

# PEČUJETE O SVÉ LEDVINY?

PŘIJĎTE 12. BŘEZNA 2015 NA PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ



Více na: [www.ledviny.cz](http://www.ledviny.cz) | [www.nadaceledviny.cz](http://www.nadaceledviny.cz) | [www.nefrol.cz](http://www.nefrol.cz) | [www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)

Partneři projektu v České republice:

**ČF** Česká nadace  
pro nemoci ledvin  
Czech Kidney Foundation



Platinoví partneři

**AMGEN**

abbvie



sanofi aventis  
Prvníme se odlišit raději.

Sponzoři ČNS 2014:

Zlatí partneři

**B. BRAUN**  
SHARING EXPERTISE

FRESENIUS  
MEDICAL CARE

Stříbrní partneři

ALEXION

**Baxter**

FRESENIUS  
KABI  
caring for life

GAMBRO.

Shire

TEVA

Světový den ledvin celosvětově podporují:

abbvie

AstraZeneca

DANONE  
RESEARCH

SANOFI RENAL

Světový den ledvin je společnou iniciativou ISN (Mezinárodní nefrologické společnosti) a IFKF (Mezinárodní federace nadací pro onemocnění ledvin).



# CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN... TICHÝ ZABIJÁK

# 1 z 10

CHRONICKÁ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN  
POSTIHUJÍ 10 % POPULACE

## KOHO POSTIHUJE?

# 10%

populace na celém světě  
je postiženo chronickým  
onemocněním ledvin



Choroby ledviny mohou  
postihovat lidi bez rozdílu  
věku nebo rasy

Polovina lidí ve věku

# 75

nad 75 let  
trpí různě závažným  
chronickým onemocněním  
ledvin

Chronickým  
onemocněním ledvin  
trpí 1 z 5 **MUŽŮ**  
a 1 ze 4 **ŽEN**  
ve věku 65 až 74 let

Chronická onemocnění ledvin  
u dospělých jsou nejčastěji  
způsobena vysokým krevním  
tlakem a cukrovkou

## JAK ODHALIT CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN?



Chronická onemocnění ledvin v raném stádiu často nemívají žádné příznaky a nezpůsobují žádné obtíže. Člověk může ztratit až 90 % funkce ledvin, aniž by měl jakékoliv příznaky.



Postižení ledvin lze ale zjistit pomocí jednoduchých vyšetření:

- vyšetření moči na přítomnost bílkovin
- vyšetření krve na hladinu kreatininu



K příznakům chronického onemocnění ledvin v pokročilém stádiu patří: otoky kotníků, únava, poruchy soustředění, ztráta chuti k jídlu

## HROZÍ I VÁM?

- + Máte vysoký krevní tlak?
- + Máte cukrovku?
- + Vyskytují se ve Vaší rodině choroby ledvin?
- + Máte nadváhu?
- + Kouříte?
- + Je Vám nad 50 let?



POKUD JSTE ODPOVĚDĚL/A KLADNĚ  
NA JEDNU NEBO VÍCE TĚCHTO OTÁZEK,  
OBRAŤTE SE NA SVĚHO LÉKAŘE!

## VÍTE, ŽE VAŠE LEDVINY:

- + Tvoří moč
- + Odvádějí z krve odpadní látky a nadbytečnou tekutinu
- + Řídí chemickou rovnováhu organismu
- + Podílejí se na řízení krevního tlaku
- + Pomáhají udržovat zdravé kosti
- + Pomáhají tvořit červené krevní buňky



**8 ZLATÝCH PRAVIDEL  
PRO SNÍŽENÍ RIZIKA  
ONEMOCNĚNÍ LEDVIN**

Nemoci ledvin se chovají jako tichý zabiják, který je schopen významně narušit kvalitu Vašeho života. Existuje však několik jednoduchých cest, jak snížit riziko vzniku ledvinných chorob.



1. Udržujte se v dobré kondici a mějte dostatek pohybu



2. Kontrolujte si pravidelně hladinu krevního cukru



3. Sledujte svůj krevní tlak



4. Jezte zdravě a udržujte si správnou tělesnou hmotnost



5. Dbejte na správný přísun tekutin



6. Nekuřte



7. Neužívejte pravidelně volně prodejné léky



8. Nechte si vyšetřit ledviny, pokud máte jeden nebo více „vysoce rizikových“ faktorů:

- cukrovka
- hypertenze
- obezita
- výskyt ledvinných chorob v rodině – rodiče či příbuzní

**Světový  
den  
ledvin**  
12. březen 2015