

PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK... CICHY ZABÓJCA

1 na 10

Przewlekła choroba nerek
dotyka 10% populacji

KOGO DOTYCZY?

10%

populacji choruje
na przewlekłą
chorobę nerek.



Choroba nerek
może pojawić się
u osób w każdym
wieku, z każdej
grupy etnicznej.

Ponad połowa
osób w wieku

75+

choruje na nerki

1 na 5 **MEŃCZYZN**
oraz 1 na 4

KOBIETY w wieku
65 – 74 lat choruje na
przewlekłą chorobę
nerek

Nadciśnienie tętnicze
oraz cukrzyca to
najczęstsze przyczyny
przewlekłej choroby
nerek wśród dorosłych

JAK WYKRYĆ PRZEWLEKŁĄ CHOROBE NEREK?



Choroba nerek często nie daje żadnych objawów. Chory może utracić aż 90% funkcji nerek, zanim pojawią się jakiegokolwiek symptomy.



Ale może być wykryta za pomocą prostych badań:

- badanie moczu sprawdzające obecność białka lub
- badanie krwi pokazujące poziom kreatyniny



Objawy wskazujące na zaawansowaną przewlekłą chorobę nerek to: obrzęki nóg, zmęczenie, trudności z koncentracją, obniżony apetyt, zmiany w wyglądzie moczu.

CZY JESTEŚ W GRUPIE RYZYKA?

- + Czy masz wysokie ciśnienie krwi?
- + Czy chorujesz na cukrzycę?
- + Czy ktoś w rodzinie chorował na nerki?
- + Czy masz nadwagę?
- + Czy palisz papierosy?
- + Czy masz ponad 50 lat?



JEŻELI ODPOWIEDZIAŁŚ / ODPOWIEDZIAŁEŚ
„TAK” NA CO NAJMNIEJ JEDNO Z PYTAŃ,
POROZMAWIAJ ZE SWOIM LEKARZEM!

CZY WIESZ, ŻE TWOJE NERKI:

- + Wytwarzają mocz
- + Usuwają produkty przemiany materii i nadmiar płynów
- + Dbają o równowagę biochemiczną w Twoim ciele
- + Pomagają kontrolować ciśnienie krwi
- + Pomagają utrzymać zdrowe i mocne kości
- + Pomagają w produkcji czerwonych krwinek



ZASAD, ABY OBNIŻYĆ RYZIKO CHOROBY NEREK

Choroba nerek skrada się po cichu i w dużym stopniu wpływa na obniżenie jakości życia. Są jednak łatwe sposoby aby ograniczyć ryzyko zachorowania na przewlekłą chorobę nerek.



Bądź aktywny, ruszaj się



Zdrowo się odżywiaj



Kontroluj poziom cukru we krwi



Kontroluj ciśnienie krwi



Pij odpowiednią ilość płynów



Nie pal



Nie nadużywaj leków dostępnych bez recepty



Sprawdź stan swoich nerek, gdy należysz do co najmniej jednej z grup wysokiego ryzyka:

- masz cukrzycę
- masz nadciśnienie
- masz nadwagę



World Kidney Day is a joint



International Federation
of Kidney Foundations

initiative