



ZDROWY STYL ŻYCIA DLA ZDROWYCH NEREK

Choroby nerek są częste, łatwo wykrywalne przy pomocy tanich badań i uleczalne. Dotyczą **600 milionów** ludzi na świecie i **4,5 miliona** Polaków. **80 tysięcy Polaków** (tylko w tym roku) umrze przedwcześnie z nierozpoznaną chorobą nerek, ponieważ **95% ludzi** z tą chorobą odchodzi z powodu zbyt późnej lub niewłaściwej diagnozy. Uszkodzone, nawet w **90 procentach**, nerki nie dają żadnych charakterystycznych objawów, ale zatrzymanie choroby, na tym etapie, jest już wtedy niemożliwe. **50% osób** trafiających na dializy nigdy wcześniej nie leczyło się na nerki.

Kiedy nerki przestają działać

- Każdego roku **4000 nowych pacjentów** musi rozpocząć stałą terapię dializami by żyć.
- **Co drugi z nich** dowiaduje się, że jego nerki nie działają nagle, z dnia na dzień.
- Dializa musi odbywać się **3 razy** w tygodniu po **3-4 godziny**.
- Ratuje życie lecz bardzo obciąża organizm.
- Wyłącza z aktywności zawodowej i rodzinnej.
- Powoduje wiele ograniczeń. Drastyczne ograniczenia w jedzeniu i piciu nierozzerwalnie wiążą się z terapią.

Choroby nerek i otyłość

- **Otyłość powoduje rozwój chorób prowadzących wprost do niewydolności nerek**, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie, kamienie nerkowe.
- **Istnieją choroby nerek, których przyczyną jest wyłącznie otyłość (np. zapalenie kłębuszków nerkowych).**
- Dobra wiadomość to informacja, że otyłości oraz przewlekłej chorobie nerek można w dużym stopniu zapobiec.
- Edukacja, prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna i świadomość zagrożeń pomagają utrzymać prawidłową wagę i chronić nerki.
- Każdy kilogram, który przybliży nas do prawidłowej wagi, przywraca zdrowie nerkom.

**Warto
pamiętać!**

- **Choroby nerek długo przebiegają bezobjawowo i są trudne do wykrycia bez badań.**
- **Można je łatwo wykryć przy pomocy prostych i tanich badań moczu i krwi**
- **Choroby nerek wykryte na wczesnym etapie łatwo wyleczyć lub na wiele lat powstrzymać ich rozwój.**