

COSA DANNEGGIA I RENI?

Molto dannosi per i reni sono gli alti livelli di zucchero nel sangue (diabete) e la pressione alta.

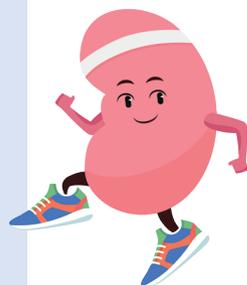
Anche l'obesità, il fumo e l'uso a lungo termine di antidolorifici sottopongono i reni a stress. Chiunque stia assumendo farmaci a lungo termine potrebbe aver bisogno di monitorare la propria funzionalità renale.

Se presenti uno o più fattori di rischio, consulta il tuo medico per un controllo della funzione renale.

Hai domande da porre o vorresti essere sottoposto ad accertamenti?

Contatta il tuo medico di famiglia, uno specialista o un ospedale vicino.

Timbro dell'Istituzione

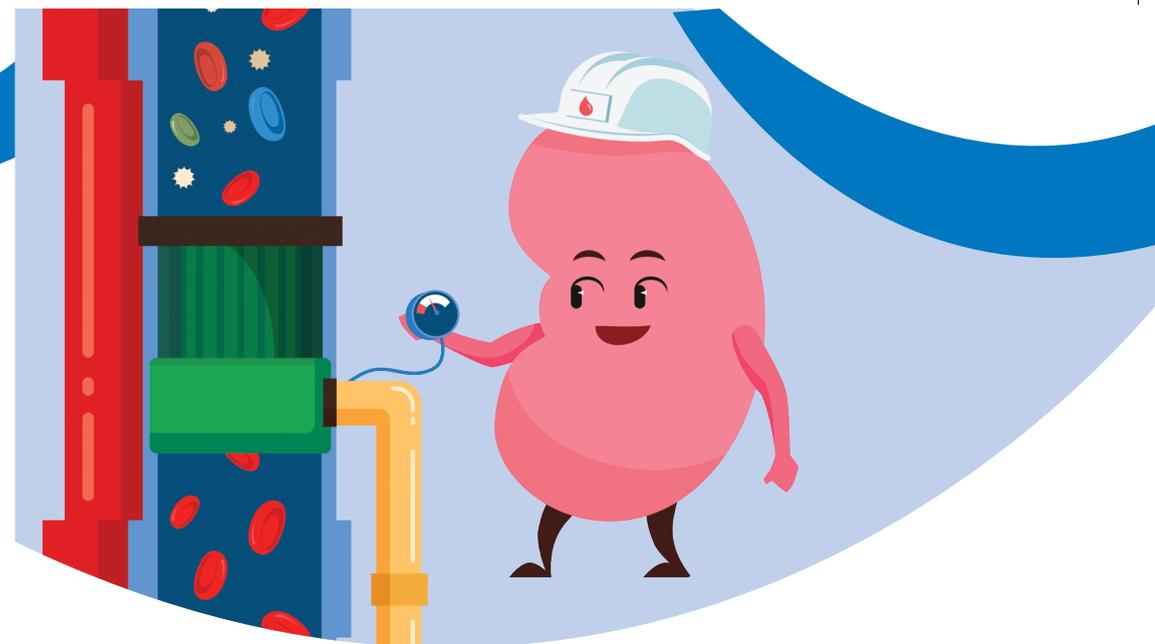


Un'iniziativa di ERA European Renal Association
c/o PKF Littlejohn, 15 Westferry Circus, Canary Wharf,
London E14 4HD, United Kingdom
info@strongkidneys.eu

In collaborazione con



www.strongkidneys.eu



PRENDITI CURA DEI TUOI RENI!

SUPPORTALI PER L'INCREDIBILE LAVORO CHE FANNO

LO SAPEVATE?

UN ADULTO SU DIECI IN EUROPA HA UNA RIDOTTA FUNZIONALITÀ RENALE. MA MOLTI NON NE SONO CONSAPEVOLI.

La malattia renale inizialmente è spesso silenziosa e quando si sviluppano i primi sintomi potrebbe essere già in uno stadio avanzato. La cosa peggiore è che la perdita della funzionalità renale è irreversibile, non esiste una cura. Ecco perché vogliamo mettere i reni sotto i riflettori con la nostra campagna Strong Kidneys e aumentare la consapevolezza su questi favolosi organi e sui loro ruoli essenziali.

Sostieni i tuoi reni per l'incredibile lavoro che svolgono. Non è mai troppo tardi per adottare uno stile di vita sano. Una dieta equilibrata e un regolare esercizio fisico aiutano a mantenere sani i nostri reni!

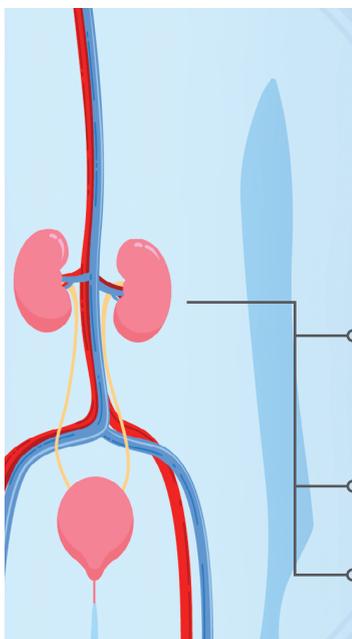
Particolarmente i pazienti ad alto rischio, con diabete o ipertensione, dovrebbero essere sottoposti dal proprio medico di famiglia ad accertamenti sulla funzione renale. Più precocemente viene rilevato un'alterazione renale, maggiori sono le possibilità di un suo trattamento.

TIENI D'OCCHIO I TUOI RENI!

Prof. Piergiorgio Messa

President of the Italian Society of Nephrology
Former Head Of Nephrology, Dialysis and Renal Transplantation
Dpt. University Hospital Policlinico Milano





I TUOI RENI MULTI-TALENTI SOTTOVALUTATI

I reni, organi doppi, a forma di fagiolo, sono situati appena sotto le costole. Possono essere piccoli, ma svolgono numerosi ruoli vitali:

I reni filtrano il nostro sangue ed eliminano i prodotti di scarto filtrati e le tossine attraverso l'urina. Tutto il nostro sangue passa circa 300 volte al giorno attraverso i nostri reni.

Regolano la pressione sanguigna e mantengono l'equilibrio idrico e minerale del nostro corpo..

Producono ormoni essenziali, regolano la produzione di globuli rossi e mantengono le nostre ossa sane.

COS'È LA MALATTIA RENALE CRONICA (MRC)?

Nella MRC, c'è una graduale perdita della funzione renale. La MRC si sviluppa lentamente nel tempo. Non esiste una cura, ma è possibile rallentare la perdita di funzione e ridurre al minimo il rischio associato di malattie cardiache.

Quando l'insufficienza renale cronica progredisce e i reni riducono in modo critico la loro funzione, l'accumulo dei prodotti di scarto nel sangue mette in pericolo di vita. È quindi necessaria la dialisi o un trapianto di rene.

Se la disfunzione renale viene rilevata precocemente, la sua progressione può essere rallentata o addirittura fermata.

COME RICONOSCERE LA MRC?

All'inizio, i reni soffrono in silenzio. Prima che compaiano i primi sintomi, il danno irreversibile è già stato fatto. La MRC colpisce tutto il nostro organismo! I segni possono essere: gonfiore di piedi e gambe, stanchezza, mancanza di respiro, prurito sulla pelle, nausea, perdita di appetito, crampi muscolari, difficoltà di concentrazione, pressione alta e problemi cardiaci.

Un semplice esame del sangue e delle urine fornisce informazioni sulla salute dei reni:

Esame del sangue – La creatinina è un prodotto di scarto normalmente filtrato ed escreto dai reni. Alti livelli di creatinina nel sangue denotano scarsi livelli di funzionalità renale. Dalla concentrazione di creatinina si calcola la velocità di filtrazione glomerulare (VFG). Il VFG è un indicatore importante per decidere la diagnosi, la prognosi e il trattamento.

Esame delle urine – Se la capacità di filtrazione dei reni si altera, le proteine possono passare attraverso il filtro renale nelle urine. Ritrovare nelle urine l'albumina è un indice di un'alterata filtrazione renale.

PRENDITI CURA DEI TUOI RENI

Dopotutto, molti dei fattori di rischio sono nelle tue mani e tu stesso puoi fare molto per mantenere i tuoi reni in salute.



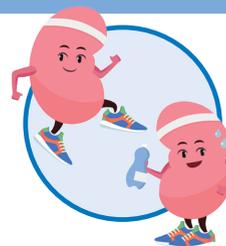
Controlla la tua pressione sanguigna

Se soffri di pressione alta, controlla le tue abitudini di vita e parla con il tuo medico di famiglia.



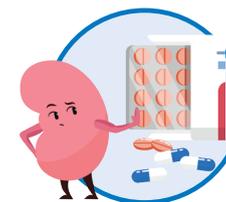
Evita l'eccesso di peso

L'obesità aumenta il rischio di molte malattie e riduce l'aspettativa di vita. Cerca di raggiungere e mantenere un peso sano.



Rimani attivo

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda almeno 150 minuti di esercizio fisico moderato a settimana, che corrispondono a una camminata giornaliera di 20 minuti.



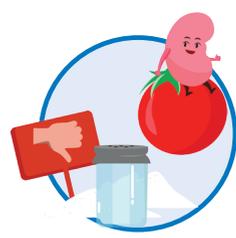
Presta attenzione all'uso di farmaci

Non assumere mai più della dose raccomandata o prescritta di antidolorifici da banco.



Fai attenzione alla glicemia

Il diabete mellito è considerato una delle principali cause di insufficienza renale cronica. Osserva la tua dieta ed evita un consumo eccessivo di zucchero (max. 25 grammi/giorno).



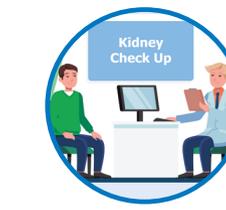
Mangia sano

Sono altamente raccomandati pasti freschi ricchi di verdura, frutta, pesce e prodotti integrali. Riduci il consumo di sale, usa invece le spezie.



Smetti di fumare

La nicotina aumenta la pressione sanguigna e danneggia il sistema di filtraggio dei reni.



Controlla la salute dei tuoi reni

I pazienti a rischio con diabete, ipertensione o sovrappeso dovrebbero sottoporsi a controlli renali annuali. Ma anche le persone apparentemente sane possono beneficiare di un controllo regolare.