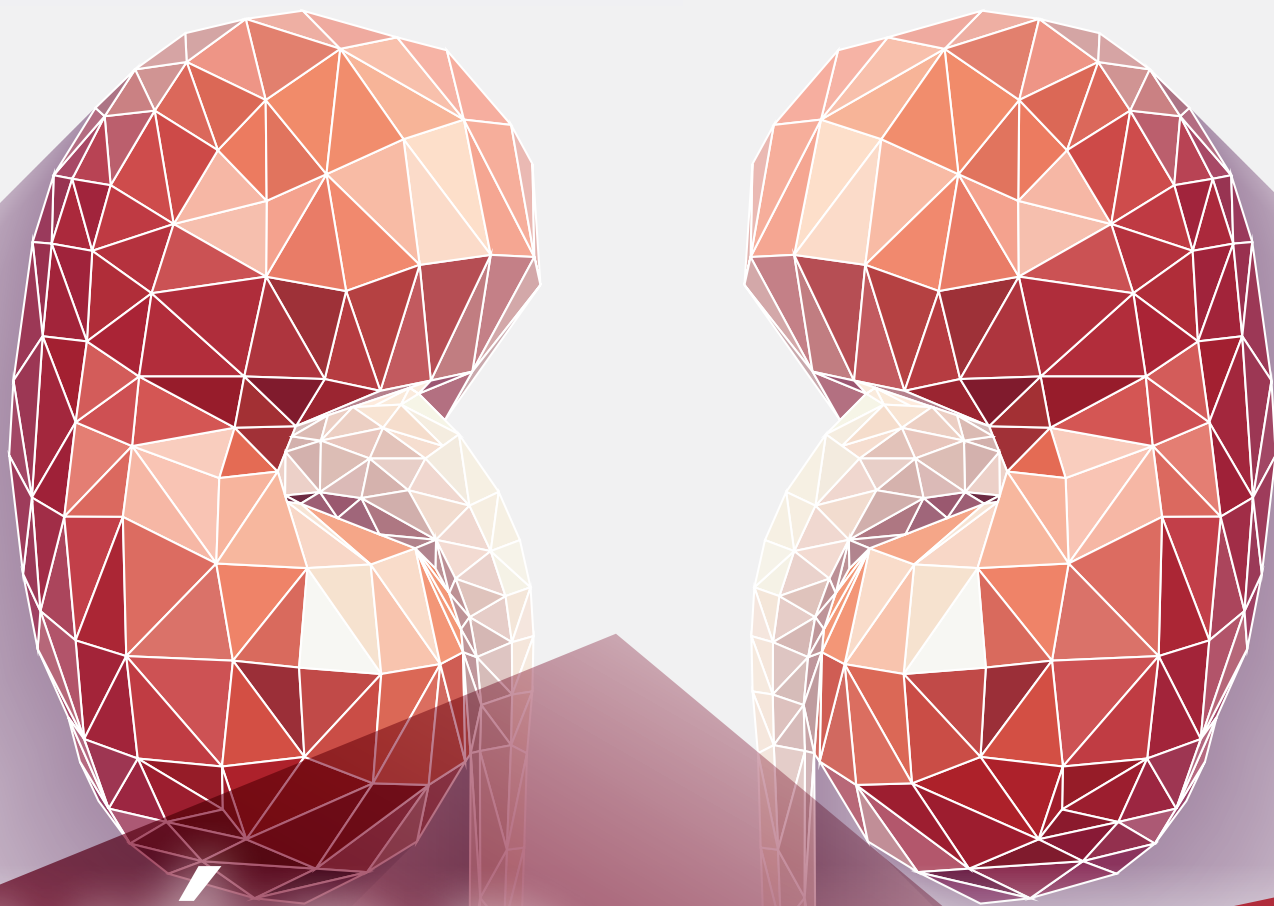




NEMZETI VESE PROGRAM



VÉDD A VESÉD!

www.nemzetiveseprogram.hu
www.facebook.com/NemzetiVeseProgram
www.nephrologia.hu

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 **350** veseátültetés valósul meg

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

A krónikus vesebetegség a kezdeti stádiumban gyakran tünetmentes.

A beteg
vesefunkciója akár
90%-kal
is romolhat

mielőtt az első
tünetek jelentkeznek!

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

napi vizeletmennyiség
jelentős fokozódása,
később csökkenése



testsúly csökkenése,
később vizesedés miatt
annak növekedése



gyengeség,
fáradtság



alvászavar, koncent-
rációképesség romlása



romló étvágy



bőrviszketés



A vesebetegségre irányuló
szűrővizsgálatok fokozottan
ajánlottak, amennyiben Ön:



cukorbeteg



magasvérnyomás-
betegségben szenved



túlsúlyos



dohányzik

50+

50 év feletti



ha van olyan
egyenesági rokona,
aki vesebeteg

8 arany szabály

a vesebetegség megelőzése érdekében:



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, mint amilyen a cukorbetegség, magas vérnyomás, vagy elhízás, és ha a családjában előfordult vesebetegség.

