

**A romló vesebetegséget**  
az alábbi tünetek kísérhetik:

kétoldali  
bokaduzzanat



fáradtság



koncentráció-  
problémák



csökkent étvágy

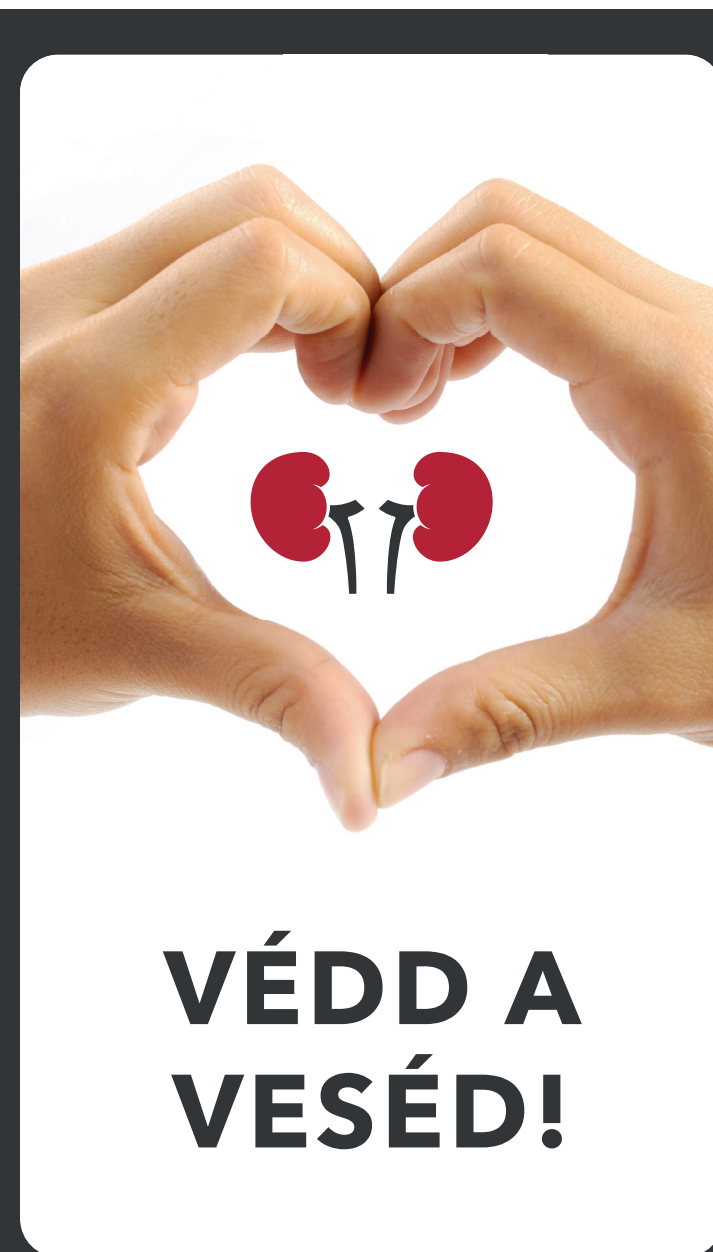


vizelet elszíneződése,  
fokozott habzása



NEMZETI VESE PROGRAM

[www.nemzetiveseprogram.hu](http://www.nemzetiveseprogram.hu)  
[www.facebook.com/NemzetiVeseProgram](https://www.facebook.com/NemzetiVeseProgram)



**VÉDD A  
VESÉD!**

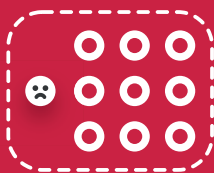


NEMZETI VESE PROGRAM

[www.nemzetiveseprogram.hu](http://www.nemzetiveseprogram.hu)  
[www.facebook.com/NemzetiVeseProgram](https://www.facebook.com/NemzetiVeseProgram)

## Az elhízás, a cukorbetegség és a magas vérnyomás a krónikus vesebetegség előszobája.

Magyarországon minden 10. ember érintett valamely vesebetegségben.



### Évente

mintegy **600 ezer** vesebeteg szorul gondozásra,

közel **300** veseátültetés valósul meg

és **6500** közeli azon krónikus vesebetegségben szenvedők száma, akiknek életbenmaradását a művesekezeltés biztosítja.

## A krónikus vesebetegség a kezdeti stádiumban gyakran tünetmentes.

A beteg vesefunkciója akár

**90%-kal is romolhat,**

mielőtt az első tünetek jelentkeznek.

## A vesebetegségre irányuló szűrővizsgálatok fokozottan ajánlottak, amennyiben Ön:



cukorbeteg



magasvérnyomás-  
betegségben szenved



túlsúlyos



dohányzik



50 év feletti



ha van olyan egyenesági rokona, aki vesebeteg

## 8 arany szabály a kockázat csökkentéséért



1. Legyen fitt és aktív!



2. Rendszeresen ellenőriztesse vércukorszintjét!



3. Ellenőrizze vérnyomását!



4. Étkezzon egészségesen és kerülje a túlsúlyt!



5. Fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot, elsősorban vizet!



6. Ne dohányozzon!



7. Kerülje a vény nélküli gyógyszerek rendszeres szedését!



8. Ellenőriztesse rendszeresen vesefunkcióját, amennyiben egy vagy több "nagy kockázati tényezővel" rendelkezik!