

# BOALA CRONICĂ DE RINICHI... UN "UCIGAȘ" TĂCUT

1 din 10

BOALA CRONICĂ DE RINICHI (BCR) AFECTEAZĂ 10% DIN POPULAȚIE

## CINE ESTE AFECTAT?

10% din populație este afectată de BCR



Boala de rinichi afectează persoane de toate vârstele și rasele

Jumătate din persoanele cu vârsta de peste 75 ani au BCR în diverse stadii

1 din 5 BĂRBAȚI și 1 din 4 FEMEI cu vârste cuprinse între 65 și 74 de ani, suferă de BCR

Hipertensiunea și diabetul sunt cauzele cele mai frecvente ale BCR la adulți

## CUM DETECTĂM BCR?



În stadiile timpurii, BCR nu are semne și simptome. O persoană poate pierde 90% din funcția renală înainte de apariția acestora



Cu toate acestea, BCR poate fi detectată prin teste simple:

- examen de urină, pentru verificarea prezenței proteinelor din urină
- test de sânge, pentru măsurarea nivelului de creatinină serică



Simptomele BCR progresive includ: umflarea picioarelor și a mâinilor, senzația de oboseală, dificultate de concentrare, scăderea poftei de mâncare, urină tulbură

## TU CÂT DE EXPUS EȘTI?

- + Ai tensiune arterială ridicată?
- + Suferi de diabet?
- + Ai în familie cazuri de boală de rinichi?
- + Ești supraponderal?
- + Ești fumător?
- + Ai peste 50 de ani?
- + Ești de origine Hispanică, Africană sau Asiatică?



Dacă ai răspuns cu DA la una sau mai multe din aceste întrebări, îți recomandăm să consulți medicul NEFROLOG!

## ȘTIAI CĂ RINICHII TĂI:

- + Produc urină
- + Elimină deșeurile și surplusul de lichid din organism
- + Controlează echilibrul chimic al organismului
- + Ajută la controlul tensiunii arteriale
- + Ajută la păstrarea sănătății oaselor
- + Te ajută să produci globulele roșii din sânge

## CELE 8 REGULI DE AUR PENTRU REDUCEREA RISCULUI

Bolile de rinichi sunt ucigași tăcuți, care afectează în mare parte calitatea vieții. Există mai multe modalități de a reduce riscul apariției unor boli de rinichi.

1. Menține-te în formă și fii activ
2. Controlează-ți regulat nivelul glicemiei și tratează diabetul
3. Verifică-ți tensiunea arterială și tratează hipertensiunea
4. Mănâncă sănătos și ține-ți greutatea corporală sub control
5. Menține un nivel sănătos al cantității de lichide consumate
6. Nu fuma
7. Nu lua medicamente fără prescripție în mod regulat
8. Verifică-ți funcția renală dacă ai unul sau mai mulți factori „de risc crescut”
  - ai diabet
  - suferi de hipertensiune arterială
  - esti supraponderal
  - ai în familie cazuri de boli de rinichi
  - ești de origine Africană, Hispanică sau Asiatică