

La malattia renale cronica... UN KILLER SILENZIOSO

1 SU 10

LA MALATTIA RENALE CRONICA
COLPISCE IL
10% DELLA
POPOLAZIONE

CHI PUO' AMMALARSI?

10%
della popolazione mondiale
è colpito
da malattia renale cronica



LA MALATTIA RENALE
può colpire persone
di tutte le età o
razza.

Metà delle persone
con più di
75
anni ha una riduzione della
funzione renale

1 UOMO su 5
e **1 DONNA** su 4
con una età tra 65 e 74 anni
hanno malattia renale cronica

LE CAUSE PIU' COMUNI
DI MALATTIA RENALE
CRONICA SONO
L'IPERTENSIONE E IL
DIABETE

Come si fa diagnosi di malattia renale?



La malattia renale ai primi stadi non da sintomi nè segni. Una persona può perdere anche il 90% della funzione renale prima di avere un qualche sintomo



La malattia renale può essere diagnosticata con esami semplici:

- un esame delle urine per controllare se ci sono proteine nelle urine
- il livello della creatinina nel sangue



Segni di malattia renale avanzata sono: gonfiore alle caviglie, affaticamento, difficoltà nella concentrazione, riduzione dell'appetito, urine schiumose

SEI A RISCHIO?

- Hai la pressione elevata?
- Hai il diabete?
- Hai una storia familiare di malattia renale?
- Sei obeso?
- Fumi?
- Hai più di 50 anni?
- Sei di origine africana, ispanica, aborigena, asiatica?



SE HAI RISPOSTO SÌ
A 1 O PIU'
DOMANDE, PARLA
COL TUO MEDICO

LE



**REGOLE
D'ORO
PER RIDURRE IL RISCHIO**

Le malattie renali sono killer silenziosi che condizionano pesantemente la qualità della vita. Per ridurre il rischio ci sono diverse piccole cose che puoi fare!

SAI CHE I TUOI RENI:

- + Producono le urine
- + Rimuovono i liquidi in eccesso e i prodotti di scarto
- + Controllano l'equilibrio chimico del corpo
- + Aiutano a controllare la pressione del sangue
- + Aiutano a mantenere in salute le ossa
- + Aiutano a produrre i globuli rossi

- 1. Mantieniti in forma ed attivo**
- 2. Controlla regolarmente la glicemia**
- 3. Controlla la pressione del sangue**
- 4. Mangia sano e controlla il peso**
- 5. Garantisci un apporto di liquidi corretto**
- 6. Non fumare**
- 7. Non assumere farmaci da banco regolarmente**
- 8. Controlla la funzione del rene se hai uno o più fattori di rischio**

- se hai diabete
- se hai ipertensione
- se sei obeso
- un tuo genitore o parente soffre di malattia renale cronica
- se sei di origine Africana, Ispanica, Aborigena o Asiatica

