KRÓNIKUS VESEBETEGSÉG...
A CSENDES GYILKOS

10-ből 1
A KRÓNIKUS VESEBETEGSÉG A NÉPESSÉG 10%-ÁT ÉRINTI.

KIK AZ ÉRINTETTEK?

10%
Világszerte minden tizedik embert érint a betegség.

A krónikus vesebetegség kortól és nemtől függetlenül mindenkit érinthet.

A **75** év felettiek több mint fele szenved valamilyen fokú vesebetegségben.

65 és 74 év között, 5-ből 1 **FÉRFI** és 4-ből 1 **NŐ** krónikus vesebeteg.

A felnőttkori krónikus vesebetegség leggyakoribb oka a magas vérnyomás és a cukorbetegség.

ÖN VESZÉLYEZTETETT?

- + Magas a vérnyomása?
- + Cukorbeteg?
- + Előfordult krónikus vesebetegség a családban?
- + Túlsúllyal küzd?
- + Dohányzik?
- + Elmúlt már 50 éves?

AMENNYIBEN EGY VAGY TÖBB KÉRDÉSRE IGENNEL VÁLASZOLT, KERESSE FEL HÁZIORVOSÁT!

HOGYAN FEDEZHETŐ FEL?

A krónikus vesebetegségnek a kezdeti stádiumban nincsenek jelei, tünetei. Mire megjelennek az első vesebetegségre utaló jelek, a vesefunkciók akár 90%-a is megszűnhet.

Azonban a betegség könnyen kimutatható:
- vizeletvizsgálattal ellenőrizhető, hogy van-e fehérje a vizeletben, vagy
- vérvétellel megállapítható a vér a kreatinin szintje

Krónikus vesebetegségre utaló jelek: duzzadt boka, fáradékonyság, figyelemzavar/dekoncentráció, étvágytalanság és habos vizelet.

TUDTA, HOGY VESÉI:

- + vizeletet állítanak elő
- + megtisztítják a vért a káros anyagoktól és a felesleges folyadéktól
- + felügyelik a szervezet kémiai egyensúlyát
- + segítenek szabályozni a vérnyomást
- + segítenek megőrizni a csontok egészségét
- + segítik a vörösvérsejtek előállítását

8 ARANYSZABÁLY A KOCKÁZAT CSÖKKENTÉSÉÉRT

A vesebetegség néma gyilkos, amely nagyban befolyásolja az érintettek életminőségét. Mindemellett számos olyan egyszerű szabály létezik, amelyek betartásával könnyen csökkenthető a vesebetegség kialakulásának kockázata.

1. Mozogjon sokat és tartsa fitten magát!
2. Ellenőrizze rendszeresen vércukorszintjét!
3. Ellenőrizze vérnyomását!
4. Étkezzen egészségesen és vigyázzon a testsúlyára!
5. Fogyasszon elegendő vizet!
6. Ne dohányozzon!
7. Ne használjon rendszeresen vény nélküli gyógyszereket!
8. Ellenőriztesse vesefunkcióját háziorvosával, ha az alábbiak közül egy vagy több igaz Önre:
   - cukorbeteg,
   - magas a vérnyomása,
   - túlsúlyos,
   - a szülei vagy valamelyik családtagja vesebeteg!

Vese Világnap
2023. március 9.

A Vese Világnapja az alábbi szervezetek közös kezdeményezése:

ISN
IFKF International Federation of Kidney Foundations
improving kidney health worldwide