

ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ... ΕΝΑΣ ΣΙΩΠΗΛΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

1^{ος} στους 10

Η ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ
ΠΡΟΣΒΑΛΕΙ ΤΟ 10%
ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

10%

του πληθυσμού
προσβάλλονται
από ΧΝΝ



Η Νεφρική Νόσος
μπορεί να
προσβάλλει
όλες τις ηλικίες

Η πλειοψηφία των
ανθρώπων ηλικίας

>75

έχουν κάποιο
βαθμό ΧΝΝ

1 στους 5 **ΑΝΔΡΕΣ**
και 1 στις 4
ΓΥΝΑΙΚΕΣ
ηλικίας 65-74
έχουν ΧΝΝ

ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ;

- + Έχεις υπέρταση;
- + Έχεις διαβήτη;
- + Έχεις οικογενειακό ιστορικό με νεφρική νόσο;
- + Είσαι υπέρβαρος;
- + Είσαι καπνιστής;
- + Είσαι πάνω από 50 ετών;
- + Είσαι Αφρικανός, Ισπανός, Αβορίγινος ή Ασιάτης;



ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ **ΝΑΙ**
ΣΕ ΜΙΑ Η ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΣ ΣΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΟΥ

ΟΙ
8

ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ
ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ
ΤΗΣ ΧΝΝ

Οι νεφρικοί νόσοι είναι «σιωπηλοί δολοφόνοι», που επηρεάζουν πολύ την ποιότητα ζωής σας. Υπάρχουν ωστόσο πολλοί τρόποι να ελαττώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης νεφρικής νόσου.

Παγκόσμια
Ημέρα
Νεφρού

12 Μαρτίου 2015



Ελληνική
Νεφρολογική
Εταιρεία

www.worldkidneyday.org

www.ene.gr

Η υπέρταση
και ο διαβήτης
είναι οι πιο συχνές αιτίες
στους ηλικιωμένους

Διάγνωση ΧΝΝ



Η ΧΝΝ δεν έχει στην αρχή συμπτώματα. Ένα άτομο μπορεί να χάσει το 90% των νεφρών του χωρίς να εμφανίσει κάποιο σύμπτωμα.



Μπορεί όμως να το διαπιστώσει με απλές εργαστηριακές εξετάσεις:

- μία εξέταση ούρων για την ανίχνευση λευκώματος ή
- μία εξέταση αίματος για τη μέτρηση της κρεατίνης.



Βασικά συμπτώματα προχωρημένης ΧΝΝ αποτελούν: το οίδημα αστραγάλων, η κόπωση, η δυσχέρεια συμπίκνωσης, η ελάττωση όρεξης, τα αφρώδη ούρα.

ΓΝΩΡΙΖΕΣ ΟΤΙ ΟΙ ΝΕΦΡΟΙ ΣΟΥ:

- + Παράγουν ούρα
- + Απομακρύνουν τις άχρηστες ουσίες από το αίμα
- + Ρυθμίζουν τη χημική ισορροπία
- + Βοηθούν στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης
- + Διατηρούν τα οστά υγιή
- + Βοηθούν στη σύνθεση των ερυθροκυττάρων

1. Να διατηρήσετε υγιείς και δραστήριους
2. Να κάνετε τακτικό έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας
3. Να παρακολουθείτε την αρτηριακή σας πίεση
4. Να τρώτε υγιεινά και να διατηρήτε το βάρος σας υπό έλεγχο
5. Να συνεχίσετε μία σωστή κατανάλωση υγρών
6. Μην καπνίζετε
7. Μην υπερβαίνετε την απαιτούμενη δόση καπνών
8. Θεωρείστε υποχρεωτικό τον προληπτικό έλεγχο των νεφρών αν υπάρχει ένας ή περισσότεροι από τους παράγοντες υψηλού κινδύνου
 - έχετε διαβήτη
 - έχετε υπέρταση
 - είστε παχύσαρκοι
 - ένας από τους γονείς σας ή άλλο μέλος της οικογένειάς πάσχει από νεφρική νόσο
 - είστε αφρικανικής, ισπανικής, αβορίγινος ή ασιατικής καταγωγής

με την ευγενική χορηγία της **Baxter**



International Federation
of Kidney Foundations
www.kidney.org