Světový den ledvin

14. března 2019

ZDRAVÍ LEDVIN

PRO VŠECHNY NA CELÉM SVĚTĚ

Více na: www.ledviny.cz | www.nadaceledviny.cz | www.nefrol.cz | www.worldkidneyday.org

Partneři projektu v České republice:

Česká nadace pro nemoci ledvin
Czech Kidney Foundation

Partneři České nefrologické společnosti:

Platinoví partneři

abbvie
AMGEN
ALEXION
Baxter
Shire

Zlatí partneři

B|BRAUN SHARING EXPERTISE
FRESENIUS MEDICAL CARE
SANOFI

Stříbrní partneři

Boehringer Ingelheim
DiaSorin
FRESENIUS KABI
GML Health Care

Světový den ledvin celosvětově podporuje:

DANONE

Světový den ledvin je společnou inciativou
ISN (Mezinárodní nefrologické společnosti)
a IFKF (Mezinárodní federace nadací pro onemocnění ledvin).

International Federation of Kidney Foundations
improving kidney health worldwide

CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN… TICHÝ ZABIJÁK

1 z 10

CHRONICKÁ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN POSTIHUJÍ 10 % POPULACE

KOHO POSTIHUJE?

10 % populace na celém světě je postiženo chronickým onemocněním ledvin

Choroby ledviny mohou postihovat lidi bez rozdílu věku nebo rasy

Polovina lidí ve věku nad **75** let trpí různě závažným chronickým onemocněním ledvin

Chronickým onemocněním ledvin trpí 1 z 5 **MUŽŮ** a 1 ze 4 **ŽEN** ve věku 65 až 74 let

Chronická onemocnění ledvin u dospělých jsou nejčastěji způsobena vysokým krevním tlakem a cukrovkou

JAK ODHALIT CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN?

Chronická onemocnění ledvin v raném stádiu často nemívají žádné příznaky a nezpůsobují žádné obtíže. Člověk může ztratit až 90 % funkce ledvin, aniž by měl jakékoliv příznaky.

Postižení ledvin lze ale zjistit pomocí jednoduchých vyšetření:
- vyšetření moči na přítomnost bílkovin
- vyšetření krve na hladinu kreatininu

K příznakům chronického onemocnění ledvin v pokročilém stádiu patří: otoky kotníků, únava, poruchy soustředění, ztráta chuti k jídlu

HROZÍ I VÁM?

+ Máte vysoký krevní tlak?
+ Máte cukrovku?
+ Vyskytují se ve Vaší rodině choroby ledvin?
+ Máte nadváhu?
+ Kouříte?
+ Je Vám nad 50 let?

POKUD JSTE ODPOVĚDĚL/A KLADNĚ NA JEDNU NEBO VÍCE TĚCHTO OTÁZEK, OBRAŤTE SE NA SVÉHO LÉKAŘE!

VÍTE, ŽE VAŠE LEDVINY:

+ Tvoří moč
+ Odvádějí z krve odpadní látky a nadbytečnou tekutinu
+ Řídí chemickou rovnováhu organismu
+ Podílejí se na řízení krevního tlaku
+ Pomáhají udržovat zdravé kosti
+ Pomáhají tvořit červené krevní buňky

8 ZLATÝCH PRAVIDEL PRO SNÍŽENÍ RIZIKA ONEMOCNĚNÍ LEDVIN

Nemoci ledvin se chovají jako tichý zabiják, který je schopen významně narušit kvalitu Vašeho života. Existuje však několik jednoduchých cest, jak snížit riziko vzniku ledvinných chorob.

1. Udržujte se v dobré kondici a mějte dostatek pohybu
2. Kontrolujte si pravidelně hladinu krevního cukru
3. Sledujte svůj krevní tlak
4. Jezte zdravě a udržujte si správnou tělesnou hmotnost
5. Dbejte na správný přísun tekutin
6. Nekuřte
7. Neužívejte pravidelně volně prodejné léky
8. Nechte si vyšetřit ledviny, pokud máte jeden nebo více „vysoce rizikových“ faktorů:
   - cukrovka
   - hypertenze
   - obezita
   - výskyt ledvinných chorob v rodině – rodiče či příbuzní

Světový den ledvin

14. březen 2019

Světový den ledvin je společnou inciativou ISN (Mezinárodní nefrologické společnosti) a IFKF (Mezinárodní federace nadací pro onemocnění ledvin).

ISN

IFKF International Federation of Kidney Foundations
improving kidney health worldwide