

# KRÓNIKUS VESEBETEGSÉG... A CSENDES GYILKOS

**10-ből 1**  
A KRÓNIKUS VESEBETEGSÉG  
A NÉPESSÉG 10%-ÁT ÉRINTI.

## KIK AZ ÉRINTETTEK?

**10%**

Világszerte minden tizedik embert érint a betegség.



A krónikus vesebetegség kortól és nemtől függetlenül mindenkit érinthet.

**A 75**

év feletti több mint fele szenved valamilyen fokú vesebetegségben.

65 és 74 év között, 5-ből 1

**FÉRFI** és  
4-ből 1 **NŐ**  
krónikus vesebeteg.

A felnőttkori krónikus vesebetegség leggyakoribb oka a magas vérnyomás és a cukorbetegség.

## HOGYAN FEDEZHETŐ FEL?



A krónikus vesebetegségnek a kezdeti stádiumban nincsenek jelei, tünetei. Mire megjelennek az első vesebetegségre utaló jelek, a vesefunkciók akár 90%-a is megszűnhet.



Azonban a betegség könnyen kimutatható:

- vizeletvizsgálattal ellenőrizhető, hogy van-e fehérje a vizeletben, vagy
- vérvétellel megállapítható a vér a kreatinin szintje



Krónikus vesebetegségre utaló jelek: duzzadt boka, fáradékonyág, figyelemzavar/dekoncentráció, étvágytalanság és habos vizelet.

## ÖN VESZÉLYEZTETETT?

- + Magas a vérnyomása?
- + Cukorbeteg?
- + Előfordult krónikus vesebetegség a családban?
- + Túlsúllyal küzd?
- + Dohányzik?
- + Elmúlt már 50 éves?



AMENNYIBEN EGY VAGY TÖBB KÉRDÉSRE IGENNEL VÁLASZOLT, KERESSE FEL HÁZIORVOSÁT!



## ARANYSZABÁLY A KOCKÁZAT CSÖKKENTÉSÉÉRT

A vesebetegség néma gyilkos, amely nagyban befolyásolja az érintettek életminőségét. Mindemellett számos olyan egyszerű szabály létezik, amelyek betartásával könnyen csökkenthető a vesebetegség kialakulásának kockázata.

## TUDTA, HOGY VESÉI:

- + vizeletet állítanak elő
- + megtisztítják a vért a káros anyagoktól és a felesleges folyadéktól
- + felügyelik a szervezet kémiai egyensúlyát
- + segítenek szabályozni a vérnyomást
- + segítenek megőrizni a csontok egészségét
- + segítik a vörösvérsejtek előállítását

1. Mozogjon sokat és tartsa fitten magát!
2. Ellenőrizze rendszeresen vércukorszintjét!
3. Ellenőrizze vérnyomását!
4. Étkezzen egészségesen és vigyázzon a testsúlyára!
5. Fogyasszon elegendő vizet!
6. Ne dohányozzon!
7. Ne használjon rendszeresen vény nélküli gyógyszereket!
8. Ellenőriztesse vesefunkcióját házi orvosával, ha az alábbiak közül egy vagy több igaz Önre:
  - cukorbeteg,
  - magas a vérnyomása,
  - túlsúlyos,
  - a szülei vagy valamelyik családtagja vesebeteg!

**Vese Világnap**  
2015. március 12.