

MI KÁROSÍTJA A VESÉKET?

Nagyon káros a vesére a magas vércukorszint (cukorbetegség) és a magas vérnyomás. Az elhízás, a dohányzás és a fájdalomcsillapítók hosszú távú használata szintén megterheli a vesét. Bárkinek, aki hosszú távon szed gyógyszert, ellenőrizni kell a veseműködését. Ha egy vagy több kockázati tényezőt észlel, forduljon orvosához veseellenőrzés céljából.

Kérdése van, vagy szeretne egy vizsgálatot? Kérjük, vegye fel a kapcsolatot háziorvosával, szakorvosával vagy a legközelebbi kórházzal.

Az intézmény bélyegzője



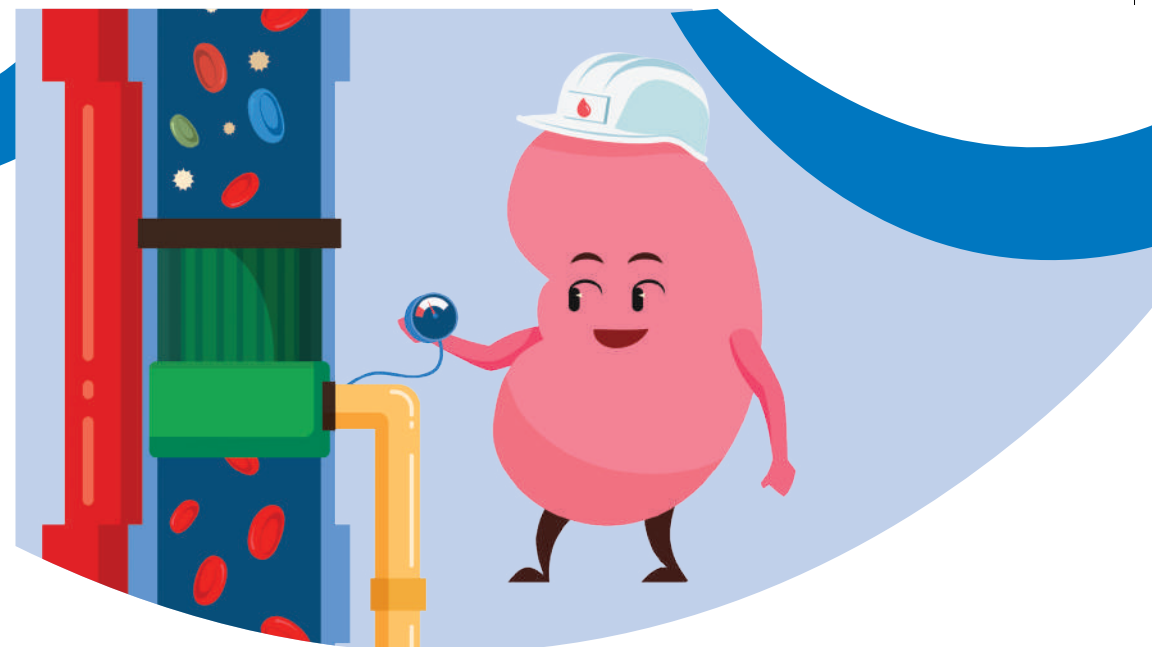
Az Európai Vese Társaság (ERA)
kezdményezése

ERA European Renal Association
c/o PKF Littlejohn, 15 Westferry Circus, Canary
Wharf, London E14 4HD, United Kingdom
info@strongkidneys.eu

Együttműködve a



www.strongkidneys.eu



VIGYÁZZON A VESÉIRE!

TÁMOGASSA ŐKET A HIHETETLEN MUNKÁJUK VÉGZÉSÉBEN

TUDJA-E HOGY?

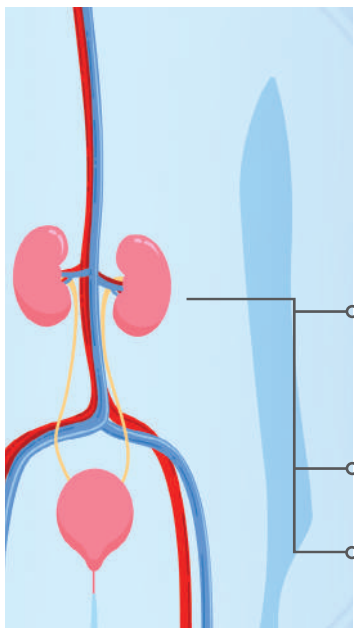
EURÓPÁBAN MINDEN TIZEDIK EMBERNEK CSÖKKENT A VESE MŰKÖDÉSE. SOKAN KÖZÜLÜK NINCSENEK EZZEL TISZTÁBAN.

A vesebetegség kezdeti szakasza csendben zajlik, és mire az első tünetek megjelennek, már előrehaladott stádiumban lehet. A legrosszabb az, hogy a vesefunkció elvesztése visszafordíthatatlan, nincs rá gyógymód. Ezért szeretnénk a veséket reflektorfénybe helyezni "Erős vesék" kampányunkkal, és felhívni a figyelmet ezekre a csodálatos szervekre és létfontosságú szerepükre. Támogassa veséit, hogy elvégezhesék azt a hihetetlen munkát, amit csinálnak. Soha nem késő az egészséges életmódra áttérni. A kiegyensúlyozott táplálkozás és a rendszeres testmozgás hozzájárul veséink egészségének megőrzéséhez! Különösen a magas kockázatú betegeknél, pl.: cukorbetegség vagy magas vérnyomásos betegek esetében érdemes évente ellenőriztetni a vesefunkciót a háziorvossal. Minél hamarabb észlelik a vesebetegséget, annál jobb a kezelés esélyei.

VIGYÁZZON A VESÉIRE!

Nyomtatáskor ide kell írni az illetékes.





AZ ÖN VESÉI

AZ ALULÉRTÉKELT TEHETSÉGEK

A vesék páros, bab alakú szervek, közvetlenül a bordák alatt helyezkednek el. Lehet hogy méretüket nézve kicsik, de számos létfontosságú funkciót töltenek be:

- A vesék megszűrik a vérünket, és a vizelettel ürítik ki a kiszűrt salakanyagokat és mérgeanyagokat. A teljes vérmennyiségünk mintegy 300-szor halad át a vesén egy nap alatt.
- Szabályozzák a vérnyomást és fenntartják szervezetünk víz- és ásványianyag-egyensúlyát.
- Létfontosságú hormonokat termelnek, szabályozzák a vörösvértestek termelődését, és egészségesen tartják csontjainkat.

MI AZ A KRÓNIKUS VESEBETEGSÉG (KVB)?

A KVB-ben a vesefunkció fokozatos elvesztése következik be. Idővel lassan halad előre. Nincs gyógymód, de lassítható a funkcióvesztés és csökkenthető a társuló szívbetegségek kockázata. Amikor a KVB előrehaladásával a vesék működése elégtelenné válik, a salakanyagok felhalmozódása a vérben életveszélyessé válik. Ekkor dialízisre vagy veseátültetésre van szükség. **Ha a veseműködési zavart korán észlelik, a progresszió lelassítható vagy akár meg is állítható.**

HOGYAN ISMERHETŐ FEL A KVB?

A veséi kezdetben csendben szenvednek. Mire az első tünetek megjelennek, sokszor már visszafordíthatatlan károsodás következett be. A KVB az egész szervezetünket érinti! A tünetek a következők lehetnek: lábfej- és lábduzzanat, fáradtság, légszomj, bőrvizketés, hányinger, étvágytalanság, izomgörcsök, koncentrációs nehézség, magas vérnyomás és szívproblémák.

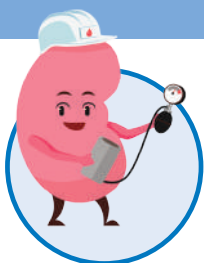
Egy egyszerű vér- és vizeletvizsgálat kellő információt nyújt a vesék egészségi állapotáról

Vérvizsgálat. A kreatinin egy salakanyag, amelyet a vesék kiszűrnek és kiválasztanak. A vér magas kreatinin szintje a gyenge veseműködés jele. A kreatinin-koncentrációból kiszámíthatjuk a glomeruláris filtrációs rátát (GFR). A GFR fontos szempontja a diagnózisnak, a prognózisnak és a kezelésnek is.

Vizeletvizsgálat: Ha a vesék szűrőképessége károsodik, akkor nem képes visszatartani a szervezet saját fehérjét. Ha az albumin fehérje megjelenik a vizeletben, az már a veseszövet károsodását jelzi.

VIGYÁZZON A VESÉIRE

Sok kockázati tényezőre van ráhatásunk és így Ön is sokat tehet veséi egészségének megőrzéséért:



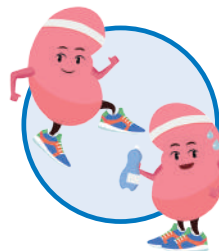
Vigyázzon vérnyomására

Ha magas vérnyomásban szenved, ellenőrizze életmódbeli szokásait, és forduljon háziorvosához.



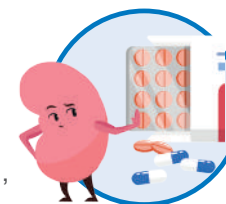
Kerülje el a túlsúlyt

Az elhízás számos betegség kockázatát növeli, és csökkenti a várható élettartamot. Próbálja elérni és fenntartani az egészséges testsúlyt.



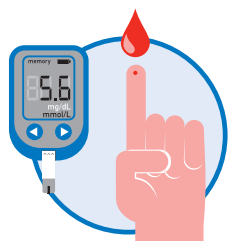
Legyen aktív

Az Egészségügyi Világszervezet legalább heti 150 perc mérsékelt testmozgást javasol, ami napi 20 perces sétának felel meg.



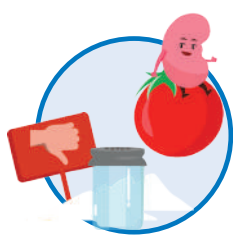
Legyen óvatos a gyógyszerszedéssel

Soha ne vegyen be többet az ajánlott vagy előírt adagnál a vérnyomás nélkül kapható fájdalomcsillapítókból.



Vigyázzon vércukorszintjére

A diabetes mellitus a krónikus vesebetegség egyik fő okozója. Ügyeljen étrendjére, és tartózkodjon a túlzott cukorfogyasztástól (max. 25 gramm/nap).



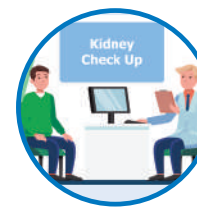
Táplálkozz egészségesen

A zöldségekben, gyümölcsökben, halakban és teljes kiőrlésű termékekben gazdag friss ételek erősen ajánlottak. Csökkentse sófogyasztását, használjon inkább fűszereket.



Szokjon le a dohányzásról

A nikotin növeli a vérnyomást és károsítja a vesék szűrő funkcióját



Ellenőrizze a veséi egészségét

A rizikó csoportnak számító cukorbetegeknek, magas vérnyomásban szenvedő vagy túlsúlyos betegeknek évente ellenőrizni kell a vesefunkcióit. Még a vélhetően egészséges emberek is profitálhatnak a rendszeres ellenőrzésből.