

## STARŠI, BODITE VZOR SVOJIM OTROKOM!



Omejite  
uporabo soli.



Pazite na  
primerno  
telesno  
težo!



Bodite  
telesno  
dejavni.



Nehajte  
kaditi.

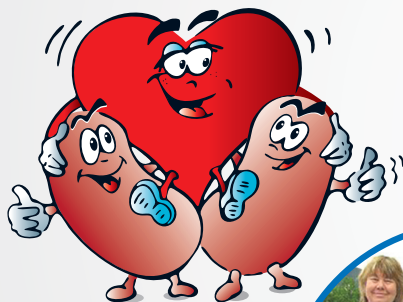


Omejite uporabo  
zdravil proti bolečinam  
(nesteroidnih  
antirevmatikov).

**ČE ŽIVIMO  
ZDRAVO,  
PREPREČIMO  
KRONIČNO  
BOLEZEN LEDVIC  
IN BOLEZEN SRCA**

## SVETOVNI DAN LEDVIC

Svetovni dan ledvic je namenjen ozaveščanju ljudi o pomenu delovanja ledvic, o kronični ledvični bolezni in njenem zgodnjem odkrivanju ter o njenem preprečevanju. Kronično ledvično bolezen ima vsaka deseta odrasla oseba, je nevarna, vendar jo lahko uspešno preprečimo in zdravimo. Na pobudo Mednarodne zveze za nefrologijo in Mednarodne zveze za ledvične bolezni je Svetovni dan ledvic vsak drugi četrtek v marcu.



# VARUJTE SVOJE LEDVICE!

**NAJ DOBER NAMEN  
VEDNO POSTANE  
DEJANJE**

**Svetovni  
dan  
ledvic**

[www.svetovnidanledvic.org](http://www.svetovnidanledvic.org)

## LEDVICE

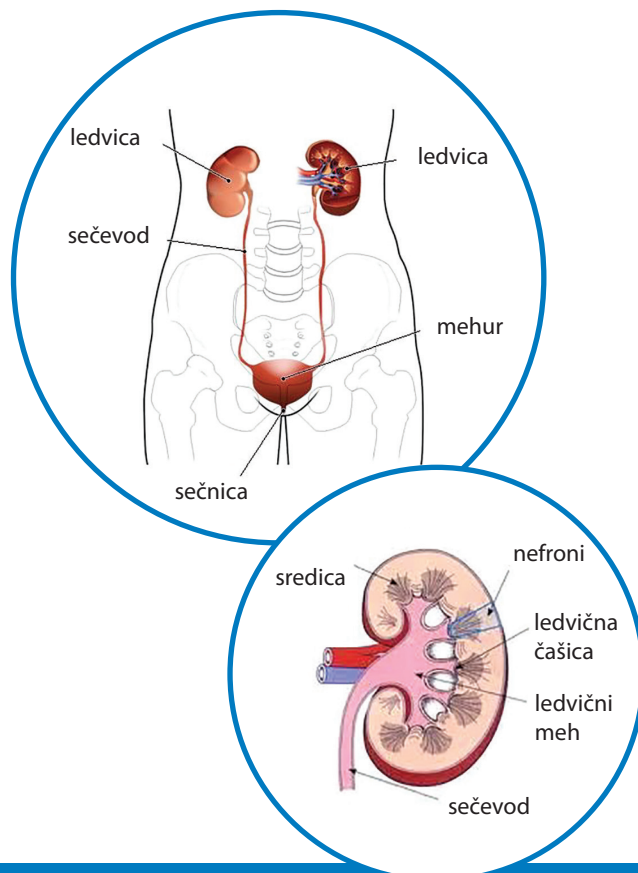
Ljudje imamo dve ledvici, ki ležita v trebuhu ob hrbtenici in ju delno krijejo rebra.

Vsaka ledvica je velika približno toliko kot stisnjena človeška pest in je fižolaste oblike.

Ledvice so parni organ.

Naše preživetje je odvisno od teh dveh organov, čeprav lahko živimo tudi samo z eno ledvico ali če obe delujeta delno.

## LEGA IN ZGRADBA LEDVIC



## NALOGE LEDVIC

- Čistijo odpadne produkte iz krvi, odvečno tekočino pa odstranjujejo v obliki seča (urina).
- V krvi uravnavajo količino mineralov, kot so kalij, natrij, fosfati, kalcij ...
- Pomagajo pri tvorbi rdečih krvnih teles.
- Uravnavajo krvni tlak.
- Tvorijo vitamin D, ki zagotavlja čvrste in zdrave kosti.



## KAKO LAHKO POMAGAMO OHRANITI ZDRAVE LEDVICE?



## OKVARA LEDVIC

- Ledvično bolezen zdravnik ugotovi s pregledom seča in krvi.
- Trajno okvaro ledvic največkrat povzročijo sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak in bolezni srca in ožilja, redko pa prirojene okvare ledvic in vnetja ledvic.
- Če ledvice kljub zdravlilu s časom odpovejo, je treba kri redno čistiti in odstraniti vodo iz telesa z dializo ali bolniku presaditi novo ledvico. Brez tega ne more živeti.