



Precise Strategy

The Art of Communication

**Hellenic Society of Nephrology
Press Conference
with the kind support of Baxter**

March 9th, 2017

Precise Strategy

Introduction

- ❑ On the occasion of the **World Kidney Day**, the **Hellenic Society of Nephrology (HSN)**, held a **Press Conference** entitled ‘**Kidney Disease and Obesity-Healthy Lifestyle for Healthy Kidneys**’, on Thursday 9th of March 2017.
- ❑ The Board of Directors of HSN presented in detail the connection between the kidney disease and obesity, and the importance of the early detection and prevention and highlighted the elements from studies that note about 1.0000.0000 Greeks have kidney problems, while 10.000 people suffer from Chronic Kidney Disease.
- ❑ Following the Press Conference, a press release was disseminated to the Media.

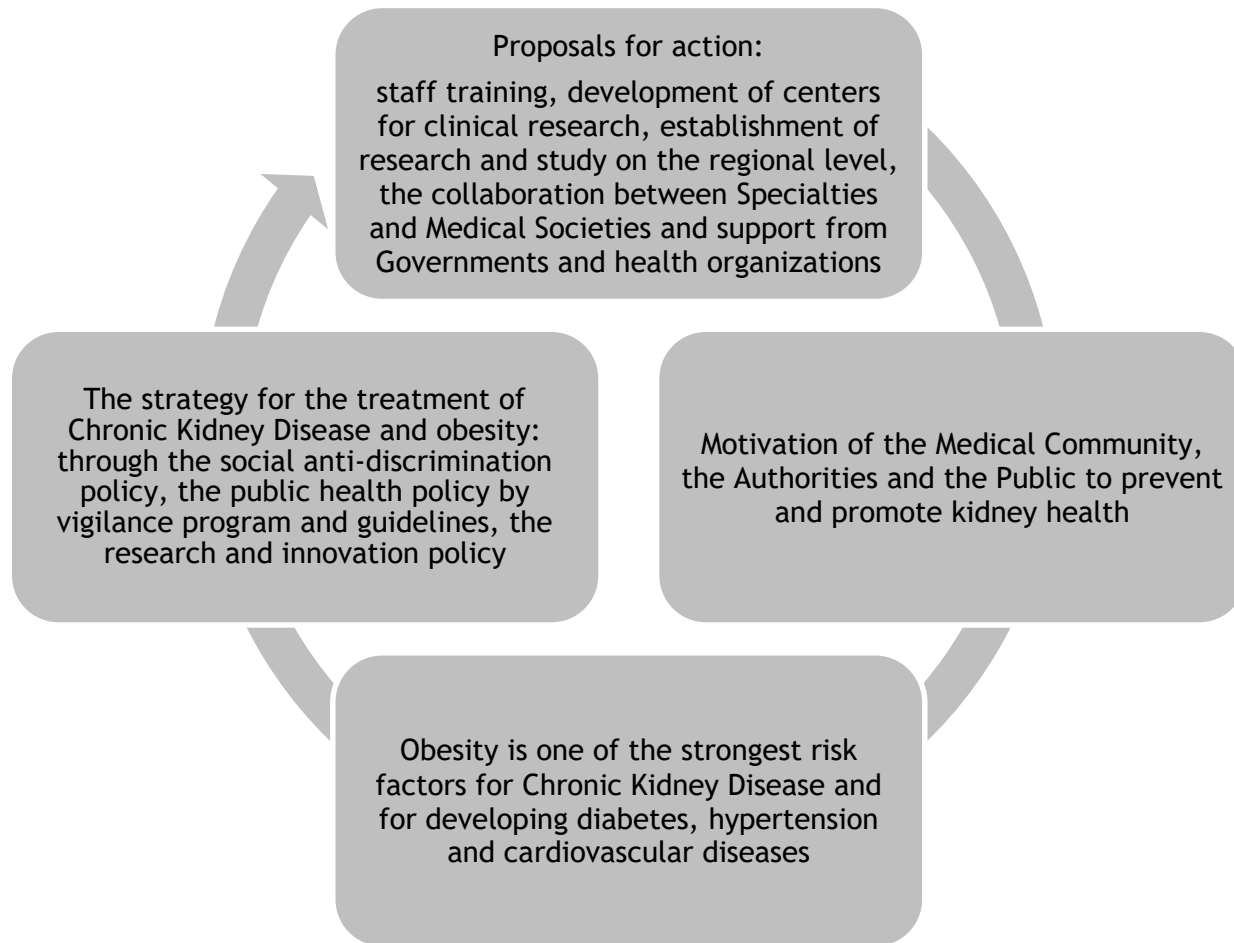
Panel

President of Hellenic Society of Nephrology, Professor ms. Aikaterini Papagianni

Vice President of Hellenic Society of Nephrology, Coordinator Manager of National Health System (NHS), mr. Theofanis Apostolou

General Secretary of Hellenic Society of Nephrology, Coordinator Manager of National Health System (NHS), mr. Gerasimos Bamichas

Key messages



Press release



Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία
www.ene.gr



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΦΡΟΥ 2017

Νεφρική Νόσος και Παχυσαρκία – Υγιής τρόπος ζωής για υγιείς νεφρούς!

Περίπου 1.000.000 Έλληνες εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς, ενώ 10.000 άτομα πάσχουν από τελικό στάδιο Χρόνιας Νεφρικής Νόσου.

Αθήνα, 9 Μαρτίου 2017 – Τη σύνδεση μεταξύ της Νεφρικής Νόσου και της Παχυσαρκίας, καθώς και της σημασίας της έγκαιρης διάγνωσης και πρόληψής τους, ανέδειξε το Διοικητικό Συμβούλιο της **Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας (ΕΝΕ)**, στη **Συνέντευξη Τύπου** που πραγματοποιήθηκε την **Πέμπτη 9 Μαρτίου 2017**, στο ξενοδοχείο Electra Metropolis στην Αθήνα, στο πλαίσιο της **Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού**. Σχετικές εισηγήσεις έκαναν ο Πρόεδρος της ΕΝΕ, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νεφρολογίας Α.Π.Θ., κυρία **Αικατερίνη Παπαγιάννη**, ο Αντιπρόεδρος της ΕΝΕ, Συντονιστής Διευθυντής ΕΣΥ, κύριος **Θεοδάνης Αποστόλου** και ο Γενικός Γραμματέας της ΕΝΕ, Συντονιστής Διευθυντής ΕΣΥ, κύριος **Γεράσιμος Μπαμιάς**.

Στόχος της Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού, η οποία εορτάζεται από το 2006 κάθε χρόνο τη δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου, είναι η κινητοποίηση της ιατρικής κοινότητας, των αρμόδιων αρχών και του κοινού για την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας των νεφρών. Στην Ελλάδα, η εκστρατεία υποστηρίζεται από την **Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία**, η οποία συνεργάζεται με διεθνείς Οργανισμούς και επαγγελματίες υγείας, οργανώνοντας δράσεις ενημέρωσης σχετικά με τα νεφρικά νοσήματα. Με τη φράση **«Νεφρική Νόσος και Παχυσαρκία – Υγιής τρόπος ζωής για υγιείς νεφρούς!»**, η καμπάνια φέτος επικεντρώνεται στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, η οποία είναι ισχυρότατος παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ), άμεσα και έμμεσα, αλλά και εξέλιξής της σε τελικό στάδιο.

Παράλληλα, στο πλαίσιο της Συνέντευξης Τύπου παρουσιάστηκαν στοιχεία μελετών από τις ΗΠΑ, αλλά και την Ευρώπη, σύμφωνα με τα οποία το **10% του πληθυσμού πάσχει από ΧΝΝ**. Αυτό σημαίνει ότι περίπου **1.000.000 Έλληνες** εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς, ενώ σε ποσοστό 10% (δηλ. σε 100.000 άτομα), τα προβλήματα αυτά είναι αρκετά σοβαρά. Περίπου **10.000 άτομα στην Ελλάδα**, από τα άτομα με αρκετά σοβαρά προβλήματα από τους νεφρούς, **πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ** και για να επιβιώσουν υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση ή/και μεταμόσχευση νεφρού. Η κατάσταση αυτή σχετίζεται με εμφάνιση επιπλοκών από πολλά όργανα και ιδιαίτερα από την καρδιά, τα αγγεία και τα οστά και κοστίζει στην παγκόσμια κοινότητα κάθε χρόνο χιλιάδες νεκρούς και δισεκατομμύρια ευρώ, λόγω της λιγυγώδης αύξησης του κόστους νοσηλείας, αλλά και του κόστους αιμοκάθαρσης και των φαρμάκων που χορηγούνται για την αντιμετώπιση των επιπλοκών της νόσου.

Όπως σημείωσε η κυρία Παπαγιάννη: **«Η Χρόνια Νεφρική Νόσος είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία οι νεφροί έχουν υποστεί θλάση, με αποτέλεσμα τη βαθμιαία μείωση της ικανότητάς τους να επιτελούν τις πολλές λειτουργίες όπως είναι η αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού, η διατήρηση του ισοζυγίου του ύδατος και των χημικών στοιχείων του σώματος κ.ά. Είναι σημαντικό ότι σε αρχικά στάδια η νεφρική νόσος δεν έχει συμπτώματα αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μας μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων. Συγκεκριμένα, στα ούρα την πιθανότητα ύπαρξης νεφρικής βλάβης υποδηλώνει η ανεύρεση ερυθρών αιμοσφαιρίων ή/και λευκωματουρίας (πρωτεϊνουρίας) και στο αίμα, την ύπαρξη χρόνιας νεφρικής νόσου υποδηλώνει η αύξηση των τιμών της ουρίας και της κρεατινίνης»**. Τέλος, τόνισε τη



Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία
www.ene.gr



μεγάλη σημασία της πρόληψης και της πρώιμης διάγνωσης της νεφρικής νόσου με τις οποίες είναι δυνατή η αναστολή ή τουλάχιστον η επιβράδυνση της εξέλιξής της σε νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου.

Επιπλέον, ο κύριος Αποστόλου από την πλευρά του, υπογράμμισε ότι η **παχυσαρκία είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ** και εξέλιξής της σε ΧΝΝ τελικού σταδίου, ενώ συμπλήρωσε ότι αποτελεί μια **παγκόσμια επιδημία** και η **επίπτωση της αναμένεται να αυξηθεί κατά 40% την επόμενη δεκαετία**. Σήμερα υπολογίζεται ότι υπάρχουν στον πλανήτη περισσότερα από **600 εκατομμύρια παχύσαρκα άτομα από τα οποία, δυστυχώς, 220 εκατομμύρια είναι παιδιά σχολικής ηλικίας**. Αξιοσημείωτο είναι ότι η **συχρότητα της νεφρικής νόσου με αίτιο την παχυσαρκία, έχει 10πλασιαστεί τα τελευταία χρόνια**. Επιπλέον, η παχυσαρκία είναι ισχυρός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακής υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων, καταστάσεων που αποτελούν επίσης παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ. Τέλος, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη νεφρολιθίας και αρκετών κακοηθειών, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και καρκίνοι του νεφρού.

Ταυτόχρονα, αναφορά έγινε στην πρόληψη της παχυσαρκίας και της ΧΝΝ, υπογραμμίζοντας ότι μερικοί από οι κανόνες μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν τους νεφρούς υγιείς. Οι κανόνες αυτοί είναι:

1. Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης
2. Υγιεινή διατροφή και έλεγχος του βάρους
3. Έλεγχος σε τακτά διαστήματα των επιπέδων σακχάρου στο αίμα
4. Παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης
5. Μη παράλειψη της ενυδάτωσης με υγρά
6. Διακοπή καπνίσματος
7. Αποφυγή λήψης μη-συνταγογραφούμενων φαρμάκων
8. Έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών, εάν ανήκουμε στις ομάδες υψηλού κινδύνου

Ο κύριος Μπαμιάς αναφερόμενος στη Χρόνια Νεφρική Νόσο, ως έναν «σιωπηλό δολοφόνο», τόνισε ότι αποτελεί την **τρίτη πιο συχνή αιτία θνησιμότητας** παγκοσμίως με τον σακχαρώδη διαβήτη και την υπέρταση να είναι οι πιο συχνές αιτίες εμφάνισης ΧΝΝ, ενώ τα **παχύσαρκα άτομα έχουν 4,5 φορές υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης νεφρικής νόσου**, από ότι τα άτομα με φυσιολογικό βάρος. Επιπλέον, ανέδειξε τη στρατηγική όσον αφορά στην αντιμετώπιση της ΧΝΝ και της παχυσαρκίας, μέσα από την κοινωνική πολιτική κατά των διακρίσεων, την πολιτική δημόσιας υγείας με πρόγραμμα επαγρύπνησης, καταγραφής και κατευθυντήριες οδηγίες και την πολιτική έρευνας και καινοτομίας. Τέλος, παρουσίασε συγκεκριμένες προτάσεις δράσεων, όπως τη δημιουργία υποδομών για εκπαίδευση προσωπικού, την ανάπτυξη πολυδύναμων κέντρων για έρευνα και κλινική φροντίδα, την καθιέρωση έρευνας και μελέτης σε περιφερειακό επίπεδο, την εντατική και στοχευμένη συνεργασία μεταξύ των ειδικότητων και ιατρικών εταιρειών και την υποστήριξη από Κυβερνήσεις και Οργανισμούς Υγείας.

Σχετικά με την Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία

Η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία (ΕΝΕ) ιδρύθηκε το 1970, ως μη κερδοσκοπική εταιρεία με στόχο την υποστήριξη και την ανάπτυξη της Νεφρολογίας, τη διενέργεια ερευνητικών μελετών, τη συνέχιση της ιατρικής εκπαίδευσης και την επαγγελματική υποστήριξη των μελών της. Η Εταιρεία, παράλληλα, δημιούργησε την ηλεκτρονική ιστοσελίδα www.ene.gr, προς διάθεση των μελών της ως μέσου επικοινωνίας μεταξύ τους, καθώς και με άλλους επιστημονικούς φορείς. Προσπάθεια της ΕΝΕ είναι η προβολή όλης της διαθέσιμης πληροφόρησης σχετικά με την Εταιρεία και την Ειδικότητα της Νεφρολογίας.

Photos



Publicity in numbers

- ❑ Total number of posts: 433
 - *11 articles in newspapers*
 - *4 articles in newsletters*
 - *2 radio interviews*
 - *2 tv interviews*
 - *114 posts in websites*
 - *300 posts in social media (Facebook, Twitter, Youtube)*
- ❑ Over **935.628.000** impressions
- **~€ 418.775** ACE

Communication plan

Print, radio & tv

Post

Avgi 10.03.2017:

Statement of President of HSN, ms. Aikaterini Papagianni

Radio interview 10.03.2017:

Ert Open 106,7 fm with Eva Mavrogeni-Interview of Vice President of HSN, mr. Theofanis Apostolou

Radio interview 13.03.2017:

Radio Ygeia with Sofia Neta-Interview of President of HSN, ms. Aikaterini Papagianni

Tv interview 21.03.2017:

Star channel-web tv 'Care about your health' with Katerina Papakostopoulou-interview of President of HSN, ms. Aikaterini Papagianni

Tv interview 22.03.2017:

Livemedia web tv with Irene Syraki-Interview of President of HSN, ms. Aikaterini Papagianni

Highlights in Print Media

Ta Nea
09.03.2017

Avgi
10.03.2017

Ελληνες και ξένοι ειδικοί προειδοποιούν πως αυξάνει τα κρούσματα της χρόνιας νεφρικής νόσου, της νεφρολιθίασης και του καρκίνου

Παχυσαρκία Ο άγνωστος εχθρός των νεφρών

βήτη, οι οποίοι όμως συμβάλλουν και στην ανάπτυξη νεφρικής νόσου» εξήγη.

ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ αυτοί είναι η μεγάλη περιμετρικός μάζα (δηλαδή ο ανδρικού τύπου παχυσαρκία που οφείλεται στη συσσώρευση των περιττών κλών στην κοιλιά), τα

Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού σήμερα

Η φετινή **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού** (9 Μαρτίου) είναι αφιερωμένη στην προστασία των νεφρών από την παχυσαρκία και το σύνθημά της είναι: «Νεφρική νόσος και παχυσαρκία – Υγιεινός τρόπος ζωής για υγιείς νεφρούς»

υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων, τα χαμηλά επίπεδα καλής (ή HDL) χοληστερόλης, η αυξημένη αρτηριακή πίεση και τα αυξημένα επίπεδα σακχάρου αίματος και όταν είναι νυκτινικό (γλυκόζη νηστείας).

Μελέτες έχουν δείξει πως οι ασθενείς που διαβήτη και τους πέντε αυτούς παράγοντες έχουν τριπλάσιες πιθανότητες νεφρολιθίασης απ' όσες οι συνηθιστικοί τους που δεν έχουν κανέναν, ενώ διατρέχουν και τουλάχιστον 20%-30% μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσουν χρόνια νεφρική νόσο.

Ακόμα σοβαρότερο, όμως, είναι το γεγονός πως όλοι αυτά μπορεί να συμβούν νωρίς στη ζωή. Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε πέρυσι τον Μάιο στην επιστημονική επιθεώρηση «PloS One», το 6% των παχύσαρκων εθελοντών ηλικίας 20-40 ετών είχαν αυξημένα επίπεδα πρωτεΐνης (λευκόματος) στα ούρα. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται λευκοματουρία

και αποτελεί ένδειξη ότι οι νεφροί δεν λειτουργούν φυσιολογικά και υπάρχει κίνδυνος νεφρικής νόσου.

ΤΑ ΚΑΛΑ ΝΕΑ, πάντως, είναι ότι η απόληξη των περιττών κλών «μπορεί να αντιστραφεί ή να επιβραδύνει την εξέλιξη της νεφρικής νόσου» τονίζει ο δρ Πούλιος. «Μελέτες έχουν δείξει πως όταν η απόληξη βάρους δεν μπορεί να επιτευχθεί ή δεν είναι ικανοποιητική με δίαιτα και γυμναστική, ο ασθενής πρέπει να βοηθηθεί με ιατρικές θεραπείες, συμπεριλαμβανομένης τελικά και της βαρβαρικής χειρουργικής».

Η παχυσαρκία έχει λάβει διαστάσεις επιδημίας στον κόσμο, καθώς το 2014 ο αριθμός των κρουσμάτων της στις ηλικίες άνω των 18 ετών έφθασε τα 600 εκατομμύρια, ενώ άλλα 1,3 δισεκατομμύρια άνθρωποι ήταν υπέρβαροι, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΦΡΟΥ

ΡΕΦΟΡΤΑΖ ΜΑΡΙΑ ΚΑΛΥΒΙΩΤΟΥ

» **Στην πρόληψη** και την αντιμετώπιση της **παχυσαρκίας** ως ισχυρότατο παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ), αλλά και την εξέλιξη της σε νεφρική ανεπάρκεια υπογράμμισε η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία (ΕΝΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού.

Σύμφωνα με στοιχεία μελετών από τις ΗΠΑ, αλλά και την Ευρώπη, το 10% του πληθυσμού πάσχει από ΧΝΝ. Περίπου 1.000.000 Έλληνες εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς, ενώ σε ποσοστό 10%, τα προβλήματα αυτά είναι αρκετά σοβαρά, όπως επισήμανε η ΕΝΕ κατά τη χθεσινή συνέντευξη Τύπου. Περίπου 10.000 άτομα στην Ελλάδα πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ και για να επιβιώσουν υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση ή/και μεταμόσχευση νεφρού. Η κατάσταση αυτή σχετίζεται με εμφάνιση επιπλοκών από πολλά όργανα και ιδιαίτερα από την καρδιά, τα αγγεία και τα οστά και κοστίζει στην παγκόσμια κοινότητα κάθε χρόνο χιλιάδες νεκρούς και δισεκατομμύρια ευρώ, λόγω της ηλιγώδους αύξησης του κόστους νοσηλείας.

Αικ. Παπαγιάννη: «Δεν υπάρχουν οργανωμένα προγράμματα πρόληψης»

«Σε αρχικά στάδια, η χρόνια νεφρική νόσος μπορεί να εξελίσσεται πολύ ύπουλα, χωρίς συμπτώματα, αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μας μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων» δήλωσε μιλώντας στην «Αυγή» η πρόεδρος της ΕΝΕ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεφρο-

λογίας στο ΑΠΘ Αικατερίνη Παπαγιάννη.

Στην Ελλάδα, «αν και έχουμε καλή καταγραφή του τελικού σταδίου νεφρικής ανεπάρκειας, δεν υπάρχουν καθόλου οργανωμένα προγράμματα καταγραφής, προληπτικού ελέγχου και θεραπείας στο προ-τελικό στάδιο, που αφορά και εκατονταπλάσιο ποσοστό ανθρώπων» τόνισε.

Η κ. Παπαγιάννη πρόσθεσε ότι «θα είχε νόημα να ξεκινήσουμε προληπτικά προγράμματα στα άτομα υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη της νόσου, δηλαδή άτομα με διαβήτη ή υπέρταση, που αποτελούν τις κύριες αιτίες εμφάνισης νεφρικής ανεπάρκειας, καθώς και στα άτομα με παχυσαρκία». Σημείωσε ότι «η παχυσαρκία πάει χέρι - χέρι με την υπέρταση και τον διαβήτη αλλά και από μόνη της διαβέητε ιδιαίτερος μηχανισμός που μπορούν να προκαλέσουν χρόνια νεφρική νόσο και να επιδεινωσουν την εξέλιξη της, οδηγώντας σε νεφροπάθεια τελικού σταδίου».

Όπως εξήγησε, «υπάρχει έλλειψη στην ε-

νημέρωση του κοινού αλλά και ορισμένων επαγγελματιών υγείας», που χρειάζεται να είναι «πιο ευαισθητοποιημένοι».

Ιδιαίτερα σταίχθηκε η κ. Παπαγιάννη και στο θετικό γεγονός ότι πλέον ανασφάλιστοι νεφροπαθείς στο τελικό στάδιο έχουν πρόσβαση στην αιμοκάθαρση σε δημόσια νοσοκομεία, κάνοντας ταυτόχρονα λόγο για την ταλαιπωρία που υφίστανται όταν «περιφέρονται» από εφημερεύον σε εφημερεύον νοσοκομείο. Γι' αυτό, η ΕΝΕ προτείνει την ένταξη κάθε ανασφάλιστου στο κανονικό πρόγραμμα ενός νοσοκομείου.

Άλλη μια παράμετρος του προβλήματος είναι οι διατροφικές συνήθειες όπως έχουν διαμορφωθεί κατά τα χρόνια της κρίσης. «Το φτηνό και εύκολο φαγητό είναι αυτό που δεν πρέπει να τρώμε, αλλά η υγιεινή διατροφή είναι πολύ πιο ακριβή. Όμως η απουσία άσκησης και το λεγόμενο junk food είναι οι χειρότεροι συνδυασμοί» υπογράμμισε η πρόεδρος της ΕΝΕ.

Οκτώ κανόνες για υγιείς νεφρούς

» Η ΕΝΕ προτείνει να υιοθετήσουμε οκτώ απλούς κανόνες που μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν τους νεφρούς υγιείς:

- 1 Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης
- 2 Υγιεινή διατροφή και έλεγχος του βάρους
- 3 Έλεγχος σε τακτά διαστήματα των επιπέδων σακχάρου στο αίμα

- 4 Παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης
- 5 Μη παράληψη της ενδυνάμισης με υγρά
- 6 Διακοπή καπνίσματος
- 7 Αποφυγή λήψης μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων
- 8 Έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών στις ομάδες υψηλού κινδύνου.

Highlights in Print Media

Free Sunday
19.03.2017

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΜΑΣ ΣΤΕΛΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ



Πρώτη αιτία εξέλιξης της χρόνιας νεφρικής νόσου σε νεφρική ανεπάρκεια και κατάληξη των ασθενών στην αιμοκάθαρση αποτελεί ο διαβήτης, με την παχυσαρκία να ακολουθεί σε υπατάξιτο. Την ίδια ώρα η Ελλάδα ανακηρύσσεται πρωταθλήτρια στην ένταξη νεφροπαθών ασθενών σε κακή κατάσταση στην αιμοκάθαρση, αφού είμαστε ταυτόχρονα ουραγοί στη μεταμόσχευση νεφρού, με μονάχα τη Ρουμανία και τη Σερβία να μας ξεπερνούν στο αρνητικό σκορ των μεταμοσχεύσεων. «Ερευνητές δείχνουν ότι το 50% των διαβητικών ασθενών καταλήγει με νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου, με την παχυσαρκία και το μεταβολικό σύνδρομο να αυξάνουν κατά 83% τον κίνδυνο χρόνιας νεφρικής νόσου» επισημαίνει η ανασληρώτρια καθηγήτρια Νεφρολογίας Αικατερίνη Παπαγιάννη, πρόεδρος της

Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας (ΕΝΕ). «Όπως, μελέτη από τη Φινλανδία έδειξε ότι η μείωση κατά 40% του περιπτώ βάρους μειώνει κατά 58% τον διαβήτη» προσθέτει ο θεοφάνης Αποστόλου, συντονιστής διευθυντής ΕΣΥ και αντιπρόεδρος της ΕΝΕ. Η νεφρική ανεπάρκεια εκτός από θανατηφόρα είναι και πανάκριβη για το σύστημα υγείας, καθώς απορροφά το 5% των δαπανών υγείας. Μπορεί όμως να προληφθεί με μια απλή εξέταση για τη λειτουργία των νεφρών, η οποία περιλαμβάνει τον έλεγχο της κρεατινίνης ορού, με γενική αίματος και ούρων. Στην Ελλάδα λειτουργούν 164 μονάδες αιμοκάθαρσης, εκ των οποίων 92 είναι δημόσιες και 72 ιδιωτικές. Οι γιατροί της ΕΝΕ προειδοποιούν ότι υπάρχει πρόβλημα υποστελέωσής, καθώς οι νέοι επιστήμονες φεύγουν στο εξωτερικό, παρασυρμένοι από το κύμα του brain drain, οπότε υπάρχει κίνδυνος να ξεμεινουμε από γιατρούς.

To Paron
19.03.2017

Περίπου 1.000.000 Έλληνες εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς

Επιτόλιον κ. Αποστόλου από την πλευρά του υπογράμμισε ότι η παρουσία είναι ένας από τους κυριότερους παράγοντες κινδύνου, για ανάπτυξη ΧΝΝ και εβδόμη της σε ΧΝΝ ηλικιακού στάδιου, ενώ συμπλήρωσε ότι σε περίπου 40% των ασθενών με νεφρική ανεπάρκεια και η επίπτωση της ανεπάρκειας να αυξήσει κατά 40% την επίπτωση της ανεπάρκειας. Επιτόλιον, η παρουσία είναι ένας από τους κυριότερους κινδύνους για την ανάπτυξη ουρολιθίας, αρτηριακής υπέρτασης και καρδιοαγγειακών νοσημάτων, καταστήσαντας ασθενούς επίσης πρόθυμους κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ. Τέλος, αποτελεί παχυντικό κινδύνου για ανάπτυξη νεφρολιθίας και αρτηριακής υπέρτασης, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και κληρονομητοί νεφροί.

Οι κινδύνους για την πρόληψη της παρουσίας και τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης ΧΝΝ Μεγαλύτερη κίνηση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν τους νεφρούς υγιείς. Οι κινδύνους αυτοί είναι:

1. Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης.
2. Υγιεινή διατροφή και δίαιτα που ρίχνει.
3. Έλεγχος σε τακτά διαστήματα των σπασμών σκελετού στα πόδια.
4. Παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης.
5. Μη καπνιστική συνήθεια και υγιεινή.
6. Διακοπή καπνίσματος.
7. Αποφυγή λήψης μη-συνταγογραφούμενων φαρμάκων.
8. Έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών, ετησίως μέσω της μέτρησης κρεατινίνης ορού.

Paraskinio
24.03.2017

Τρώμε υγιεινά, έχουμε υγιείς νεφρούς

Ο τρόπος που τρώμε συνδέεται άμεσα με την κατάσταση των νεφρών μας. Η πρόληψη και η καταπολέμηση της παχυσαρκίας με βοήθειαν να προσεγγίσουμε τους νεφρούς μας. Τα μέλη της Ελληνικής Εταιρείας Νεφρολογίας ανακάλυψαν πρόσφατα πως η χρόνια νεφρική νόσος (ΧΝΝ) αποτελεί την τρίτη πιο συχνή αιτία θνητότητας παγκοσμίως, με τον σακχαρώδη διαβήτη και την υπέρταση να είναι οι πιο συχνές αιτίες εμφάνισης ΧΝΝ.



έχει συμπτώματα, αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων, τόνισε ο πρόεδρος της ΕΝΕ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεφρολογίας του ΑΠΘ, Αικατερίνη Παπαγιάννη.

Τα παχυσαρκία άτομα έχουν τετραπλάσιους κινδύνους εμφάνισης χρόνιας νεφρικής νόσου από ό,τι τα άτομα με φυσιολογικό βάρος. Η χρόνια νεφρική νόσος είναι μια παγκόσμια επιδημία και η επίπτωση της αναμένεται να αυξηθεί κατά 40% την επόμενη δεκαετία. Σήμερα υπολογίζεται ότι υπάρχουν στον πλανήτη περισσότερο από 600 εκατομμύρια παχύσαρκα άτομα, από τα οποία, δυσεύχως, 220 εκατομμύρια είναι παιδιά σχολικής ηλικίας. Η συχνότητα της νεφρικής νόσου με αίτιο την παχυσαρκία έχει δεκαπλασιαστεί τα τελευταία χρόνια.

1 εκατ. Έλληνες με πρόβλήματα

Στην Ελλάδα, περίπου 1 εκατ. άτομα εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς, ενώ σε ποσοστό 10% (δηλ. σε 100.000 άτομα) τα προβλήματα είναι αρκετά σοβαρά. Περίπου 10.000 άτομα βρίσκονται στο τελικό στάδιο της χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας και για να ζήσουν υποβιβάζονται σε αιμοκάθαρση, περιτονική κάθαρση ή και μεταμόσχευση νεφρού. «Στα αρχικά στάδια, η νεφρική νόσος δεν

Highlights in Online Media

Newsbomb.gr
09.03.2017

Newsbeast.gr
10.03.2017

Protothema.gr
09.03.2017

Real.gr
10.03.2017

09 Μαρτίου 2017 13:24 ΥΓΕΙΑ Newsbomb

Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού: Οι οκτώ «χρυσοί κανόνες» προστασίας των νεφρών



Share Tweet 0 Σχόλια e-mail

Ουρολόγος Dr. Κυριάκου Γ.
Συνέκρινε Μέθοδοι Ρομπωτικής Υπευθυνότητας Απάντων στον Ασθενή Μετάφραση στη Γερμανική Ιατροσοσιολογία.gr

Από το 2006, η δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού, με πρωτοβουλία της Διεθνούς Εταιρείας Νεφρολογίας (ISN) και της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ιδρυμάτων Νεφρού (IFKF).

Για το 2017, το θέμα της εκστρατείας είναι «Νεφρική Νόσος και Παχυσαρκία – Υγιεινός Τρόπος Ζωής για Υγιή Νεφρά».

Η παχυσαρκία είναι γνωστό ότι αποτελεί παγκόσμια επιδημία και είναι ισχυρότατος παράγοντας κινδύνου ανάπτυξης χρόνιας νεφρικής νόσου (ΧΝΝ). Αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης μειώνων παραγόντων κινδύνου για τη ΧΝΝ, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και η αρτηριακή υπέρταση, αλλά έχει και άμεσο αντίκτυπο στην υγεία των νεφρών, αυξάνει την εμφάνιση ΧΝΝ και προωθεί το κενό εξελίξης της σε τελικό στάδιο.

Οι επιστήμονες τόνισαν τη μεγάλη σημασία της πρόληψης και της πρώιμης διάγνωσης της νεφρικής νόσου - με τις οποίες είναι δυνατό η αναστροφή ή τουλάχιστον η επιβράδυνση της εξέλιξης της σε νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου, υπογραμμίζοντας ότι μερικοί από οι κανόνες μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν υγιείς τους νεφρούς.

Αυτοί οι κανόνες είναι: Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης, υγιεινή



PrS Precise Strategy
The Art of Communication

Η παχυσαρκία ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες για Χρόνια Νεφρική Νόσο

Στην Ελλάδα, περίπου 1.000.000 άτομα εμφανίζουν πρόβλημα με τους νεφρούς



Εκστρατεία κινητοποίησης της ιατρικής κοινότητας, των αρμόδιων Αρχών και του κοινού, για την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας των νεφρών, πραγματοποιεί η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία (ΕΝΕ), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού, η οποία γιορτάζεται κάθε χρόνο τη δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου.

Με τη φράση «Νεφρική Νόσος και Παχυσαρκία-Υγιής τρόπος ζωής για υγιείς νεφρούς!», η καμπάνια επικεντρώνεται στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, η οποία είναι αισιωτάτος παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ).

Ως έναν «ισχυρό δολοφόρο» χαρακτήρισε την ΧΝΝ, κατά τη διάρκεια συνέντευξης Τύπου, ο γγ της ΕΝΕ, συντονιστής διευθυντής ΕΣΥ, Γεράσιμος Μπαμιακός, τονίζοντας ότι αποτελεί 4,5 φορές υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης νεφρικής νόσου από ό,τι η το άτομο με φυσιολογικό βάρος.

«Η παχυσαρκία είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ και η εξέλιξη της σε ΧΝΝ τελικού σταδίου», ανέφερε ο αντιπρόεδρος της ΕΝΕ, συντονιστής διευθυντής ΕΣΥ, Θεόδωρος Αποστόλου. Όπως πρόσθεσε, αποτελεί μία παγκόσμια επιδημία και η επίπτωση της αναμένεται να αυξηθεί κατά 40% την επόμενη δεκαετία.

Σήμερα, υπολογίζεται ότι υπάρχουν στον πληθύνση περισσότερα από 600 εκατομμύρια παχύσαρκα άτομα, από τα οποία, συνιστούν 220 εκατομμύρια είναι παιδιά σχολικής ηλικίας. Αξιωματικό είναι ότι η συνολότητα της νεφρικής νόσου με αίτιο την παχυσαρκία έχει δεκαπλασιαστεί τα τελευταία χρόνια».

Στην Ελλάδα, περίπου 1.000.000 άτομα εμφανίζουν πρόβλημα με τους νεφρούς, ενώ σε ποσοστό 10% (δηλ. σε 100.000 άτομα) αυτά τα πρόβλημα είναι αρκετά σοβαρά. Περίπου 10.000 άτομα πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ και, για να επιβιώσουν υποβάλλονται σε αμοιβάθροση ή περιτονική κάθαρση ή και μεταμόσχευση νεφρού.

Σε αρχικά στάδια, η νεφρική νόσος δεν έχει συμπτώματα, αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων, όπως σημειώνει ο πρόεδρος της ΕΝΕ, αναπληρωτής καθηγητής Νεφρολογίας του ΑΤΩ, Αικατερίνη Παπαγιάννη.

Συνεπικριμένα, στα όσα, την πιθανότητα ύπαρξης νεφρικής βλάβης υποδηλώνει η ανεύρεση ερυθρών αιμοσφαιρίων ή και λευκοκυττάρων (πρωτεϊνουρία) και στο αίμα, την ύπαρξη χρόνιας νεφρικής νόσου υποδηλώνει η αύξηση των τιμών της ουρίας και της κρεατινίνης.

Οι επιστήμονες τόνισαν τη μεγάλη σημασία της πρόληψης και της πρώιμης διάγνωσης της νεφρικής νόσου - με τις οποίες είναι δυνατή η αναστροφή ή τουλάχιστον η επιβράδυνση της εξέλιξης της σε νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου, υπογραμμίζοντας ότι μερικοί από οι κανόνες μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν υγιείς τους νεφρούς.

Αυτοί οι κανόνες είναι: Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης, υγιεινή

Δεκαπλασιάστηκαν τα κρούσματα της νεφρικής νόσου με αίτιο την παχυσαρκία τα τελευταία χρόνια

Στην Ελλάδα, περίπου 1.000.000 άτομα εμφανίζουν πρόβλημα με τους νεφρούς



Εκστρατεία κινητοποίησης της ιατρικής κοινότητας, των αρμόδιων Αρχών και του κοινού, για την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας των νεφρών, πραγματοποιεί η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία (ΕΝΕ), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού, η οποία γιορτάζεται κάθε χρόνο τη δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου.

Με τη φράση «Νεφρική Νόσος και Παχυσαρκία-Υγιής τρόπος ζωής για υγιείς νεφρούς!», η καμπάνια επικεντρώνεται στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, η οποία είναι ισχυρότατος παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ).

Ως έναν «ισχυρό δολοφόρο» χαρακτήρισε την ΧΝΝ, κατά τη διάρκεια συνέντευξης Τύπου, ο γενικός γραμματέας της ΕΝΕ, συντονιστής διευθυντής ΕΣΥ, Γεράσιμος Μπαμιακός, τονίζοντας ότι αποτελεί 4,5 φορές υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης νεφρικής νόσου από ό,τι η το άτομο με φυσιολογικό βάρος.

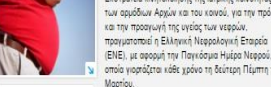
«Η παχυσαρκία είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ και η εξέλιξη της σε ΧΝΝ τελικού σταδίου», ανέφερε ο αντιπρόεδρος της ΕΝΕ, συντονιστής διευθυντής ΕΣΥ, Θεόδωρος Αποστόλου. Όπως πρόσθεσε, αποτελεί μία παγκόσμια επιδημία και η επίπτωση της αναμένεται να αυξηθεί κατά 40% την επόμενη δεκαετία. Σήμερα, υπολογίζεται ότι υπάρχουν στον πληθύνση περισσότερα από 600 εκατομμύρια παχύσαρκα άτομα, από τα οποία, συνιστούν 220 εκατομμύρια είναι παιδιά σχολικής ηλικίας. Αξιωματικό είναι ότι η συνολότητα της νεφρικής νόσου με αίτιο την παχυσαρκία έχει δεκαπλασιαστεί τα τελευταία χρόνια».

Στην Ελλάδα, περίπου 1.000.000 άτομα εμφανίζουν πρόβλημα με τους νεφρούς, ενώ σε ποσοστό 10% (δηλ. σε 100.000 άτομα) αυτά τα πρόβλημα είναι αρκετά σοβαρά. Περίπου 10.000 άτομα πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ και, για να επιβιώσουν υποβάλλονται σε αμοιβάθροση ή περιτονική κάθαρση ή και μεταμόσχευση νεφρού.

Σε αρχικά στάδια, η νεφρική νόσος δεν έχει συμπτώματα, αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων, όπως σημειώνει ο πρόεδρος της ΕΝΕ, αναπληρωτής καθηγητής Νεφρολογίας του ΑΤΩ, Αικατερίνη Παπαγιάννη. Συγκεκριμένα, στο αίμα, την πιθανότητα ύπαρξης νεφρικής βλάβης υποδηλώνει η ανεύρεση ερυθρών αιμοσφαιρίων ή και λευκοκυττάρων (πρωτεϊνουρία) και στο αίμα, την ύπαρξη χρόνιας νεφρικής νόσου υποδηλώνει η αύξηση των τιμών της ουρίας και της κρεατινίνης.

Δεκαπλασιάστηκε τα τελευταία χρόνια η συχνότητα της νεφρικής νόσου με αίτιο την παχυσαρκία

10/03/2017 7:30:30 pm | 11m



Εκστρατεία κινητοποίησης της ιατρικής κοινότητας, των αρμόδιων Αρχών και του κοινού, για την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας των νεφρών, πραγματοποιεί η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία (ΕΝΕ), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού, η οποία γιορτάζεται κάθε χρόνο τη δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου.

Με τη φράση «Νεφρική Νόσος και Παχυσαρκία-Υγιής τρόπος ζωής για υγιείς νεφρούς!», η καμπάνια επικεντρώνεται στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, η οποία είναι ισχυρότατος παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ).

Ως έναν «ισχυρό δολοφόρο» χαρακτήρισε την ΧΝΝ, κατά τη διάρκεια συνέντευξης Τύπου, ο γενικός γραμματέας της ΕΝΕ, συντονιστής διευθυντής ΕΣΥ, Γεράσιμος Μπαμιακός, τονίζοντας ότι αποτελεί 4,5 φορές υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης νεφρικής νόσου από ό,τι η το άτομο με φυσιολογικό βάρος.

«Η παχυσαρκία είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ και η εξέλιξη της σε ΧΝΝ τελικού σταδίου», ανέφερε ο αντιπρόεδρος της ΕΝΕ, συντονιστής διευθυντής ΕΣΥ, Θεόδωρος Αποστόλου.

Όπως πρόσθεσε, αποτελεί μία παγκόσμια επιδημία και η επίπτωση της αναμένεται να αυξηθεί κατά 40% την επόμενη δεκαετία.

Σήμερα, υπολογίζεται ότι υπάρχουν στον πληθύνση περισσότερα από 600 εκατομμύρια παχύσαρκα άτομα, από τα οποία, συνιστούν 220 εκατομμύρια είναι παιδιά σχολικής ηλικίας. Αξιωματικό είναι ότι η συνολότητα της νεφρικής νόσου με αίτιο την παχυσαρκία έχει δεκαπλασιαστεί τα τελευταία χρόνια».

Στην Ελλάδα, περίπου 1.000.000 άτομα εμφανίζουν πρόβλημα με τους νεφρούς, ενώ σε ποσοστό 10% (δηλ. σε 100.000 άτομα) αυτά τα πρόβλημα είναι αρκετά σοβαρά. Περίπου 10.000 άτομα πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ και, για να επιβιώσουν υποβάλλονται σε αμοιβάθροση ή περιτονική κάθαρση ή και μεταμόσχευση νεφρού.

Σε αρχικά στάδια, η νεφρική νόσος δεν έχει συμπτώματα, αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων, όπως σημειώνει ο πρόεδρος της ΕΝΕ, αναπληρωτής καθηγητής Νεφρολογίας του ΑΤΩ, Αικατερίνη Παπαγιάννη.

Συνεπικριμένα, στα όσα, την πιθανότητα ύπαρξης νεφρικής βλάβης υποδηλώνει η ανεύρεση ερυθρών αιμοσφαιρίων ή και λευκοκυττάρων (πρωτεϊνουρία) και στο αίμα, την ύπαρξη χρόνιας νεφρικής νόσου υποδηλώνει η αύξηση των τιμών της ουρίας και της κρεατινίνης.

Οι επιστήμονες τόνισαν τη μεγάλη σημασία της πρόληψης και της πρώιμης διάγνωσης της νεφρικής νόσου - με τις οποίες είναι δυνατή η αναστροφή ή τουλάχιστον η επιβράδυνση της εξέλιξης της σε νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου, υπογραμμίζοντας ότι μερικοί από οι κανόνες μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν υγιείς τους νεφρούς.

Αυτοί οι κανόνες είναι: Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης, υγιεινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης, υγιεινή

Highlights in Online Media

In.gr
09.03.2017

Tanea.gr
09.03.2017

Capital.gr
10.03.2017

Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού Η παχυσαρκία συντελεί στην ανάπτυξη χρόνιας νεφρικής νόσου



παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ), άμεσα και έμμεσα, αλλά και εξελίξεις της σε τελικό στάδιο.

Σύμφωνα με στοιχεία μελετών από τις ΗΠΑ αλλά και την Ευρώπη, το 10% του πληθυσμού πάσχει από ΧΝΝ. Αυτό σημαίνει ότι περίπου 1.000.000 Έλληνες εμφανίζουν πρόβλημα με τους νεφρούς ενώ το ποσοστό 10% (δηλ. περίπου 100.000 άτομα), τα προβλήματα αυτά είναι αρκετά σοβαρά. Περίπου 10.000 άτομα στην Ελλάδα, από τα άτομα με αρκετά σοβαρά προβλήματα από τους νεφρούς, πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ και για να επιβιώσουν υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή περιτονική κάθαρση ή/και μεταμόσχευση νεφρού.

Η κατάσταση αυτή σχετίζεται με εφάνθη επιπλοκών από πολλά όργανα και ιδιαίτερα από την καρδιά, τα αγγεία και τα οστά και κοστίζει στην παγκόσμια κοινότητα κάθε χρόνο χιλιάδες νεκρούς και δισεκατομμύρια ευρώ. Λόγω της αλγυιώδης αύξησης του κόστους νοσηλείας, αλλά και του κόστους αμοκθάρασης και των φαρμάκων που χορηγούνται για την αντιμετώπιση των επιπλοκών της νόσου.

Κατά τη διάρκεια συνέντευξης Τύπου η πρόεδρος της ΕΝΕ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεφρολογίας ΑΠΘ, Αικατερίνη Παπαγιάννη, εξήγησε ότι «η Χρόνια Νεφρική Νόσος είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία οι νεφροί έχουν υποστεί βλάβη, με αποτέλεσμα τη βαθμιαία μείωση της ικανότητας τους να επιτελούν τις πολλές λειτουργίες όπως είναι η αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού, η διατήρηση του ισοζυγίου του υδάτου και των χημικών στοιχείων του σώματος κ.λπ. Σε αρχικό στάδιο η νεφρική νόσος δεν έχει συμπτώματα αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μας μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων». Συγκεκριμένα, στα ούρα την πιθανότητα ύπαρξης νεφρικής βλάβης υποδηλώνει η ανύπαρξη ερυθρών αιμοσφαιρίων ή/και λευκοκυττάρων (πρωτεϊνουρία) και στο αίμα, την ύπαρξη χρόνιας νεφρικής νόσου υποδηλώνει η αύξηση των τιμών της ουρίας και της κρεατινίνης».

Ο αντιπρόεδρος της ΕΝΕ, Συντονιστής Δεσφιντής ΕΣΥ, Θεόδωρος Αποστόλου, συμπλήρωσε ότι η παχυσαρκία είναι ένας από τους κεντρικούς παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ και εξελίξεις της σε τελικό στάδιο. «Κοιτάει μια παγκόσμια επιδημία και η επίσημη της αναμετάδοση να αυξηθεί κατά 40% την επόμενη δεκαετία. Σήμερα, υπολογίζεται ότι υπάρχουν στην Ελλάδα περίπου 200 εκατομμύρια από 500 εκατομμύρια παχύσαρκα άτομα από τα οποία, διατηρούς, 220 εκατομμύρια είναι παχιά σκακίλια ηλικίας. Αξιοσημείωτο είναι ότι η συχνότητα της νεφρικής νόσου με αίτια την παχυσαρκία, έχει διπλασιαστεί τα τελευταία χρόνια. Επιπλέον, η παχυσαρκία είναι ισχυρός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακής πίεσης και καρδιοαγγειακών νοσημάτων, καταστάσεων που αποτελούν επίσης παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ. Τέλος, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη καρδιοαγγειακών και άρτηρων κωκισμών, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και καρκίνοι του νεφρού», εξήγησε.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΕΝΕ, Συντονιστής Δεσφιντής ΕΣΥ, Γεώργιος Μπαλάς, εξήγησε ότι η Χρόνια Νεφρική Νόσο είναι κοινότερη διαταραχή, καθώς αποτελεί την τρίτη πιο συχνή αιτία θνησιμότητας παγκοσμίως με τον σακχαρώδη διαβήτη και την υπέρταση να είναι οι πιο συχνές αιτίες εμφάνισης ΧΝΝ, ενώ τα παχύσαρκα άτομα έχουν 4,5 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης νεφρικής νόσου, από ό,τι τα άτομα με φυσιολογικό βάρος.

Μερικοί από τα κινδύνους που μπορεί να φέρουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν τους νεφρούς υγιείς είναι:

1. Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης
2. Υγιεινή διατροφή και έλεγχος του βάρους
3. Έλεγχος σε τακτά διαστήματα των επιπέδων σακχάρου στο αίμα
4. Παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης
5. Μη παράληψη της ενυδάτωσης με υγρό
6. Διακοπή καπνίσματος
7. Αποφυγή λήψης μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων
8. Έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών, εάν ανήκουμε στις ομάδες υψηλού κινδύνου

Ο κύριος Μπαλάς αναφερόμενος στην χρόνια νεφρική νόσο, ως έναν κοινωτικό διαταραχή, τόνισε ότι αποτελεί την τρίτη πιο συχνή αιτία θνησιμότητας παγκοσμίως με τον σακχαρώδη

ΕΝΕ για Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού 2017

Δευτέρα: 9-3-2017, 19:02 Τελευταία ανανέωση: 10-3-2017, 19:02

Αθήνα, 9 Μαρτίου 2017 – Τι σύνδεση μεταξύ της νεφρικής νόσου και της παχυσαρκίας, καθώς και της σημασίας της άσκησης, διατροφής και πρόληψής τους, ανέδειξε το Διαδικτυακό συμβούλιο της Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας (ΕΝΕ) σε συνέντευξη Τύπου που πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 9 Μαρτίου 2017, στο ξενοδοχείο Elestra Metropolis στην Αθήνα, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού. Σχετικές εισηγήσεις έκαναν η πρόεδρος της ΕΝΕ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεφρολογίας Α.Π.Θ. κυρία Αικατερίνη Παπαγιάννη, ο αντιπρόεδρος της ΕΝΕ, συντονιστής Δεσφιντής ΕΣΥ, κύριος Θεόδωρος Αποστόλου και ο γενικός γραμματέας της ΕΝΕ, συντονιστής Δεσφιντής ΕΣΥ, κύριος Γεώργιος Μπαλάς.

Σύμφωνα με στοιχεία μελετών από τις ΗΠΑ αλλά και την Ευρώπη, το 10% του πληθυσμού πάσχει από ΧΝΝ. Αυτό σημαίνει ότι περίπου 1.000.000 Έλληνες εμφανίζουν πρόβλημα με τους νεφρούς ενώ το ποσοστό 10% (δηλ. περίπου 100.000 άτομα), τα προβλήματα αυτά είναι αρκετά σοβαρά. Περίπου 10.000 άτομα στην Ελλάδα, από τα άτομα με αρκετά σοβαρά προβλήματα από τους νεφρούς, πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ και για να επιβιώσουν υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή περιτονική κάθαρση ή/και μεταμόσχευση νεφρού.

Η κατάσταση αυτή σχετίζεται με εφάνθη επιπλοκών από πολλά όργανα και ιδιαίτερα από την καρδιά, τα αγγεία και τα οστά και κοστίζει στην παγκόσμια κοινότητα κάθε χρόνο χιλιάδες νεκρούς και δισεκατομμύρια ευρώ. Λόγω της αλγυιώδης αύξησης του κόστους νοσηλείας, αλλά και του κόστους αμοκθάρασης και των φαρμάκων που χορηγούνται για την αντιμετώπιση των επιπλοκών της νόσου.

Κατά τη διάρκεια συνέντευξης Τύπου η πρόεδρος της ΕΝΕ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεφρολογίας ΑΠΘ, Αικατερίνη Παπαγιάννη, εξήγησε ότι «η Χρόνια Νεφρική Νόσος είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία οι νεφροί έχουν υποστεί βλάβη, με αποτέλεσμα τη βαθμιαία μείωση της ικανότητας τους να επιτελούν τις πολλές λειτουργίες όπως είναι η αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού, η διατήρηση του ισοζυγίου του υδάτου και των χημικών στοιχείων του σώματος κ.λπ. Σε αρχικό στάδιο η νεφρική νόσος δεν έχει συμπτώματα αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μας μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων». Συγκεκριμένα, στα ούρα την πιθανότητα ύπαρξης νεφρικής βλάβης υποδηλώνει η ανύπαρξη ερυθρών αιμοσφαιρίων ή/και λευκοκυττάρων (πρωτεϊνουρία) και στο αίμα, την ύπαρξη χρόνιας νεφρικής νόσου υποδηλώνει η αύξηση των τιμών της ουρίας και της κρεατινίνης».

Ο αντιπρόεδρος της ΕΝΕ, Συντονιστής Δεσφιντής ΕΣΥ, Θεόδωρος Αποστόλου, συμπλήρωσε ότι η παχυσαρκία είναι ένας από τους κεντρικούς παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ και εξελίξεις της σε τελικό στάδιο. «Κοιτάει μια παγκόσμια επιδημία και η επίσημη της αναμετάδοση να αυξηθεί κατά 40% την επόμενη δεκαετία. Σήμερα, υπολογίζεται ότι υπάρχουν στην Ελλάδα περίπου 200 εκατομμύρια από 500 εκατομμύρια παχύσαρκα άτομα από τα οποία, διατηρούς, 220 εκατομμύρια είναι παχιά σκακίλια ηλικίας. Αξιοσημείωτο είναι ότι η συχνότητα της νεφρικής νόσου με αίτια την παχυσαρκία, έχει διπλασιαστεί τα τελευταία χρόνια. Επιπλέον, η παχυσαρκία είναι ισχυρός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακής πίεσης και καρδιοαγγειακών νοσημάτων, καταστάσεων που αποτελούν επίσης παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη ΧΝΝ. Τέλος, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη καρδιοαγγειακών και άρτηρων κωκισμών, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και καρκίνοι του νεφρού», εξήγησε.

Ταυτόχρονα, αναφορικά έγινε στην πρόληψη της παχυσαρκίας και της ΧΝΝ, υποστηρίχθηκε ότι μερικά απλά κινδύνους μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν τους νεφρούς υγιείς. Οι κινδύνους αυτοί είναι:

1. Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης
2. Υγιεινή διατροφή και έλεγχος του βάρους
3. Έλεγχος σε τακτά διαστήματα των επιπέδων σακχάρου στο αίμα
4. Παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης
5. Μη παράληψη της ενυδάτωσης με υγρό
6. Διακοπή καπνίσματος
7. Αποφυγή λήψης μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων
8. Έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών, εάν ανήκουμε στις ομάδες υψηλού κινδύνου

Ο κύριος Μπαλάς αναφερόμενος στην χρόνια νεφρική νόσο, ως έναν κοινωτικό διαταραχή, τόνισε ότι αποτελεί την τρίτη πιο συχνή αιτία θνησιμότητας παγκοσμίως με τον σακχαρώδη

Πρόβλημα με τα νεφρά; Τι μπορεί να φταιει



10% του πληθυσμού πάσχει από χρόνια νεφρική νόσο. Αυτό σημαίνει ότι περίπου 1.000.000 Έλληνες εμφανίζουν πρόβλημα με τους νεφρούς, ενώ σε ποσοστό 10% (δηλ. σε 100.000 άτομα), τα προβλήματα αυτά είναι αρκετά σοβαρά.

Περίπου 10.000 άτομα στην Ελλάδα, από τα άτομα με αρκετά σοβαρά προβλήματα από τους νεφρούς, πάσχουν από τελικό στάδιο χρόνιας νεφρικής νόσου και για να επιβιώσουν υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή περιτονική κάθαρση ή/και μεταμόσχευση νεφρού. Η κατάσταση αυτή σχετίζεται με εφάνθη επιπλοκών από πολλά όργανα και ιδιαίτερα από την καρδιά, τα αγγεία και τα οστά και κοστίζει στην παγκόσμια κοινότητα κάθε χρόνο χιλιάδες νεκρούς και δισεκατομμύρια ευρώ, λόγω της αλγυιώδης αύξησης του κόστους νοσηλείας, αλλά και του κόστους αμοκθάρασης και των φαρμάκων που χορηγούνται για την αντιμετώπιση των επιπλοκών της νόσου.

Τα στοιχεία αυτά παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια συνέντευξης τύπου της Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρείας, με αφορμή τη Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού, η οποία εορτάζεται από το 2006 κάθε χρόνο τη δεύτερη Πέμπτη του Μαρτίου.

Όπως σημείωσε η πρόεδρος της εταιρείας, αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νεφρολογίας Α.Π.Θ., κυρία Αικατερίνη Παπαγιάννη: «Η Χρόνια Νεφρική Νόσος είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία οι νεφροί έχουν υποστεί βλάβη, με αποτέλεσμα τη βαθμιαία μείωση της ικανότητας τους να επιτελούν τις πολλές λειτουργίες όπως είναι η αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού, η διατήρηση του ισοζυγίου του υδάτου και των χημικών στοιχείων του σώματος κ.λπ. Είναι σημαντικό ότι σε αρχικά στάδια η νεφρική νόσος δεν έχει συμπτώματα αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μας μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων».

- Τι να κάνουμε για υγιή νεφρά:
1. Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης
 2. Υγιεινή διατροφή και έλεγχος του βάρους
 3. Έλεγχος σε τακτά διαστήματα των επιπέδων σακχάρου στο αίμα
 4. Παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης
 5. Μη παράληψη της ενυδάτωσης με υγρό
 6. Διακοπή καπνίσματος
 7. Αποφυγή λήψης μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων
 8. Έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών, εάν ανήκουμε στις ομάδες υψηλού κινδύνου

Highlights in Online Media

Avgi.gr
10.03.2017

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ
ΗΜΕΡΑ
ΝΕΦΡΟΥ

«Σιωπηρός» δολοφόνος η χρόνια νεφρική νόσος

ΡΕΦΟΡΤΑ / ΜΑΡΙΑ ΚΑΛΥΒΙΩΤΟΥ

» Στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας ως ισχυρότατο παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ), αλλά και την εξέλιξη της σε νεφρική ανεπάρκεια υπογράμμισε η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία (ΕΝΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού.

Σύμφωνα με στοιχεία μελετών από τις ΗΠΑ, αλλά και την Ευρώπη, το 10% του πληθυσμού πάσχει από ΧΝΝ. Περίπου 1.000.000 Έλληνες εμφανίζουν προβλήματα με τους νεφρούς, ενώ σε ποσοστό 10%, τα προβλήματα αυτά είναι αρκετά σοβαρά, όπως επισημάνει η ΕΝΕ κατά τη χθεσινή συνέντευξη Τύπου. Περίπου 10.000 άτομα στην Ελλάδα πάσχουν από τελικό στάδιο ΧΝΝ και για να επιβιώσουν υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση ή και μεταμόσχευση νεφρού. Η κατάσταση αυτή σχετίζεται με εμφάνιση επιπλοκών από πολλά όργανα και ιδιαίτερα από την καρδιά, τα όργανα και τα οστά και κοστίζει στην παγκόσμια κοινότητα κάθε χρόνο χιλιάδες νεφρούς και διοσεκατομμύρια ευρώ, λόγω της ιλιγγιώδους αύξησης του κόστους νοσηλείας.

Αικ. Παπαγιάννη: «Δεν υπάρχουν οργανωμένα προγράμματα πρόληψης»

«Σε αρχικά στάδια, η χρόνια νεφρική νόσος μπορεί να εξελισσεται πολύ ύπουλα, χωρίς συμπτώματα, αλλά η μη σωστή λειτουργία των νεφρών μας μπορεί να διαπιστωθεί με απλές εργαστηριακές εξετάσεις αίματος και ούρων» δήλωσε μιλώντας στην «Αυγή» η πρόεδρος της ΕΝΕ, αναπληρώτρια καθηγήτρια Νεφρο-

λογίας στο ΑΠΘ Αικατερίνη Παπαγιάννη.

Στην Ελλάδα, «αν και έχουμε καλή καταγραφή του τελικού σταδίου νεφρικής ανεπάρκειας, δεν υπάρχουν καθόλου οργανωμένα προγράμματα καταγραφής, προληπτικού ελέγχου και θεραπείας στο προ-τελικό στάδιο, που αφορά και εκατονταπλάσιο ποσοστό ανθρώπων» τόνισε.

Η κ. Παπαγιάννη πρόσθεσε ότι «θα είχε νόημα να ξεκινήσουμε προληπτικά προγράμματα στα άτομα υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη της νόσου, δηλαδή άτομα με διαβήτη ή υπέρταση, που αποτελούν τις κύριες αιτίες εμφάνισης νεφρικής ανεπάρκειας, καθώς και στα άτομα με παχυσαρκία». Σημείωσε ότι «η παχυσαρκία πάει χέρι - χέρι με την υπέρταση και τον διαβήτη αλλά και από μόνη της διαθέτει ιδιαίτερους μηχανισμούς που μπορούν να προκαλέσουν χρόνια νεφρική νόσο και να επιδεινωσουν την εξέλιξη της, οδηγώντας σε νεφροπάθεια τελικού σταδίου».

Όπως εξήγησε, «υπάρχει έλλειψη στην ε-

νημέρωση του κοινού αλλά και ορισμένων επαγγελματιών υγείας», που χρειάζεται να είναι «πιο ευαισθητοποιημένοι».

Ιδιαίτερα σίταθηκε η κ. Παπαγιάννη και στο θετικό γεγονός ότι πλέον ανασφάλιστοι νεφροπαθείς στο τελικό στάδιο έχουν πρόσβαση στην αιμοκάθαρση σε δημόσια νοσοκομεία. Γι' αυτό, η ΕΝΕ προτείνει την ένταξη κάθε ανασφάλιστου στο κανονικό πρόγραμμα ενός νοσοκομείου.

Άλλη μια παράμετρος του προβλήματος είναι οι διατροφικές συνήθειες όπως έχουν διαμορφωθεί κατά τα χρόνια της κρίσης. «Το φτηνό και εύκολο φαγητό είναι αυτό που δεν πρέπει να τρώμε, αλλά η υγιεινή διατροφή είναι πολύ πιο ακριβή. Όμως η απουσία άσκησης και το λεγόμενο junk food είναι ο χειρότερος συνδυασμός» υπογράμμισε η πρόεδρος της ΕΝΕ.

Οκτώ κανόνες για υγιείς νεφρούς

» Η ΕΝΕ προτείνει να υποθετήσουμε οκτώ απλούς κανόνες που μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ΧΝΝ και να διατηρήσουν τους νεφρούς υγιείς:

- 1 Καθημερινή άσκηση και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης
- 2 Υγιεινή διατροφή και έλεγχος του βάρους
- 3 Έλεγχος σε τακτά διαστήματα των επιπέδων σακχάρου στο αίμα
- 4 Παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης
- 5 Μη παράλειψη της ενυδάτωσης με υγρά
- 6 Διακοπή καπνισμάτων
- 7 Αποφυγή λήψης μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων
- 8 Έλεγχος της λειτουργίας των νεφρών στις ομάδες υψηλού κινδύνου.

Skaigr
10.03.2017

Εφατήριο για νεφροπάθειες η παχυσαρκία

Γιατροί προειδοποιούν με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού για τον επείγουσα συνδυασμό νεφροπαθειών και παχυσαρκίας, υπογραμμίζοντας τον άδηλο χαρακτήρα πολλών νεφρικών παθήσεων.

Κατηγορίες νεφρών για τη λειτουργία του Νεφροεπιπέδου Αποσώματων οσφόνες στο νεφροεπίπεδο - ΠΟΙΕΔΗ. Το

DW - Γκιζέλα Γκρος (gros) / Άρης Κολιφωτίτης

Δημοσίευση: 10/03/2017 - 14:31 Τελευταία ενημέρωση: 10/03/2017 - 14:31



SHARE IT



Τα νεφρά καθαρίζουν τον οργανισμό, συμβάλλουν στην σταθερή των ούρων και ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση. Αυτές είναι μόνο μερικές από τις λειτουργίες που επιτελούν τα όργανα σημαντικά όργανα, που βρίσκονται στο κάτω μέρος της πλάτης και πολλοί δεν γνώριζαν ποτέ σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Και αυτό επειδή τα νεφρά δεν εκδηλώνουν συμπτώματα που αντιστοιχούν με αυτά της καρδιάς σε περίπτωση εμφάνισής τους. Σε αυτό ακριβώς το χαρακτηριστικό εντοπίζεται ο κίνδυνος που αφορά τα νεφρά. Σύμφωνα με έρευνα μιας επιστημονικής ομάδας με επικεφαλής τον εξειδικευμένο νεφρολόγο Μπατίς Γκιρντ Αντόντσι από έναν στους τρεις νεφροπαθείς στη Γερμανία γνωρίζουν ότι τα νεφρά τους υπολειπούνται.

Με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού γιατροί προειδοποιούν για την άκρως επικίνδυνη σχέση των νεφρικών παθήσεων με την παχυσαρκία. Σε υπέρβαρους και παχυσαρκίους ανθρώπους αυξάνονται οι επιβλαβείς παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν νεφρική ανεπάρκεια. Ένας από αυτούς τους παράγοντες είναι η υψηλή αρτηριακή πίεση. Επειδή τα νεφρά ως όργανα που φιλτράρουν βλαβερές ουσίες από τον οργανισμό διαθέτουν τεράστιο ελαστικό λεπτό αιμοφόρο αγγείο, υφίστανται βλάβες σε περίπτωση υψηλής αρτηριακής πίεσης. Παρόμοιες βλάβες προκαλούνται και όταν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα παραμένουν διαρκώς υψηλά, για παράδειγμα σε όσους πάσχουν από διαβήτη, μια πάθηση που προκαλείει συχνότερα υπέρβαρο και παχύσαρκα άτομα.

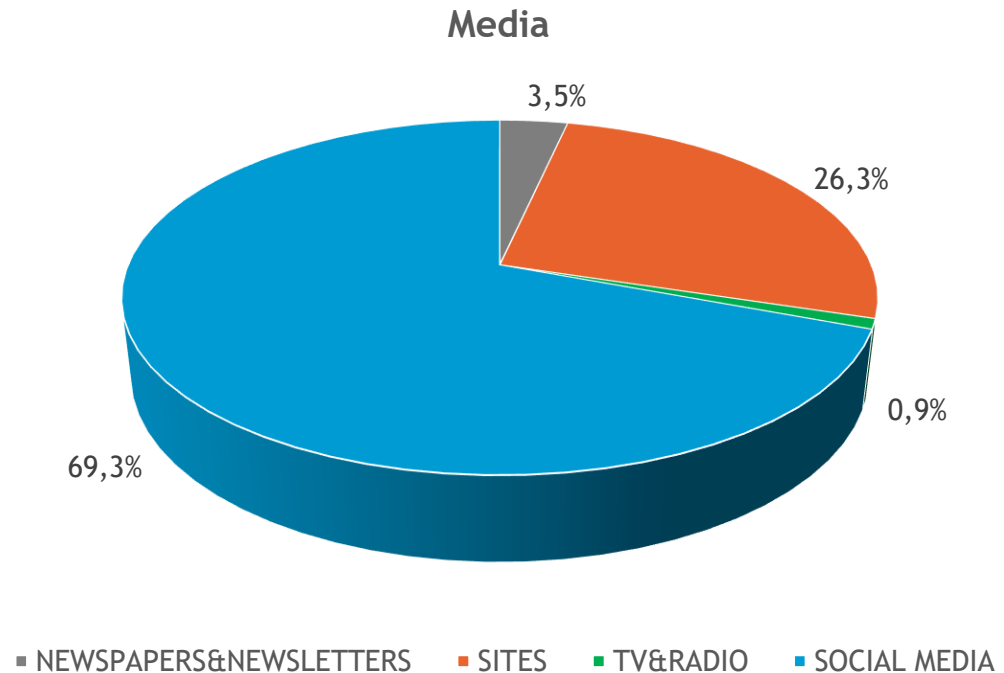
Ανησυχία για τη νέα γενιά

«Ο διαβήτης και η υψηλή αρτηριακή πίεση ευθύνονται για το 20% έως 30% όλων των χρόνιων νεφρικών παθήσεων», επισημαίνει ο πρόεδρος της Γερμανικής Νεφρολογικής Εταιρείας (DBN) Μαρκ Ντόμινγκ Αλσερ, ο οποίος εργάζεται στο νοσοκομείο του Ινστιτούτου Robert Koch στην Στουτγάρδη. Όπως λέει, τα υπερβολικά ποσοστά λίπους στο ανθρώπινο σώμα έχουν, σύμφωνα με νέα ευρήματα, άμεσες επιπτώσεις στη λειτουργία των νεφρών. Αυτό είναι οι ελεγχόμενες αντιδράσεις στην λιπώδη από των υπέρβαρων ατόμων, εξηγεί ο Αλσερ, τονίζοντας ότι αυτές περιλαμβάνουν ολοένα και περισσότερο τη λειτουργία των νεφρών για διάστημα 10 έως 15 ετών. Αν αυτή η επείγουσα παραρτήση μερικά χρόνια ακόμη, οι ασθενείς χρειάζονται αιμοκάθαρση. Αυτή είναι κατά κανόνα απαραίτητη όταν η απόδοση των νεφρών υποχωρήσει κάτω από το 10%. Οι νεφροπαθείς βλάβες δεν επηρεάζονται και τα ζωτικά όργανα για μεταμοσχεύσεις δεν επαρκούν.

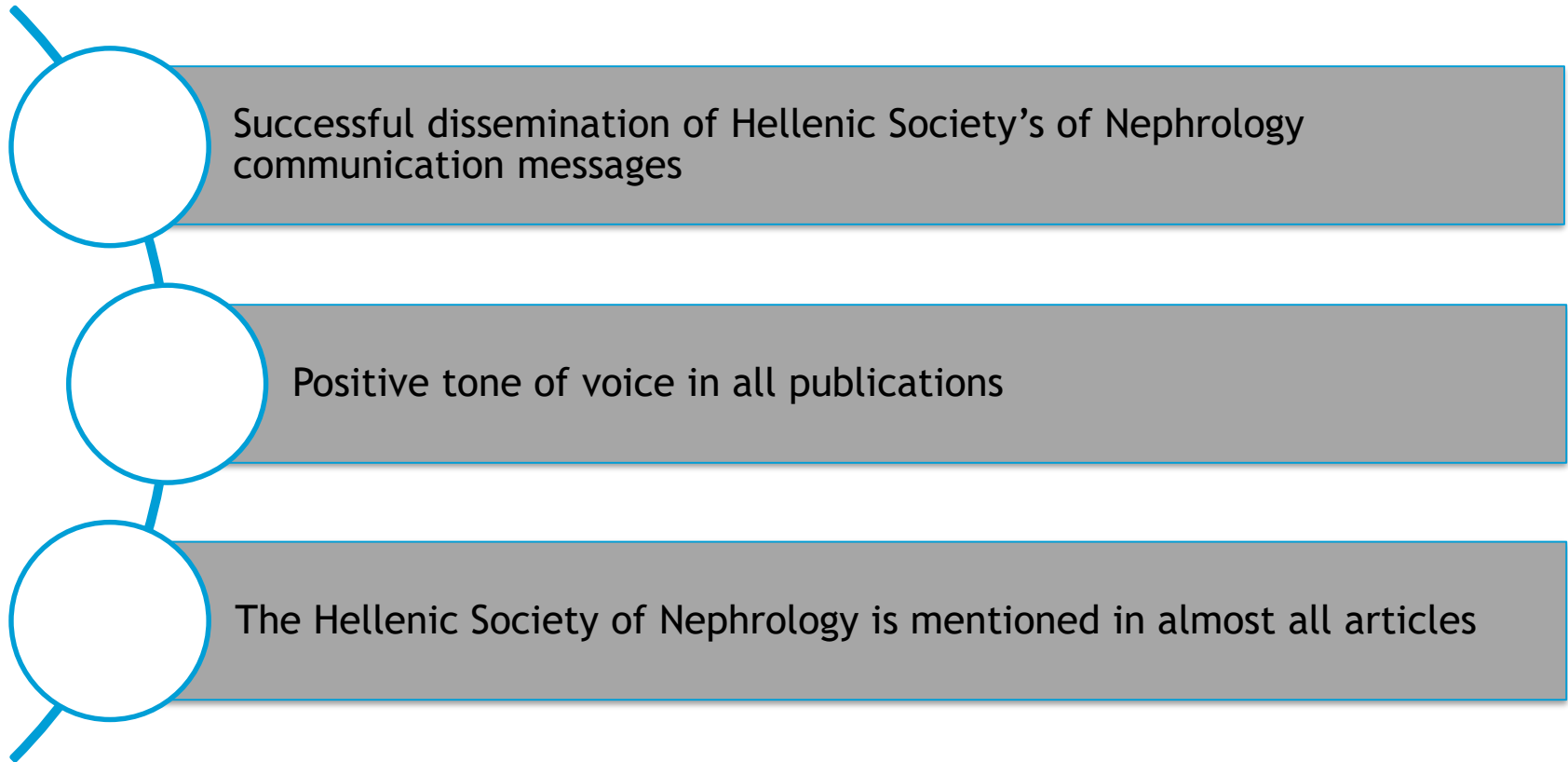
Παρόμοιους τον μεγάλο αριθμό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών, που έχουν αυξηθεί συγκριτικά με τις προηγούμενες γενιές, οι ειδικοί νεφρολόγοι κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου. «Αυτή είναι μια άκρως επικίνδυνη εξέλιξη. Την παρακολουθώ με μεγάλη ανησυχία», τόνισε ο Μπατίς Γκιρντ, υπογραμμίζοντας ότι «όποιος έχει παχυσαρκία στα νεανικά του χρόνια δυσκολεύεται την ξεφορτωθεί».

Quantitative Media Analysis

Newspapers & Newsletters: 15
Tv & Radio: 4
Websites: 114
Social Media: 300



Qualitative Analysis





Precise Strategy

The Art of Communication

Thank you!

Precise Strategy



Precise Strategy

The Art of Communication

Appendix

Precise Strategy

Attendees

MEDIA	NAME	SURNAME
VIRUS.COM.GR	Vasiliki	Aggouridi
MEDALBANEWS.GR	Alexandros	Giatzides
GYNAIKA.GR	Evgenia	Kaltezioti
HEALTHMAG.GR/ALPHA RADIO	Vicky	Karatzaferi
PATIENT.GR/YGEIAPRESS.GR	Marion	Kontogianni
ERT Open	Eva	Mavrogeni
ΑΠΕ	Tania	Mantouvalou
TO PARON	Aris	Mperzovitis
RIZOSPASTIS	Giorgos	Mousgas
LIFE2DAY.GR	Nikoleta	Ntabou

Attendees

MEDIA	NAME	SURNAME
IATRIKOSTYPOS.COM	Babis	Petrochilos
GREECE.MID.RU/ (RUSSIAN FEDERATION)	Natalia	Popova
NAFTEMPORIKI	Giorgos	Sakkas
FREE SUNDAY	Alexia	Svolou
INTELECTO	Roula	Skourogianni
IATRO.GR	Anna	Stavraki
LIFE.NET.GR	Golfis	Trigkas
HEALTHDAY.GR/HEALTHINVEST.GR/IATRO PEDIA.GR	Effie	Tsivika
EKKLISIA THS ELLADOS	Antonis	Giannakopoulos

Total Publicity-Newspapers

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	CIRCULATION
Ta Nea	Obesity: the unknown enemy of kidney	09.03.2017	23.667
Avgi	The Chronic Kidney Disease is a <<silent killer>>	10.03.2017	2.309
To Paron	About 1.000.000 Greeks face problems with their kidneys	19.03.2017	3.775
Free Sunday	Dialysis because of diabetes and obesity	19.03.2017	200.000
Paraskinio	We eat healthy, we have healthy kidneys	24.03.2017	20.000
Hellenic Mail	Obesity is a springboard for nephropathy	25.03.2017	0
Eleftheria Larisas	Obesity constitutes a threat for kidneys	10.03.2017	21.000
Dimokratiki Rhodes	Diet to avoid kidney insufficiency	17.03.2017	20.000

Total Publicity-Newspapers

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	CIRCULATION
Thessaloniki Press	One million Greeks with kidney problems!	10.03.2017	0
Thessalia Volou	Key messages from the World Kidney Day	09.03.2017	0
Proinos logos Trikalwn	The first standard and private Unit care of Chronic Hemodialysis	10.03.2017	0

Total Publicity-Newsletters

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	CIRCULATION
Healthdaily	Kidney Disease	10.03.2017	7.500
Healthdaily	Kidney Disease and Obesity-Campaign for their prevention	10.03.2017	7.500
DailyPharmanews	1.000.000 have kidney problems	10.03.2017	0
DailyPharmanews	Greeks Nephrologists recommend attention to the uncontrolled use of supplements	14.03.2017	0

Total Publicity-Tv interviews

MEDIA	DATE
Star channel-web tv-tv show 'Care about your health' with Katerina Papakostopoulou-Interview of President of HSN, ms. Aikaterini Papagianni	21.03.2017
Livemedia web tv with Irene Syraki-Interview of President of HSN, ms. Aikaterini Papagianni	22.03.2017

Total Publicity-Radio interviews

MEDIA	DATE
Ert Open106,6 fm with Eva Mavrogeni-Interview of Vice President of HSN, mr. Theofanis Apostolou	10.03.2017
Radio ygeia with Sofia Neta-Interview of President of HSN, ms. Aikaterini Papagianni	13.03.2017

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Protothema.gr	Tenfold increase of outbreaks of kidney disease because of the obesity, in recent years	09.03.2017	6.000.000	http://www.protothema.gr/zoi/article/661057/dekaplasiastikanta-kroumata-tis-nefrikis-nosou-me-aitio-tin-pahusarkia-ta-teleutaia-hronia/
In.gr	Obesity contributes to the development of Chronic Kidney Disease	09.03.2017	3.585.000	http://health.in.gr/news/various/article/?aid=1500133120
Newsbomb.gr	World Kidney Day: The eight "golden rules" to protect kidneys	09.03.2017	3.237.000	http://www.newsbomb.gr/ygeia/news/story/776037/pagkosmia-hmera-nefroy-oi-okto-xrysoi-kanones-prostasias-ton-nefron
Newsbeast.gr	Obesity is one of the strongest factors for Chronic Kidney Disease	09.03.2017	2.632.500	http://www.newsbeast.gr/health/arthro/2610543/i-pachisarkia-enas-apo-tous-ischiroterous-paragontes-gia-chronia-nefrikinosis
Capital.gr	3 foods for more healthy kidneys	10.03.2017	1.459.500	http://www.capital.gr/health/3196681/3-trofes-gia-akomi-pio-ugii-nefra

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Capital.gr	Problem with the kidneys? What could be wrong	10.03.2017	1.459.500	http://www.capital.gr/health/3196591/problima-me-ta-nefra-ti-mporei-na-ftaiei
Real.gr	Tenfold increase of outbreaks of kidney disease because of the obesity, in recent years	10.03.2017	1.485.000	http://www.real.gr/DefaultArthro.aspx?page=arthro&id=585796&catID=14
Skai.gr	Obesity is a springboard for kidney disease	10.03.2017	1.956.000	http://www.skai.gr/news/health/article/341060/efaltirio-gia-nefropatheies-i-pahusarkia/
Tanea.gr	Obesity: the unknown enemy of kidney	09.03.2017	729.000	http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=1&articleID=26476&la=1
Tanea.gr	HSN for World Kidney Day 2017	10.03.2017	729.000	http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&articleID=26501&ct=85
Ert.gr	Campaign of Hellenic Society of Nephrology for the prevention of kidney health	09.03.2017	304.170	http://www.ert.gr/kabania-tis-ellinikis-nefrologikis-eterias-gia-tin-prolipsi-tis-ygias-ton-nefron/

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Avgi.gr	The Chronic Kidney Disease is a <<silent killer>>	10.03.2017	277.500	http://www.avgi.gr/article/10840/7966041/-sioperos-dolophonos-e-chronia-nephrike-nosos
Athina984.gr	World Kidney Day: one in ten Greeks have problems	09.03.2017	209.430	http://www.athina984.gr/2017/03/10/pagkosmia-imerana-nefrouenas-stous-deka-ellines-me-provlimata/
Vradini.gr	HSN: connection of kidney disease and obesity	11.03.2017	4.950	http://www.vradini.gr/%ce%b5%ce%bd%ce%b5-%cf%83%cf%8d%ce%bd%ce%b4%ce%b5%cf%83%ce%b7-%ce%bd%ce%b5%cf%86%cf%81%ce%b9%ce%ba%ce%ae%cf%82-%ce%bd%cf%8c%cf%83%ce%bf%cf%85-%cf%80%ce%b1%cf%87%cf%85%cf%83%ce%b1%cf%81%ce%ba/

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Msn.com	Obesity constitutes a springboard for kidney disease	09.03.2017	296.250.000	http://www.msn.com/el-gr/health/medical/%ce%b5%cf%86%ce%b1%ce%bb%cf%84%ce%ae%cf%81%ce%b9%ce%bf-%ce%b3%ce%b9%ce%b1-%ce%bd%ce%b5%cf%86%cf%81%ce%bf%cf%80%ce%ac%ce%b8%ce%b5%ce%b9%ce%b5%cf%82-%ce%b7-%cf%80%ce%b1%cf%87%cf%85%cf%83%ce%b1%cf%81%ce%ba%ce%af%ce%b1/ar-AAo3M9f?li=BBqxFdU
Msn.com	World Kidney Day: the 8 "golden rules" to protect kidneys	09.03.2017	296.250.000	http://www.msn.com/el-gr/health/medical/%CF%80%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B1-%CE%BD%CE%B5%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D-%CE%BF%CE%B9-8-%C2%AB%CF%87%CF%81%CF%85%CF%83%CE%BF%CE%AF-%CE%BA%CE%B1%CE%BD%CF%8C%CE%BD%CE%B5%CF%82%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1%CF%82-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%BD%CE%B5%CF%86%CF%81%CF%8E%CE%BD/ar-AAo38XD?li=BBqxFdU
Msn.com	3 foods for healthy kidneys	10.03.2017	296.250.000	http://www.msn.com/el-gr/health/nutrition/3-%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AD%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%AE-%CE%BD%CE%B5%CF%86%CF%81%CE%AC/ar-AAo5sQ7?li=BBqxFdU



Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Pronews.gr	Campaign: kidney disease and obesity-healthy lifestyle for healthy kidneys	09.03.2017	2.884.500	http://www.pronews.gr/portal/20170309/health/ygeia/83751/kampania-nefriki-nosos-kai-pahysarkia-ygiis-tropozois-gia-ygieis
Cnn.gr	Tenfold increase of the frequency of kidney disease because of the obesity	10.03.2017	1.746.000	http://www.cnn.gr/news/ellada/story/71125/dekaplasiastike-i-syxnotita-tis-nefrikis-nosoy-me-aitio-tin-paxysarkia
Sepe.gr	Tenfold increase of the outbreaks of kidney disease because of the obesity, in recent years	14.03.2017	20.040	http://www.sepe.gr/gr/Headlines/headlines-article/8596283/dekaplasiastikan-ta-kroismata-tis-nefrikis-nosoy-me-aitio-tin-paxysarkia-ta-teleytaia-xronia/
Koutipandoras.gr	The 8 "golden rules" to protect kidneys	11.03.2017	1.177.500	http://www.koutipandoras.gr/article/oi-8-xrysoi-kanones-prostasias-twn-nefrwn

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Palo.gr	Tenfold increase of the frequency of kidney disease because of the obesity	09.03.2017	822.900	http://www.palo.gr/fitnes-s-diatrofh-gynaikes/pagkosmia-imeranefroy-oi-8-xrysoi-kanones-prostasias-twn-nefrwn/15792557/
Palo.gr	Dating after three months in any nephrology clinic	09.03.2017	822.900	http://www.palo.gr/ygeia/rantevoy-meta-apo-3-mines-se-nefrologika-iatreia/15793365/
Palo.gr	Tenfold increase of the frequency of kidney disease because of the obesity in recent years	09.03.2017	822.900	http://www.palo.gr/ygeia/dekapsiastike-ta-teleytaia-xronia-i-syxnotita-tis-nefrikis-nosoy-me-aitio-tin-paxysarkia/15799091/
Palo.gr	Obesity is guilty for kidney disease and poor kidney function	10.03.2017	822.900	http://www.palo.gr/ygeia/i-paxysarkia-enoxi-gia-ti-nefriki-noso-kai-tin-kaki-leitoergia-twn-nefrwn/15815960/

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Candianews.gr	The signs that your kidneys are not working properly - How can you prevent nephropathy	09.03.2017	159.150	http://www.candianews.gr/2017/03/09/simadia-oti-ta-nefra-sas-den-litourgoun-sosta-pos-borite-na-prolavete-tin-nefropathia/
Wifinews.gr	World Kidney Day: the 8 "golden rules" to protect kidneys	09.03.2017	135.300	http://www.wifinews.gr/ngine/post/214000/dekaplasiastike-i-suxnotita-tis-nefrikhs-nosou-me-aitio-tin-paxusarkia
Wifinews.gr	Tenfold increase of the frequency of kidney disease because of the obesity	10.03.2017	135.300	http://www.wifinews.gr/ngine/post/214000/dekaplasiastike-i-suxnotita-tis-nefrikhs-nosou-me-aitio-tin-paxusarkia
Gossip-tv.gr	World Kidney Day: the 8 "golden rules" to protect kidneys		1.612.500	http://www.gossip-tv.gr/inside-stories/story/475308/pagkosmia-hmera-nefroy-oi-8-xrysoi-kanones-prostasias-ton-nefron

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Onsports.gr	World Kidney Day: the 8 "golden rules" to protect kidneys	09.03.2017	810.000	http://www.onsports.gr/news/story/560815/pagkosmia-hmera-nefroy-oi-8-xrysoi-kanones-prostasias-ton-nefron?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+onsports%2F+allnews+%28OnSports.gr+%CE%8C%CE%BB%CE%B5%CF%82+%CE%BF%CE%B9+%CE%95%CE%B9%CE%B4%CE%AE%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82%29
Neolaia.gr	March 9 th : World Kidney Day!	09.03.2017	289.470	http://www.neolaia.gr/2017/03/09/9-martiou-pagkosmia-hmera-nefrou/
Boro.gr	World Kidney Day: the advices that you should know	09.03.2017	139.590	http://www.boro.gr/165829/pagkosmia-hmera-nefroy-poiessymvoyles-prepei-nagnwrizeis
Mykosmos.gr	World Kidney Day: the 8 "golden rules" to protect kidneys	09.03.2017	128.400	http://www.mykosmos.gr/loc_mk/news/lifestyle/4476913/pagkosmia-hmera-nefrou-oi-8-xrusoi-kanones-prostasias-twn-nefrwn.htm

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Multi-news.gr	[OnMed]: World Kidney Day: the 8 "golden rules" to protect kidneys	09.03.0217	129.000	http://www.multi-news.gr/onmed-pagosmia-imeraneffrou-8-chrisi-kanones-prostasias-ton-nefron/
Multi-news.gr	[IatroPedia]: World Kidney Day: 1 million. Greeks have problems and 10,000 are in the final stage insufficiency	09.03.0217	129.000	http://www.multi-news.gr/iatropedia-pagosmia-imeraneffrou-1-ekat-ellines-echoun-provlimata-10-000-ine-teliko-stadio-aneparkias/
Multi-news.gr	[OnMed]: obesity is guilty for kidney disease and poor kidney function	10.03.2017	129.000	http://www.multi-news.gr/onmed-pachisarkia-enochi-gia-tin-nefriki-noso-tin-kakilitourgia-ton-nefron/
Multi-news.gr	[Newsbeast]: obesity is one of the strongest factors for Chronic Kidney Disease	10.03.2017	129.000	http://www.multi-news.gr/newsbeast-pachisarkia-enas-apotous-ischiroterous-paragontes-gia-chronia-nefriki-noso/

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Livester.gr	The Meteora NEPHROLIFE care unit on World Kidney Day	09.03.2017	69.030	http://livester.gr/a/news/%CE%95%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B7-%CE%94%CE%B9%CE%AC%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%B1-%CE%A4%CE%BF%CF%80%CE%B9%CE%BA%CE%AC/22103325/%CE%97-%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%84%CF%85%CF%80%CE%B7-%CE%BC%CE%BF%CE%BD%CE%AC%CE%B4%CE%B1-Meteora-NEPHROLIFE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%A0%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CE%97%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B1-%CE%9D%CE%B5%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Livester.gr	World Kidney Day: the 8 "golden rules" to protect kidneys	09.03.2017	69.030	http://livester.gr/a/news/%CE%A5%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%93%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CE%BA%CE%B1/22102811/%CE%A0%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CE%97%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B1-%CE%9D%CE%B5%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%8D-%CE%9F%CE%B9-8-%CF%87%CF%81%CF%85%CF%83%CE%BF%CE%AF-%CE%BA%CE%B1%CE%BD%CF%8C%CE%BD%CE%B5%CF%82-%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1%CF%82-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%BD%CE%B5%CF%86%CF%81%CF%8E%CE%BD

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Livester.gr	What are the signs that the kidneys are not functioning normally? How can you prevent the kidney disease?	09.03.2017	69.030	http://livester.gr/a/blogs/%CE%95%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B7-%CE%A5%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%94%CE%B9%CE%AC%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%B1/22102616/%CE%A0%CE%BF%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B1-%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%AC%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CF%8C%CF%84%CE%B9-%CE%BF%CE%B9-%CE%BD%CE%B5%CF%86%CF%81%CE%BF%CE%AF-%CE%B4%CE%B5%CE%BD-%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3%CE%BF%CF%8D%CE%BD-%CF%86%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%A0%CF%8E%CF%82-%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%81%CE%B5%CE%AF%CF%84%CE%B5-%CE%BD%CE%B1-%CF%80%CF%81%CE%BF%CE%BB%CE%AC%CE%B2%CE%B5%CF%84%CE%B5-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%BD%CE%B5%CF%86%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%AC%CE%B8%CE%B5%CE%B9%CE%B1

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Livester.gr	Obesity: the unknown enemy of kidney	09.03.2017	69.030	http://livester.gr/a/news/%CE%A5%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%94%CE%B9%CE%AC%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%B1/22128615/%CE%A0%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1-%CE%9F-%CE%AC%CE%B3%CE%BD%CF%89%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%82-%CE%B5%CF%87%CE%B8%CF%81%CF%8C%CF%82-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%BD%CE%B5%CF%86%CF%81%CF%8E%CE%BD

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Livester.gr	Tenfold increase of the frequency of kidney disease because of the obesity in recent years	09.03.2017	69.030	http://livester.gr/a/news/%CE%94%CE%B9%CE%AC%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%B1/22125298/%CE%94%CE%B5%CE%BA%CE%B1%CF%80%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%AC%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BA%CE%B5-%CF%84%CE%B1-%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B1%CE%AF%CE%B1-%CF%87%CF%81%CF%8C%CE%BD%CE%B9%CE%B1-%CE%B7-%CF%83%CF%85%CF%87%CE%BD%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%BD%CE%B5%CF%86%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%BD%CF%8C%CF%83%CE%BF%CF%85-%CE%BC%CE%B5-%CE%B1%CE%AF%CF%84%CE%B9%CE%BF-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Nextdeal.gr	When hospitalization is covered by Nephrolithiasis through health policies?	10.03.2017	67.650	http://www.nextdeal.gr/%CE%B5%CE%B9%CE%B4%CE%AE%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%BC%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%BB%CE%B1%CE%B2%CE%BF%CF%8D%CE%BD%CF%84%CE%B5%CF%82/pote-kalyptetai-h-noshleia-apo-nefrolithiash-mesa-apo-ta-symbolaia-ygeias.html
Nextdeal.gr	Obesity is one of the strongest risk factors for developing Chronic Kidney Disease!	10.03.2017	67.650	http://www.nextdeal.gr/%CE%B5%CE%B9%CE%B4%CE%AE%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82/%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1/h-pachysarkia-einai-enas-apo-toys-ischyteroys-paragontes-kindynoy-gia-anaptyxh-chronias-nefrikhs-nosoy.html
Bizznews.gr	Why should you drink a lot of water	10.03.2017	61.620	http://www.bizznews.gr/%ce%bd%ce%b1-%ce%b3%ce%b9%ce%b1%cf%84%ce%af-%cf%80%cf%81%ce%ad%cf%80%ce%b5%ce%b9-%ce%bd%ce%b1-%cf%80%ce%af%ce%bd%ce%b5%ce%b9%cf%82-%cf%80%ce%bf%ce%bb%cf%8d-%ce%bd%ce%b5%cf%81%cf%8c

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Epixeiro.gr	Kidney Disease and Obesity - Healthy lifestyle for healthy kidneys	15.03.2017	409.500	http://www.epixeiro.gr/article/47892
Queen.gr	World Kidney Day: the 8 "golden rules" to protect kidneys	09.03.2017	630.000	http://www.queen.gr/well-being/ygeia/story/140634/pagkosmia-hmera-nefroy-oi-8-xrysoi-kanones-prostasias-ton-nefron
Tsekouratoi.gr	Obesity is one of the strongest factors for Chronic Kidney Disease	09.03.2017	149.130	http://www.tsekouratoi.gr/1/i_pachusarkia_enas_apo_tous_ischuroterous_pargontes_gia_chronia_nefriki_noso
Tsekouratoi.gr	Obesity is guilty for kidney disease and poor kidney function	11.03.2017	149.130	http://www.tsekouratoi.gr/1/i_pachusarkia_enochi_gia_tin_nefriki_noso_kai_tin_kaki_leitourgia_ton_nefron

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Blog.gr	What are the signs that the kidneys are not functioning normally? How can you prevent the kidney disease?	09.03.2017	59.250	http://www.blog.gr/articles/1208716/Poia-ta-simadia-oti-oi-nefroiden-leitourgoun-fusiologika-Posmporeite-na-prolabete-tin-nefropatheia.html
Blog.gr	Obesity contributes to the development of Chronic Kidney Disease	10.03.2017	59.250	http://www.blog.gr/articles/1209323/I-paxusarkia-suntelei-stin-anaptuksi-xronias-nefrikis-nosou.html
Eleftheria.gr	Obesity is a threat for kidneys	10.03.2017	59.250	http://www.eleftheria.gr/%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1/item/155083-%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%B9%CE%BB%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B1-%CE%BD%CE%B5%CF%86%CF%81%CE%AC-%CE%B7-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1.html
Taxydromos.gr	Tenfold increase of the outbreaks of kidney disease because of the obesity in recent years	09.03.2017	57.660	http://www.taxydromos.gr/Ygeia/252350-dekaplasiasthkan-ta-kroysmata-ths-nefrikhs-nosoy-me-aitio-thn-paxysarkia-ta.html

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Prismanews.gr	World Kidney Day	09.03.2017	37.140	http://www.prismanews.gr/index.php/health/item/172592-pagkosmia-imeranefrou
Documentonews.gr	Tenfold increase of the frequency of kidney disease because of the obesity in recent years	09.03.2017	31.800	http://www.documentonews.gr/article/h-nosos-twn-nefrwn-me-aitio-thn-paxysarkia-dekaplasiasthke-ta-teleytaia-xronia
Astrosnews.gr	World Kidney Day	09.03.2017	18.960	http://astrosnews.gr/?p=181338
Epirus-tv-news.gr	What are the signs that the kidneys are not functioning normally? How can you prevent the kidney disease?	09.03.2017	16.020	http://www.epirus-tv-news.gr/2017/03/blog-post_845.html
Epirusportal.gr	World Kidney Day: the 8 "golden rules" to protect kidneys	09.03.2017	14.940	http://www.epirusportal.gr/%cf%80%ce%b1%ce%b3%ce%ba%cf%8c%cf%83%ce%bc%ce%b9%ce%b1-%ce%b7%ce%bc%ce%ad%cf%81%ce%b1-%ce%bd%ce%b5%cf%86%cf%81%ce%bf%cf%8d-%ce%bf%ce%b9-8-%cf%87%cf%81%cf%85%cf%83%ce%bf%ce%af-%ce%ba%ce%b1%ce%bd/

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Nooz.gr	Increase of kidney disease due to obesity	09.03.2017	738.540	http://www.nooz.gr/world/ai-ksisi-tis-nefrikis-nosou-logo-paxusarkias
Gnorizo.gr	Campaign of Hellenic Nephrology Society for the prevention of kidney health	09.03.2017	20.700	http://www.gnorizo.gr/%CE%B1%CE%BC%CF%80%CE%AC%CE%BD%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%BD%CE%B5%CF%86%CF%81%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82/
Newzme.gr	Obesity is one of the strongest risk factors for Kidney Disease	10.03.2017	7.350	http://newzme.gr/ugeia/%CE%B7-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1-%CE%AD%CE%BD%CE%B1%CF%82-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%B9%CF%83%CF%87%CF%85%CF%81%CF%8C%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%BF/

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Breakingnewslive.net	Obesity contributes to the development of Chronic Kidney Disease	09.03.2017	4.950	http://breakingnewslive.net/gr/news/h-paxysarkia-syntelei-sthn-anapty3h-xronias-nefrikhs-nosoy?uid=139762
Breakingnewslive.net	Tenfold increase of the frequency of kidney disease because of the obesity	09.03.2017	4.950	http://breakingnewslive.net/gr/news/dekplasiasthke-h-syxnothta-ths-nefrikhs-nosoy-me-aitio-thn-paxysarkia?uid=140139
Newscast.gr	Obesity is one of the strongest factors for Chronic Kidney Disease	09.03.2017	3.600	http://www.newscast.gr/eidiseis/fp_i_pachusarkia_enas_apo_tous_ischuroterous_paragontes_gia_chronia_nefriki_noso.html
Top7news.gr	Obesity is a springboard for kidney disease	10.03.2017	13.470	http://www.top7news.gr/epistimi/efaltirio-gia-nefropatheies-i-paxisarkia

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Ersanews.gr	Tenfold increase of the outbreaks of kidney disease because of the obesity, in recent years	09.03.2017	960	https://www.ersanews.gr/article/1604938/Dekaplasiaastikan-ta-kroumata-tis-nefrikis-nosou-me-aitio-tin-pachysarkia-ta-teleftaia-chronia
Ekirikas.com	Tenfold increase of the frequency of kidney disease because of the obesity, in recent years	09.03.2017	480	https://www.ekirikas.com/%CE%B4%CE%B5%CE%BA%CE%B1%CF%80%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%AC%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BA%CE%B5-%CF%84%CE%B1-%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B1%CE%AF%CE%B1-%CF%87%CF%81%CF%8C%CE%BD%CE%B9%CE%B1/
Radio4.gr	The second Thursday of March has established as World Kidney Day since 2006	09.03.2017	420	http://radio4.gr/9-%ce%bc%ce%b1%cf%81%cf%84%ce%af%ce%bf%cf%85-%cf%80%ce%b1%ce%b3%ce%ba%cf%8c%cf%83%ce%bc%ce%b9%ce%b1-%ce%b7%ce%bc%ce%ad%cf%81%ce%b1-%ce%bd%ce%b5%cf%86%cf%81%ce%bf%cf%8d/

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Timeforgoodnews.gr	Obesity is one of the strongest factors for Chronic Kidney Disease	10.03.2017	750	http://timeforgoodnews.gr/2017/03/%CE%B7-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1-%CE%AD%CE%BD%CE%B1%CF%82-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%B9%CF%83%CF%87%CF%85%CF%81%CF%8C%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%BF/
Trelokouneli.gr	Obesity is one of the strongest factors for Chronic Kidney Disease	10.03.2017	220.500	http://www.trelokouneli.gr/h-pachusarkia-enas-apo-tous-ischuroterous-paragontes-gia-chronia- nefriki-noso/

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Onmed.gr	World Kidney Day: the 8 "golden rules" to protect kidneys	09.03.2017	819.000	http://www.onmed.gr/ygeia/story/353167/pagkosmia-hmera-nefroy-oi-8-xrysoi-kanones-prostasias-ton-nefron
Onmed.gr	Obesity is guilty for the kidney disease and the poor kidney function	10.03.2017	819.000	http://www.onmed.gr/ygeia/story/353236/h-paxysarkia-enoxi-gia-tin-nefriki-noso-kai-tin-kaki-leitoyrgia-ton-nefron
Iatropedia.gr	World Kidney Day: 1 million Greeks have problems and 10,000 are in the final stage insufficiency	09.03.2017	862.500	http://www.iatropedia.gr/ygeia/pagkosmia-imeranefrou-1-ekat-ellines-echoun-provlimata-kai-10-000-einai-se-teliko-stadio-aneparkeias/76158/
Iatronet.gr	10% of the population suffers by Chronic Kidney Disease	10.03.2017	495.000	http://www.iatronet.gr/epidiseis-nea/epistimi-zwi/news/40003/apoxronia-nefriki-noso-pasxei-to-10-toy-plithysmoy.html

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Newsitamea.gr	World Kidney Day: 1 million. Greeks have problems and 10,000 are in the final stage failure	09.03.2017	343.650	http://www.newsitamea.gr/pagkosmia-imeranefrou-1-ekat-ellines-echoun-provlimata-ke-10-000-ine-se-teliko-stadio-aneparkias/
Newsitamea.gr	The 8 "golden rules" to protect kidneys	16.03.2017	343.650	http://www.newsitamea.gr/i-8-chrisi-kanones-prostasias-ton-nefron/
Ygeiaonline.gr	Kidney Disease and Obesity: healthy lifestyle for healthy kidneys!	10.03.2017	67.140	http://www.ygeiaonline.gr/ta-panta-gia-tin-ygeia/iatrikes-aidiseis/150-seminar/19048-nefrikh-nosos-kai-paxysarkia-ygihs-tropos-zwhs-gia-ygieis-nefroys
Iator.gr	World Kidney Day	10.03.2017	31.590	http://www.iator.gr/2017/03/10/pagkosmia-imeranefrou-3/

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
iator.gr	World Kidney Day: the 8 "golden rules" to protect kidneys	12.03.2017	31.590	http://www.iator.gr/2017/03/12/pagkosmia-imer-a-nefrou-4/
Virus.com.gr	Dating after three months in any kidney surgery	09.03.2017	14.430	http://virus.com.gr/rant-evou-meta-apo-3-mines-se-nefrologika-iatria/
Virus.com.gr	Kidney Disease and Obesity: An "unholy alliance"	09.03.2017	14.430	http://virus.com.gr/nefriki-nosos-ke-pachisarkia-mia-anieri-simmachia/
iatrikanea.gr	What are the signs that the kidneys are not functioning normally? How can you prevent the kidney disease?	10.03.2017	14.430	http://www.iatrikanea.gr/2017/26827/

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
latrikanea.gr	Kidney Disease and Obesity - Healthy lifestyle for healthy kidneys!	11.03.2017	14.430	http://www.latrikanea.gr/2017/26872/
Eumedline.eu	Obesity seriously harms the kidneys	13.03.2017	15.000	http://www.eumedline.eu/post/H-PAXYSARKIA-VLAPTEI-SOVARA-TA-NEFRA
Healthmag.gr	Obesity leads to Kidney disease	10.03.2017	8.160	http://healthmag.gr/post/6660/h-paxysarkia-odhgei-se-nefropatheies
latro.gr	This year's World Kidney Day is dedicated to obesity	09.03.2017	4.500	http://iatro.gr/fetini-pagkosmia-imera-nefrou-ine-afieromeni-stin-pachysarkia/
latronea.gr	One million Greeks with kidney problems!	09.03.2017	3.270	http://www.latronea.gr/enakatommirio-ellines-provlimata-stous-nefrous/
Weekihealth.gr	Obesity: one of the strongest dangers for the development Chronic Kidney Disease	09.03.2017	2.400	http://www.weekihealth.gr/health/3578/Pachusarkia--Enas-apo-tous-ischuroterous-kindunous-gia-tin-anaptuxi-chronias-nefrikis-nosou/

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Praktoreio-ygeias.gr	Tenfold increase of the frequency of kidney disease because of the obesity	09.03.2017	600	http://www.praktoreio-ygeias.gr/article/4364/De-kaplasia-stike--i-suchnotita-tis-nefrikis-nosou-me-aitio-tin-pachusarkia
Stogiatro.gr	The nephrologists "dry up"-The young doctors reject the specialty	10.03.2017	750	http://www.stogiatro.gr/nea/44228-stereyoun-oi-nefrologoi-aporriptoun-tin-eidikotita-oi-neeoi-giatroi
Dailypharmanews.gr	1.0000.0000 Greeks have kidney problems. Experts note a connection between kidney disease and obesity.	10.03.2017	n/a	http://dailypharmanews.gr/site/post/6226/1000000--Ellines-emfanizoun-nefrika-problimata-Sundesit-tis-Nefrikis-Nosou-me-tin-Pachusarkia-diapistoun-oi-eidikoi
Dailypharmanews.gr	Greeks Nephrologists recommend to pay attention to the uncontrolled use of supplements	14.03.2017	n/a	http://dailypharmanews.gr/site/post/6247/Prosochi-stin-anexelegkti-chrisi-sumpliromaton-sunistoun-oi-Ellines-nefrologoi-

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Medlabgr.blogspot.com	What are the signs that the kidneys are not functioning normally? How can you prevent the kidney disease?	09.03.2017	176.250	http://medlabgr.blogspot.com/2013/03/blog-post_14.html
Medlabgr.blogspot.com	Kidney Disease and Obesity - Healthy lifestyle for healthy kidneys!	10.03.2017	176.250	http://medlabgr.blogspot.com/2017/03/blog-post_51.html
Eviatop.blogspot.gr	Obesity: the unknown enemy kidney	09.03.2017	95.280	https://eviatop.blogspot.gr/2017/03/blog-post_434.html
Thessbomb.blogspot.gr	What are the signs that the kidneys are not functioning normally? How can you prevent the kidney disease?	09.03.2017	22.440	http://thessbomb.blogspot.gr/2017/03/blog-post_123.html

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Allnews-Epirus.blogspot.gr	Obesity is a springboard of kidney disease	09.03.2017	8.250	http://allnews-epirus.blogspot.gr/2017/03/blog-post_689.html
Kithiraikanea.blogspot.gr	March 9 th , 2017: World Kidney Day	09.03.2017	8.100	http://kithiraikanea.blogspot.gr/2017/03/9-2017.html
Thivanews.blogspot.gr	What are the signs that the kidneys are not functioning normally? How can you prevent the kidney disease?	09.03.2017	6.090	http://thivanews.blogspot.gr/2017/03/blog-post_79.html
Kastrosintikis.blogspot.gr	The 8 "golden rules" to protect kidneys	12.03.2017	3.450	http://kastrosintikis.blogspot.gr/2017/03/8_12.html

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Katidiaforetiko.blogspot.gr	What are the signs that the kidneys are not functioning normally? How can you prevent the kidney disease?	09.03.2017	1.830	http://katidiaforetiko.blogspot.gr/2017/03/blog-post_93.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed:+blogspot/ofKTo+(%CE%9A%CE%AC%CF%84%CE%B9+%CE%A4%CE%BF+%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C)
Karditsa-city.blogspot.gr	What are the signs that the kidneys are not functioning normally? How can you prevent the kidney disease?	09.03.2017	300	http://karditsa-city.blogspot.gr/2017/03/blog-post_46.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed:+Karditsa-city+(karditsa-city)
Nefropatheis.blogspot.gr	World Kidney Day	09.03.2017	150	http://nefropatheis.blogspot.gr/2017/03/blog-post_9.html

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Cretalive.gr	Increasingly fewer nephrologists in Greece	10.03.2017	545.790	http://www.cretalive.gr/health/olo-kai-ligoteroi-oi-nefrologoi-sthn-ellada
Cretalive.gr	Nephrologists 'dry up'-Young doctors reject the specificity	10.03.2017	545.790	http://www.cretalive.gr/health/stereyoyn-oi-nefrologoi-aporriptoyn-thn-eidikothta-oi-neoi-giatroi
Thestival.gr	Obesity is guilty for kidney disease and poor kidney function		375.000	http://www.thestival.gr/society/health/item/298415-i-paxysarkia-enoxi-gia-tin-nefriki-noso-kai-tin-kaki-leitourgia-ton-nefron
Voria.gr	Doctors warn regarding the World Kidney Day on the dangerous combination of kidney diseases and obesity.	09.03.2017	217.500	http://www.voria.gr/article/efaltirio-gia-nefropathies-i-pachisarkia
Typosthes.gr	One million Greeks with kidney problems	09.03.2017	178.500	http://www.typosthes.gr/gr/igia-epistimi/article/124735/enakatomurio-ellines-me-provlimata-sta-nefra/

Total Publicity-Online

MEDIA	TITLE	DATE OF PUBLICITY	MONTHLY UNIQUE VISITORS	LINK
Makthes.gr	Many patients with kidney disease doubled due to obesity in the last two years	09.03.2017	173.100	https://makthes.gr/%ce%b4%ce%b9%cf%80%ce%bb%ce%ac%cf%83%ce%b9%ce%bf%ce%b9-%ce%bf%ce%b9-%ce%b1%cf%83%ce%b8%ce%b5%ce%bd%ce%b5%ce%af%cf%82-%ce%bc%ce%b5-%ce%bd%ce%b5%cf%86%cf%81%ce%b9%ce%ba%ce%ae-%ce%bd%cf%8c%cf%83%ce%bf/
Thessaliatv.gr	The waiting list for transplants is daily fluctuated in Magnesia	09.03.2017	34.170	http://www.thessaliatv.gr/news/39503/ayksomeiwnetai-kathmerina-h-lista-anamongs-gia-metamosxeuseis-sth-magnhsia/
Trikalaenimerosi.gr	The Meteora NEPHROLIFE care unit on World Kidney Day	09.03.2017	16.560	http://www.trikalaenimerosi.gr/blog/kalampaka/i-protypi-monada-meteora-nephrolife-gia-tin-pagkosmia-imerana-nefroy
Thesspress.gr	The 8 "golden rules" to protect kidneys	11.03.2017	14.940	http://thesspress.gr/index.php/ygeia/item/103050.html
Myvolos.net	Tenfold increase of the frequency of kidney disease because of the obesity, in recent years	09.03.2017	8.670	http://www.myvolos.net/archives/242889