

ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ... ΕΝΑΣ ΣΙΩΠΗΛΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

1 στους **10**

Η ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ
ΠΡΟΣΒΑΛΕΙ ΤΟ 10%
ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

ΠΟΙΟΙ ΠΡΟΣΒΑΛΛΟΝΤΑΙ;

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

ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ;

- + Έχεις υπέρταση;
- + Έχεις διαβήτη;
- + Είσαι παχύσαρκος;
- + Είσαι καπνιστής;
- + Είσαι πάνω από 50 ετών;
- + Είχες γεννηθεί πρόωρα ή με χαμηλό σωματικό βάρος;
- + Έχεις οικογενειακό ιστορικό με νεφρική νόσο;



ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ **ΝΑΙ**
ΣΕ ΜΙΑ Η ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΣ ΣΤΟ ΠΙΑΤΡΟ 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.



9
ΜΑΡΤΙΟΥ
2017



Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία



www.worldkidneyday.org

www.ene.gr

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

Η παχυσαρκία είναι πολύ
ισχυρός παράγοντας
κινδύνου για ανάπτυξη
ΧΝΝ

ΠΩΣ ΘΑ ΔΙΑΓΝΩΣΘΕΙ Η 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 συγκέντρωσης, η ελάττωση όρεξης, τα αφρίζοντα ούρα

ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΟΤΙ ΟΙ ΝΕΦΡΟΙ ΣΟΥ;

- + Παράγουν ούρα
- + Απομακρύνουν τις άχρηστες ουσίες από το αίμα
- + Ρυθμίζουν τα υγρά και την ισορροπία των χημικών στοιχείων
- + Βοηθούν στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης
- + Διατηρούν τα οστά υγιή
- + Βοηθούν στην παραγωγή των ερυθροκυττάρων



1. Να ασκήστε καθημερινά
2. Να τρώτε υγιεινά και να διατηρείτε το βάρος σας υπό έλεγχο
3. Να κάνετε τακτικό έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας
4. Να παρακολουθείτε την αρτηριακή σας πίεση
5. Να διατηρείτε μια σωστή κατανάλωση υγρών
6. Να μην καπνίζετε
7. Να μην παίρνετε μη συνταγογραφούμενα φάρμακα
8. Θεωρήστε υποχρεωτικό τον προληπτικό έλεγχο των νεφρών αν υπάρχει ένας ή περισσότεροι από τους παράγοντες υψηλού κινδύνου
 - διαβήτης
 - υπέρταση
 - παχυσαρκία
 - χαμηλό βάρος γέννησης
 - οικογενειακό ιστορικό νεφρικής νόσου

με την ευγενική χορηγία της **Baxter**

