

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.

A VESÉD!

VÉDD

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

testsúly csökkenése,
később vizesedés miatt
annak növekedése



gyengeség,
fáradtság



alvászavar, koncent-
rációképesség romlása



romló étvágy



napi vizeletmennyiség
jelentős fokozódása,
később csökkenése



bőrviszketés



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 vesebetegség-
ben 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 vesebetegségekre irányuló
szűrővizsgálatok fokozottan
ajánlottak, amennyiben Ön:



cukorbeteg



magasvérnyomás-
betegségben szenved



túlsúlyos



dohányzik

50+

50 év feletti



ha van olyan
egyenesági rokona,
aki vesebeteg