

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ ΠΟΝ
Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού 12 Μαρτίου 2026



ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Φροντίδα για τους Ανθρώπους - Προστασία του Πλανήτη

Η χρόνια νεφρική νόσος (ΧΝΝ) αποτελεί μια σημαντική και αυξανόμενη παγκόσμια πρόκληση για την υγεία, που επηρεάζει 1 στους 10 ανθρώπους παγκοσμίως.

Συχνά σιωπηλή στα αρχικά της στάδια, η ΧΝΝ μπορεί να εξελιχθεί απαρατήρητη μέχρι να προκαλέσει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία, επηρεάζοντας βαθιά άτομα, οικογένειες και κοινότητες. Η νόσος αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιαγγειακών επιπλοκών, μειώνει την ποιότητα ζωής και μπορεί να εξελιχθεί σε νεφρική ανεπάρκεια, όπου η επιβίωση εξαρτάται από θεραπείες υποκατάστασης των νεφρών που διατηρούν τη ζωή, όπως η αιμοκάθαρση, ή η μεταμόσχευση. **Το βάρος της κατανέμεται άνισα, επηρεάζοντας δυσανάλογα τους μειονεκτούντες πληθυσμούς και επιδεινώνοντας τις υπάρχουσες ανισότητες στην υγεία.**

Η έγκαιρη ανίχνευση της ΧΝΝ όχι μόνο διατηρεί τη νεφρική λειτουργία, αλλά μειώνει, επίσης, την ανάγκη για θεραπείες που απαιτούν πολλούς πόρους και βελτιώνει τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.

Επισημαίνεται ότι, οι περιβαλλοντικές αλλαγές επιδεινώνουν πλέον τις επιπτώσεις της ΧΝΝ. Οι κίνδυνοι που σχετίζονται με το κλίμα - η ατμοσφαιρική ρύπανση, το θερμικό στρες, η αφυδάτωση και τα ακραία καιρικά φαινόμενα - επιδεινώνουν τους κινδύνους της ΧΝΝ και επιταχύνουν την εξέλιξή της.

Ταυτόχρονα, οι θεραπείες για την νεφρική νόσο τελικού σταδίου, ιδιαίτερα η αιμοκάθαρση, απαιτούν πολλούς πόρους: απαιτούν μεγάλους όγκους νερού, ενέργειας και πλαστικών μιας χρήσης και παράγουν εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Αυτό δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο: **η νεφρική νόσος και η κλιματική αλλαγή επιδεινώνουν η μία την άλλη.**

Στην 78η Παγκόσμια Συνέλευση Υγείας (WHA78), η οποία πραγματοποιήθηκε τον Μάιο του 2025 στη Γενεύη, **επιτεύχθηκε μια ιστορική αναγνώριση της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ) ως μείζονος παγκόσμιου προβλήματος Δημόσιας Υγείας.**

Με την απόφαση αυτή η ΧΝΝ εντάχθηκε στα κύρια μη μεταδοτικά νοσήματα (μαζί με τον καρκίνο, τον διαβήτη και τα καρδιαγγειακά), **αναδεικνύοντας την υγεία των νεφρών ως παγκόσμια προτεραιότητα Δημόσιας Υγείας.**

Για το 2026 η Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού (η οποία εορτάζεται κάθε δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου, με σκοπό την ευαισθητοποίηση του πληθυσμού στη Νεφρική Νόσο) **στοχεύει στην διασφάλιση της Υγείας των Νεφρών για όλους, με εστίαση τόσο στην Φροντίδα για τους Ανθρώπους όσο και στην Προστασία του Πλανήτη.**

Η ΧΝΝ επηρεάζει περίπου 1.000.000 ενήλικου πληθυσμού στην Ελλάδα, ενώ οι ασθενείς που ευρίσκονται σε Τελικό Στάδιο Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (σε Αιμοκάθαρση, Περιτοναϊκή Κάθαρση ή Υπο Μεταμόσχευση) είναι περισσότεροι από 15.000. Παράλληλα, η χώρα μας έχει έναν από τους μεγαλύτερους ετήσιους ρυθμούς εισαγωγής νέων ασθενών σε θεραπείες νεφρικής υποκατάστασης (τελικό στάδιο ΧΝΝ) στην Ευρώπη. Επιπλέον, παρότι η συχνότητα εμφάνισης της ΧΝΝ είναι μεγαλύτερη από άλλες πιο ευρέως γνωστές ασθένειες, γεγονός το οποίο δημιουργεί ένα σημαντικό και συνεχώς αυξανόμενο κοινωνικοοικονομικό φορτίο, εντούτοις εξακολουθεί να είναι υπο-διαγνωσμένη.

Είναι απόλυτα απαραίτητο, λοιπόν, να δοθεί από την Πολιτεία προτεραιότητα στην πρόληψη, στην έγκαιρη ανίχνευση και στην αποτελεσματική διαχείριση της ΧΝΝ.

Η πρόσφατη ενσωμάτωση στο Εθνικό Πρόγραμμα Προληπτικών Εξετάσεων «Προλαμβάνω» του ελέγχου της Νεφρικής δυσλειτουργίας, σε ομάδες υψηλού κινδύνου για Χρόνια Νεφρική Νόσο (Ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη, Αρτηριακή Υπέρταση, Καρδιαγγειακή νόσο, ή Παχυσαρκία), αποτελεί ένα πρώτο θετικό βήμα.

Θα πρέπει η πρωτοβουλία αυτή να συνοδευτεί από εκστρατεία ενημέρωσης του γενικού πληθυσμού για απλούς τρόπους μείωσης του κινδύνου ανάπτυξης της νεφρικής νόσου (όπως, η υγιεινή διατροφή, η επαρκή ενυδάτωση, η αποφυγή του καπνίσματος, η τακτική άσκηση, ο έλεγχος και η ρύθμιση του ζαχάρου και της αρτηριακής πίεσης και η αποφυγή συχνής λήψης παυσίπονων και αντιφλεγμονωδών φαρμάκων).

Επίσης, αποτελεί προτεραιότητα η τακτική παρακολούθηση ασθενών που έχουν διαγνωστεί με χρόνια νεφρική νόσο, ώστε να διασφαλιστεί η αποτελεσματική αντιμετώπιση της και να καθυστερήσει, ή / και να αποφευχθεί η εξέλιξη της στο τελικό στάδιο, συντελώντας στην μείωση των δαπανών υγείας, καθώς και στην βελτίωση της ποιότητας ζωής του πληθυσμού.

Προς τον σκοπό αυτό, είναι απαραίτητη η ενίσχυση του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού στις Δομές Πρωτοβάθμιας Περίθαλψης.

Τέλος, θα πρέπει να υιοθετηθούν καινοτόμες θεραπείες με χαμηλότερο περιβαλλοντικό αντίκτυπο, και να δοθεί προτεραιότητα σε επιλογές θεραπειών στο σπίτι, όπως η περιτοναϊκή κάθαρση.

Το ΔΣ της ΠΟΝ

