

## Pozor na **ONEMOCNĚNÍ LEDVIN**

Nemoci ledvin jsou zrádné tím, že se můžou dlouhou dobu rozvíjet bezbolestně a bez jakýchkoli příznaků.

**Včasná diagnóza může pomoci předcházet potřebě nahradit funkci ledvin dialýzou nebo ji výrazně oddálit.**

**Prvotní příznaky onemocnění ledvin jsou velmi nespecifické.**

**Patří mezi ně:** únava, poruchy soustředění, pokles výkonnosti, nechutenství nebo zvracení. Pacienti také často mívají zvýšený krevní tlak. Hodnoty některých škodlivých látek (kreatininu, močoviny) v krvi můžou být zvýšené. V moči nemocných lze prokázat přítomnost bílkoviny.

**Chcete-li mít jistotu, využijte možnosti Světového dne ledvin 12. března 2015**, navštivte jedno z pracovišť, kde je den otevřených dveří a nechte si změřit krevní tlak a přítomnost bílkoviny v moči. Zjistíte, jak na tom vaše ledviny jsou.

**[www.domaci-dialyza.cz](http://www.domaci-dialyza.cz)**

Vaše středisko:



# Světový den **LEDVIN**

čtvrtek 12. března 2015

**Chraňte  
své ledviny!  
Nemůžeme  
bez nich žít.**



- ➔ Přijďte si v rámci Světového dne ledvin zdarma otestovat, zda máte zdravé ledviny!
- ➔ Navštivte blízké dialyzační centrum nebo nefrologickou ambulanci.
- ➔ Už první příznaky onemocnění ledvin lze zjistit jednoduchým vyšetřením.
- ➔ Vyšetření je rychlé a bezbolestné.
- ➔ Inspirujte se lidmi, kteří se nechali otestovat v minulých letech. Jejich počet rok od roku stoupá.

## ZKUSTE SI ODPOVĚDĚT NA NÁSLEDUJÍCÍ OTÁZKY.

Zjistíte, zda jste  
v riziku onemocnění  
ledvin:



- Máte vysoký krevní tlak?
- Léčíte se s cukrovkou?
- Máte nadváhu?
- Kouříte?
- Je vám víc než 50 let?
- Vyskytovalo se už onemocnění ledvin ve vaší rodině?
- Léčíte se s jiným onemocněním ledvin?

**POKUD JSTE ODPOVĚDĚLI Kladně NA JEDNU NEBO VíCE  
OTÁZEK, JE DOBRÉ PODSTOUPIT PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ.**

**Nezapomeňte proto přijít 12. března 2015**

do nejbližšího dialyzačního centra nebo nefrologické ambulance (viz zadní strana letáku), kde můžete absolvovat vyšetření ledvin.

Jde o jednoduché testování moči na přítomnost bílkoviny a vyšetření krevního tlaku.

Nemusíte být nalačno, nebudou vám odebírat krev. V případě potřeby vám v centru doporučí další lékařskou péči.



## 7 PRAVIDEL pro zdravé ledviny



1. Udržujte se fit a aktivní
2. Nechte si pravidelně kontrolovat hladinu cukru v krvi
3. Sledujte svůj krevní tlak
4. Jezte zdravě a udržujte si stabilní váhu
5. Nekuřte
6. Neužívejte dlouhodobě léky proti bolesti (analgetika, antirevmatika)
7. Nechte si kontrolovat funkce ledvin, pokud máte jeden nebo dva rizikové faktory:

- cukrovku
- vysoký krevní tlak
- nadváhu
- vy nebo někdo z rodiny se léčí s ledvinami

