

# PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK... CICHY ZABÓJCA

1 na 10

Przewlekła choroba nerek  
dotyka 10% populacji

## KOGO DOTYCZY?

10%

populacji choruje  
na przewlekłą  
chorobę nerek.



Choroba nerek  
może pojawić się  
u osób w każdym  
wieku, z każdej  
grupy etnicznej.

Ponad połowa  
osób w wieku

75+

choruje na nerki

1 na 5 **MEŹCZYZN**  
oraz 1 na 4  
**KOBIETY** w wieku  
65 – 74 lat choruje na  
przewlekłą chorobę  
nerek

Nadciśnienie tętnicze  
oraz cukrzyca to  
najczęstsze przyczyny  
przewlekłej choroby  
nerek wśród dorosłych

## JAK WYKRYĆ PRZEWLEKŁĄ CHOROBĘ NEREK?



Choroba nerek często nie daje żadnych objawów. Chory może utracić aż 90% funkcji nerek, zanim pojawią się jakieś symptomy.



Ale może być wykryta za pomocą prostych badań:

- badanie moczu sprawdzające obecność białka lub
- badanie krwi pokazujące poziom kreatyniny



Objawy wskazujące na zaawansowaną przewlekłą chorobę nerek to:  
obrzęki nóg, zmęczenie, trudności z koncentracją, obniżony apetyt,  
zmiany w wyglądzie moczu.

## CZY JESTEŚ W GRUPIE RYZYKA?

- + Czy masz wysokie ciśnienie krwi?
- + Czy chorujesz na cukrzycę?
- + Czy ktoś w rodzinie chorował na nerki?
- + Czy masz nadwagę?
- + Czy palisz papierosy?
- + Czy masz ponad 50 lat?



JEŻELI ODPOWIEDZIAŁŚ / ODPOWIEDZIAŁAŚ  
„TAK” NA CO NAJMNIEJ JEDNO Z PYTAŃ,  
POROZMAWIAJ ZE SWOIM LEKARZEM!

## CZY WIESZ, ŻE TWOJE NERKI:

- + Wytwarzają moc
- + Usuwają produkty przemiany materii i nadmiar płynów
- + Dbają o równowagę biochemiczną w Twoim ciele
- + Pomagają kontrolować ciśnienie krwi
- + Pomagają utrzymać zdrowe i mocne kości
- + Pomagają w produkcji czerwonych krwinek



## ZASAD, ABY OBNIŻYĆ RYZIKO CHOROBY NEREK

Choroba nerek skrada się po cichu i w dużym stopniu wpływa na obniżenie jakości życia. Są jednak łatwe sposoby aby ograniczyć ryzyko zachorowania na przewlekłą chorobę nerek.



Bądź aktywny, ruszaj się



Zdrowo się odżywiaj



Kontroluj poziom cukru we krwi



Kontroluj ciśnienie krwi



Pij odpowiednią ilość płynów



Nie pal



Nie nadużywaj leków dostępnych bez recepty



Sprawdź stan swoich nerek, gdy należysz do co najmniej jednej z grup wysokiego ryzyka:

- masz cukrzycę
- masz nadciśnienie
- masz nadwagę



World Kidney Day is a joint



International Federation  
of Kidney Foundations

initiative

PL-00-230011 Data zatwierdzenia: Marzec 2023

**Baxter**