

Heilsusalt

Í janúar fundaði stjórn Nýrnafélagsins með forsvarsmönnum Arctic Sea Minerals sem framleiða salt sem hefur það að markmiði að draga úr neyslu á natríum. Skv. Landlækni er þörf líkamans fyrir salt ekki meira en 1.5 gr af salti á dag en skv. ráðleggingum ættu karlar ekki að borða meira en 7g á dag og konur ekki meira en 6g. Viðmiðið er þó lægra fyrir þá sem eru yfir fimmtugt, með sykursýki, nýrnasjúkdóma eða of háan blóðþrýsting. Rannsóknir sýna að aðeins um 14% karla og 36% kvenna borða í samræmi við þær ráðleggingar og margt sem bendir til þess að saltneysla sé of mikil hér á landi.

Salt (NaCl) samanstendur af tveimur frumefnum, natríum og klóríði. Natríumhluti saltsins veldur hækkun blóðþrýstings og er sá hluti saltsins sem getur valdið heilsufarsvandamálum. Of mikil neysla á natríum er talin vera ein aðalorsök hjarta- og æðasjúkdóma, hás blóðþrýstings og eins og flestir með nýrnasjúkdóma vita er það að draga úr neyslu á natríum afar mikilvægt til að vernda nýrun.

Venjulegt borðsalt inniheldur 100% natríum en Arctic Sea Minerals hefur þróað lág-natríum salt sem inniheldur aðeins 41% natríum. Til að minnka magn natríums hefur saltið verið bætt með kalíum og magnesíum og inniheldur einnig snefilefni sem eru líkamanum nauðsynleg. Samsetning saltsins er því 41% natríumklóríð, 41% kalíumklóríð, 17% magnesíumsalt og 1% snefilefni en venjulegt borðsalt inniheldur ekki þessi viðbótarefni. Skv. World Health Organization getur blandan af lægra magni af natríum og herra magni af kalíum leitt til lægri blóðþrýstings.

Saltið er án vafa betri kostur fyrir þá sem þurfa að minnka magn natríum í mataræðinu en vegna aukins magns af kalíum og magnesíum er nauðsynlegt fyrir nýrnasjúka að leita ráða hjá næringarfræðingi Landspítalans áður en ákvörðun er tekin um notkun saltsins. Sú ákvörðun myndi þá taka mið af niðurstöðum úr blóðprufum hvers og eins. [Samantekt María Dungal](#).

Nýrnafélagið minnir á styrktarsjóð félagsins. Hægt er að styrkja hann með frjálsum framlögum og með kaupum á minningarkortum eða heillaóskakortum. Reikningur styrktarsjóðs Nýrnafélagsins er: 334-26-001558 og kennitala er 6703871279. Nánari upplýsingar í síma 561 9244

Útgefandi: Nýrnafélagið, Hátúni 10, 105 Reykjavík
Ritstjóri Guðrún Barbara Tryggvadóttir, Ábyrgðarmaður
Helga Jóhanna Hallgrímsdóttir. Sími: 561 9244,
nyra@nyra.is. www.nyra.is. Facebook: Nýrnafélagið. Skrifstofan er opin þriðjudaga og föstudaga kl.10:00 til 16:00.



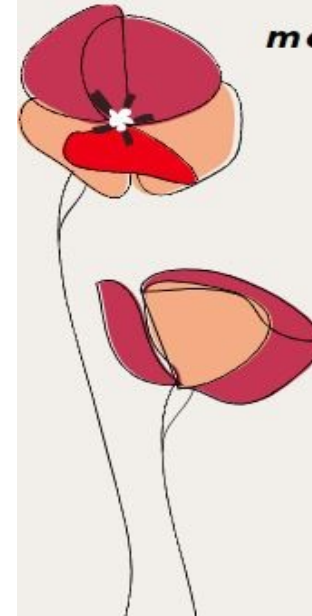
Nýrað

FRÉTTABRÉF 1.tbl. 33. árg.2020

Efnisyfirlit

- Skemmtifundur og Alþjóðlegi nýrnadagurinn
- Krossgjafir
- P merki
- Molar um næringu

**Alþjóðlegi nýrnadagurinn
verður þann 12. mars
næstkomandi og í tilefni af
honum verður skemmtifundur
að Hátúni 10, sunnudaginn 15.
mars kl. 14.00.**



Dagskrá:

Bingó

Tónlistaratriði

Heidursgestur

Veitingar

Gledi

og

gaman

Allir velkomnir



Krossgjafir

Kidney paired donation (KPD) eða krossgjafir eins og það hefur verið nefnt á íslensku er leið sem farin hefur verið í mörgum löndum til að fjölga ígræðslum með lifandi gjöfum. Í Evrópu er komin ágæt reynsla af slíkum ígræðslum, en þær hafa verið bundnar við einstök lönd en ekki yfir landamæri. Síðastliðin ár hefur staðið yfir vinna innan Scandiatransplant við að koma á krossgjöfum milli

ígræðslustofnana á Norðurlöndum og voru fyrstu ígræðslurnar gerðar fyrr á þessu ári. Sem stendur hafa skipti eingöngu átt sér stað milli Danmerkur og Svíþjóðar. Nýrabrottnámsaðgerðir á gjöfum voru gerðar samtímis í heimalandi gjafanna og voru nýrun flutt á milli landa með flugi eða með bíl til ígræðslusjúkrahússþega. Gengu fyrstu aðgerðir vel fyrir sig.

Til að taka þátt í krossgjafa prógrammi þarf nýræþegi að hafa lifandi gjafa sem hann getur ekki nýtt vegna HLA-mótefnastöðu eða vegna blóðflokkamisræmis. Að sjálfsögðu þurfa bæði þegi og gjafi að hafa uppfyllt skilyrði sem sett eru fyrir nýragjöf og ígræðslu áður. Gjafi þarf að samþykkja að gefa öðrum, óþekktum aðila nýra og gjafi og þegi verða að undirrita upplýst samþykki um krossgjöf sem gildir í eitt ár í senn. Á 4gra mánaða fresti eru síðan öll möguleg pör skoðuð og forrit notuð til að para þega og gjafa saman. Ferlið er flókið og samþætt þar sem margir koma að. Einfaldasta form þörunar eru tvö pör sem gefa hvort öðru. Algengara nú orðið er að myndist keðjur og oft er um að ræða að einstaklingur bjóðist til að gefa nýra án skuldbindinga (non-directed donor) sem kemur slíkri keðju af stað. Miðað er við að aðgerðir séu síðan gerðar eigi síðar en 3 mánuðum eftir að ákveðið er hverjir parast saman en sjúklingur heldur stöðu sinni á biðlista fyrir látinn gjafa þar til aðgerð hefur verið ákveðin.

Krossgjafir geta aukið möguleika sjúklunga á að fá ígrætt nýra úr lifandi gjafa og stýtt biðtíma eftir nýragjöf. Það er engin aukin áhætta fyrir gjafa en þó getur einhverjum þótt erfitt að bíða eftir niðurstöðu hvort ígræðsla geti átt sér stað. Það er líklegt að krossgjafir innan Scandiatransplant muni vaxa og dafna með þátttöku allra aðildarlanda og muni gagnast íslenskum nýrnasjúklingum í framtíðinni.

Margrét Birna Andrésdóttir, yfirlæknir nýrnadeildar Landspítala

Aðalfundur Nýrnafélagsins verður þann 12. maí næstkomandi að Hátúni 10.

Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt lögum félagsins. Þeir sem vilja gefa kost á sér í stjórn félagsins eru vinsamlega beðnir um að láta vita á nyra@nyra.is eða í síma 561 9244.



P – merki og P – stæði

Fyrir hverja er P - merkið

P – merkið er fyrir þá sem eru í hjólastól og fyrir þá sem eiga í erfiðleikum með gang þ.e. geta aðeins gengið stuttar vegalengdir vegna sjúkdóms síns. Má þá m.a. nefna einstaklinga sem nota hjálpartæki, hækju, staf, þreytast fljótt eða eiga við jafnvægisleysi að stríða og eða einstaklingar með öndunar- og hjartasjúkdóma.

Það sem til þarf til að fá P – merki er að senda inn læknisvottorð og passamynd og fylla út umsóknareyðublað sem er að finna á heimasíðunni syslumenn.is. Viðkomandi þarf sjálfur að fara með eyðublaðið á Sýslumannsskrifstofuna í Kópavogi og skrifa undir á staðnum eða lögreglustjóra/sýslumanns í því umdæmi sem hann býr. Heimilislæknir getur útbúið læknisvottorð og sent raf-rænt.

P – merkið er gefið út á einstakling en ekki bílnúmer. Stæðiskortið inniheldur mynd af viðkomandi og rithandarsýnishorn.

Börn með hreyfihömlum eiga líka rétt á að fá útgefin stæðiskort.

Þeir sem fá úthlutað stæðiskort geta lagt í bílastæði sem merkt eru sérstaklega og líka er heimild að leggja í gjaldskyld stæði þ.e. stöðumælastæði án þess að greiða fyrir.

Aðrar reglur gilda um bílastæðahús en í þeim veitir stæðiskortið aðeins forgang til að leggja í P – merkt stæði og það þarf að greiða fyrir það, sama gildir fyrir tónlistarhúsið Hörpu. Stæðiskort gilda líka í EES – löndunum.

Mikilvægt er að hafa P merkið sýnilegt í framglugga, svo það sjáist vel að utan.

Til að sækja um sérmerkt P – stæði við fjölbýlishús þarf að fá samþykki húsfélagsins til að merkja eitt stæði. Þetta gildir aðeins ef ekki eru merkt stæði fyrir íbúa. Húsfélagið greiðir þá fyrir uppsetningu á stæðinu en viðkomandi fyrir skiltið. Umsókn fyrir P – merkt stæði við íbúðarheimili þarf að sækja um til Þjónustumiðstöðvar Háaleitis- og Laugardals og þarf viðkomandi þá að vera komin með stæðiskort.

Gildistími stæðiskorts getur verið tímabundið og eða til lengri tíma og er metið í samræmi við batahorfur hvers og eins. Einnig er hægt að gefa út stæðiskort yfir ákveðið tímabil eins og t.d. yfir veturinn og þá er tímabilið tilgreint.

Gunnhildur Heiða Axelsdóttir fjölskyldufræðingur Nýrnafélagsins