NERKI STARZEJĄ SIĘ DOKŁADNIE TAK JAK TY



Światowy Dzień Nerek

IV MAŁOPOLSKI DZIEŃ NEREK

realizowany w ramach cyklu wydarzeń
MAŁOPOLSKA RECEPTA NA ZDROWIE

1

ZRÓB BADANIA POD KĄTEM OCENY FUNKCJI NEREK

2

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT CHORÓB NEREK
ZINTERPRETUJ WYNIKI
WEJDŹ NA STRONĘ

www.osod.info oraz **www.diagnostyka.pl**

Program realizowany w ramach cyklu wydarzeń MAŁOPOLSKA RECEPTA NA ZDROWIE.

Organizatorzy:

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób Dializowanych

Małopolska

Patroni Honorowi:

Małopolski Konsultant w Dziedzinie Nefrologii
Prof. Dr Hab. Władysław Sułowicz

Wicemarszałek Województwa Małopolskiego
Wojciech Kozak

Nefron

PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK (PCHN)

Już we wczesnych stadiach zwiększa około pięciokrotnie ryzyko miażdzycy i chorób serca. W końcu prowadzi do zatrucia organizmu przez toksyny, które uszkadzają prawie wszystkie narządy.

Najbardziej narażeni na PChN sa ludzie z (grupy ryzyka):

- cukrzycą
- nadciśnieniem
- chorobami nerek w rodzinie
- osoby powyżej 65 r.ż.

Typowe objawy:

- szybkie męczenie się przy krótkotrwałym wysiłku (np. przy wchodzeniu po schodach)
- trudności z koncetracją
- osłabiony apetyt
- bezsenność
- kurcze mięśni występujące w nocy
- obrzęki nóg, twarzy
- suchość i swędzenie skóry
- częste oddawanie moczu (szczególnie w nocy)
- nadciśnienie tętnicze

(opr. Prof. Michał Myśliwiec)

JAK ZBADAĆ NERKI?

Zaleca się - szczególnie osobom należącym do grupy ryzyka zachorowania na PChN - wykonywanie regularnych (raz do roku) badań profilaktycznych pod kątem oceny funkcji nerek. Należy zgłosić się do lekarza rodzinnego, który zleci proste badania, takie jak:

- **POMIAR CIŚNIENIA KRWI**

(wg wytycznych Europejskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego, norma znajduje się w przedziale: skurczowe: 120-129, rozkurczowe: 80-84)

- **STĘŻENIE KREATYNINY WE KRWI**

Prawidłowy wynik: eGFR>90. W sytuacji jeśli wskaźnik eGFR jest mniejszy od 90, zaleca się kontakt z lekarzem rodzinnym, który w razie potrzeby wyda skierowanie do nefrologa.

- **BADANIE MOCZU METODĄ PASKOWĄ NA OBECNOŚĆ ALBUMIN.**