Group zabezpieczyć wszelkie prawa autorskie i prawa własności intelektualnej na rzecz Children's Oncology Group, podejmując dodatkowe działania w późniejszym terminie, które mogą obejmować podpisanie zgody i dokumentów prawnych oraz ograniczenie rozpowszechniania lub reprodukcji treści informacji.

**This text was translated into Polish** from the original (American) English language version of this *Health Link* that accompanies the *Children's Oncology Group (COG) Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*, Version 5.0, with permission from the COG. Neither COG, nor its affiliated organizations, researchers, or other persons are responsible for translation errors or misinterpretations contained in any translated versions. Please note that any disclaimer contained in the original version is incorporated by reference into the translated versions referenced above. The original (American English) version of the *COG Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*, and related *Health Links* can be downloaded at [www.survivorshipguidelines.org](http://www.survivorshipguidelines.org).

**Tekst ten został przetłumaczony na język polski** z oryginalnej wersji w języku (amerykańskim) angielskim tego *Health Link*, który jest częścią *Wytycznych Pediatrycznej Grupy Onkologicznej (Children's Oncology Group - COG) dotyczących długoterminowej obserwacji osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego, wieku nastoletniego i wczesnej młodości*, Wersja 5.0, za przyzwoleniem COG. Zarówno COG, jak i jej stowarzyszone organizacje, badacze oraz inne osoby, nie są odpowiedzialne za błędy lub mylne interpretacje w którejkolwiek wersji tłumaczenia. Należy pamiętać, że wszelkie zastrzeżenia zawarte w oryginalnej wersji, są włączone przez odniesienie do wersji przetłumaczonych, o których mowa powyżej. Oryginalna wersja (w języku amerykańskim angielskim) *Wytycznych COG dotyczących długoterminowej obserwacji osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego, wieku nastoletniego i wczesnej młodości* i zawartych w niej *Health Links* może być umieszczona na stronie [www.survivorshipguidelines.org](http://www.survivorshipguidelines.org).