

8 arany szabály

A vesebetegség kialakulása néha nem befolyásolható, de vannak olyan tényezők, amelyekkel a kockázatot csökkenteni tudjuk.

1. **Tartsa fitten és aktívan saját magát!**
2. **Rendszeresen ellenőrizze vércukor szintjét!**
3. **Ellenőrizze vérnyomását!**
4. **Étkezzen egészségesen és vigyázzon a testsúlyára!** Csökkentse a sóbevitelt; az ajánlott konyhasó bevitel 5-6 gramm naponta (egy teáskanálnyi! – melynek 70-80%-át ételeink utánsózás nélkül is tartalmazzák).
5. **Igyon megfelelő mennyiségű folyadékot (vizet)!**
6. **Ne dohányozzon!**
7. **Ne használjon rendszeresen vény nélküli gyógyszereket!**
8. **Ellenőrizze vesefunkcióját**, ha egy vagy több „nagy kockázati tényezővel” rendelkezik, azaz *cukorbeteg, magas vérnyomása van, túlsúlyos, Ön vagy egyik családtagja vesebetegségben szenved. Vesebetegség esetén elengedhetetlen a szakorvosi gondozásban történő rendszeres részvétel.*

Veséink velünk öregszenek!

Az idő folyását nem tudjuk ugyan lassítani, de figyelniük kell arra, hogy veséink természetes öregedésének ütemét ne gyorsítsuk fel. Az öregedés természetes velejárója az egyes szervek - így a vesék - működésének csökkenése. Emiatt az idős emberek alkalmazkodó képessége is csökken a vesét érintő károsodás kivédésére. Az öregedéssel járó számos kórállapot pedig gyorsíthatja a veseműködés romlását.

Idős korban különösen fontos a megfelelő folyadékbevitel biztosítása, a kiszáradás megelőzése (csökkent folyadékfogyasztás, hányás, hasmenés, lázas állapot, nagymértékű izzadás). Az ún. „civilizációs betegségek” (túlsúly, kettes típusú diabetesz és a magasvérnyomás-betegség) megelőzése, illetve korai felismerése, kezelése segíthet megőrizni veséink működését!



**Veséink sorsáért mi magunk felelünk.
Kövessük a 8 arany szabályt!**

www.vesebetegseg.hu

www.facebook.com/NemzetiVeseProgram

www.nephrologia.hu/vilagnap

2014 március 13.

A veséink velünk öregszenek!
Védd a vesédet, tudd meg, hogyan!

www.worldkidneyday.org

