

KRONIČNA LEDVIČNA BOLEZEN...

TIHI UBIJALEC

1 od 10

KRONIČNA LEDVIČNA
BOLEZEN PRIZADENE
10 % LJUDI.

KOGA PRIZADENE?

Kronično
ledvično
bolezen ima
10%
odraslih.



Ledvično
bolezen imajo
lahko ljudje
vseh starosti
in ras.

Polovica ljudi,
ki so starejši
od 75 let,
ima kronično
ledvično
bolezen.

1 od 5 moških
in 1 od 4 žensk
v starosti od
65 do 74 let
ima kronično
ledvično
bolezen.

Najpogostejša
vzroka zanjo sta
zvečan krvni tlak in
sladkorna bolezen.

KAKO ODKRIJEMO KRONIČNO LEDVIČNO BOLEZEN?



Kronična ledvična bolezen v začetku nima znakov in simptomov. Šele ko se ledvično delovanje zmanjša za 90%, se pojavijo znaki ledvične bolezni.



Lahko jo ugotovimo zelo zgodaj z enostavnimi preiskavami:

- preiskavo urina, da ugotovimo, če so v njem prisotne beljakovine,
- preiskavo krvi, da ugotovimo nivo kreatinina.



Znaki napredovale kronične ledvične bolezni so: otekli gležnji, utrujenost, motnje v koncentraciji, zmanjšan apetit in penjenje urina.

ALI STE VEDELI, DA VAŠE LEDVICE:

- + tvorijo urin
- + odstranjujejo odpadne snovi in odvečno tekočino iz telesa
- + nadzorujejo kemično sestavo vašega telesa
- + pomagajo uravnati krvni tlak
- + pomagajo ohranjati zdrave kosti
- + pomagajo pri tvorbi rdečih krvnih teles

- + Imate zvečan krvni tlak?
- + Imate sladkorno bolezen?
- + Ima kdo v družini ledvično bolezen?
- + Ste prekomerno prehranjeni?
- + Kadite?
- + Imate sečne kamne?
- + Imate povečano prostato?
- + Ste starejši od 50 let?



ČE STE ODGOVORILI Z
DA NA ENEGA ALI VEČ
VPRAŠANJ, SE POGOVORITE
Z VAŠIM ZDRAVNIKOM!



ZLATIH PRAVIL ZA ZMANJŠANJE TVEGANJA

Kronična ledvična bolezen je tihi ubijalec, ki zelo vpliva na kvaliteto vašega življenja. Vendar se da tveganje za nastanek kronične ledvične bolezni zlahka zmanjšati na več načinov.



1. Bodite telesno aktivni.



2. Redno si merite nivo krvnega sladkorja.



3. Kontrolirajte si krvni tlak.



4. Jejte zdravo in nadzorujte telesno težo.



5. Pijte primerno količino tekočine.



6. Ne kadite.



7. Ne jemljite vsak dan protibolečinskih zdravil.



8. Preverite delovanje ledvic, če imate enega ali več dejavnikov tveganja:

- sladkorna bolezen,
- zvečan krvni tlak,
- bolezen srca in ožilja,
- debelost,
- sečne kamne,
- povečano prostato,
- starše ali druge sorodnike z ledvično boleznijo.



SZD – Slovensko
nefrološko
društvo



Zveza društev
ledvičnih bolnikov
Slovenije