

KRÓNIKUS VESEBETEGSÉG A CSENDES GYILKOS

HOGYAN ISMERHETŐ FEL?



A krónikus vesebetegség a kezdeti stádiumban gyakran tünetmentes. A beteg vesefunkciója akár 90%-kal is romolhat, mielőtt az első tünetek jelentkeznének.



A krónikus vesebetegség azonban egyszerű vizsgálatokkal kimutatható:

- a vizeletvizsgálatból kiderül, hogy van-e fehérje a vizeletben
- a vérévizsgálat pedig a vér kreatinin-tartalmának mértékét mutatja meg.



A romló vesebetegséget az alábbi tünetek kísérik: a bokák bedagadása, fáradtság, koncentrációp problémák, csökkent étvágy és habos vizelet.



A Vese Világnap az 
és az  International Federation
of Kidney Foundations
közös kezdeményezése.

A Vese Világnap célja, hogy felhívja a figyelmet vesénk központi szerepére általános egészségünk szempontjából, és hogy világszerte csökkenjen a vesebetegségek és a hozzá társuló szövődmények gyakorisága, súlyossága.

101

-ből

A KRÓNIKUS VESEBETEGSÉG
A NÉPESSÉG 10%-ÁT ÉRINTI

8

ARANYSZABÁLY A KOCKÁZAT CSÖKKENTÉSÉÉRT

-  1. Legyen fitt és aktív!
-  2. Rendszeresen ellenőriztesse vércukorszintjét!
-  3. Ellenőrizze vérnyomását!
-  4. Étkezzen egészségesen és kerülje a túlsúlyt!
-  5. Fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot, elsősorban vizet!
-  6. Ne dohányozzon!
-  7. Kerülje a vény nélküli gyógyszerek rendszeres szedését!
-  8. Ellenőriztesse rendszeresen vesefunkcióját, amennyiben egy vagy több "nagy kockázati tényezővel" rendelkezik, úgy mint:
 - a cukorbetegség,
 - a magas vérnyomás,
 - a túlsúly,
 - vagy a családban előforduló vesebetegség!

Az idei Vese Világnap központi üzenete:

A vesebetegség és az elhízás

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDDAL AZ EGÉSZSÉGES VESÉKÉRT



NEMZETI VESE PROGRAM

www.vesebetegseg.hu
[f/NemzetiVeseProgram](https://www.facebook.com/NemzetiVeseProgram)