

PIJ WODĘ

Nawodnienie oznacza ilość wody w Twoim ciele. Prawidłowo nawodniony organizm produkuje mocz koloru jasnożółtego.

Gdy wody w ciele jest zbyt mało, mocz ma kolor ciemnożółty, a nawet brązowy. Odwodnienie jest niebezpieczne dla Twoich nerek.

Obserwuj swój mocz, aby przekonać się, czy pijesz wystarczająco dużo wody.



Woda to najlepszy wybór dla Twoich nerek.



Jak działają nerki?

Nerki są oczyszczalnią organizmu. Każda nerka składa się z milionów małych filtrów nazywanych nefronami. Szkodliwe substancje przefiltrowane przez nerki usuwane są z moczem.

Jakie są objawy przewlekłej choroby nerek?

Przewlekłą chorobę nerek nazywa się czasami "cichą chorobą", ponieważ wielu pacjentów czuje się dobrze, dopóki nerki niemal całkowicie przestaną pracować.

Jakie są skutki przewlekłej choroby nerek?

Gdy nerki nie spełniają swoich funkcji dochodzi do pogorszenia stanu zdrowia. Pojawiają się:

- nadciśnienie tętnicze
- choroby serca i naczyń
- niedokrwistość (anemia)
- zaburzenia mineralne i kostne
- niedożywienie
- zaburzenia ilości wody i elektrolitów
- nagromadzenie się toksycznych produktów przemiany materii

NERKI CHORUJĄ PO CICHU

może dojść do ich ciężkiego uszkodzenia zanim zauważysz objawy

CZY BADASZ JE REGULARNIE?



POROZMAWIAJ Z FARMACEUTĄ O PRZEWLEKŁEJ CHOROBY NEREK,
jeśli chorujesz na...

☐ serce ☐ nadciśnienie ☐ cukrzycę



☐ otyłość

☐ nikotynizm

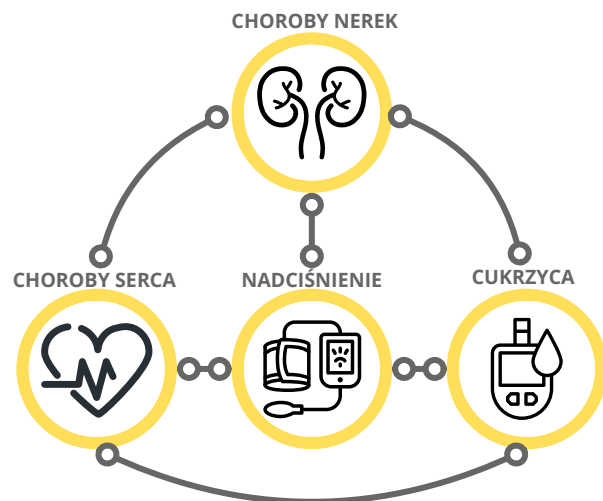


Twoje ryzyko

przewlekłej choroby nerek: _____

sercowo-naczyniowe: _____

Choroby serca, naczyń oraz cukrzyca uszkadzają nerki. W rezultacie nerki tracą możliwość regulacji ciśnienia i poziomu elektrolitów (takich jak sód czy potas) oraz wydzielania ważnych dla organizmu substancji. Jeszcze bardziej pogarsza to przebieg innych chorób przewlekłych.



Dlatego stosuj swoje leki regularnie.

Konsultuj z farmaceutą zakup dostępnych bez recepty leków, suplementów diety i produktów ziołowych. Niektóre z nich są szkodliwe dla nerek.

Unikaj tabletek przeciwbólowych (tzw. NLPZ - niesteroidowych leków przeciwzapalnych) np. ibuprofen, ketoprofen, diklofenak, naproksen. Zwykle bezpiecznym wyborem jest paracetamol.

Poproś farmaceutę o przegląd lekowy.

Sprawdzi, czy:

- potrzebujesz leków chroniących nerki,
- stosujesz leki szkodliwe dla nerek,
- dawki Twoich leków są odpowiednie.

JAK DBAĆ O NERKI?



**PIJ WODĘ
JEDZ ZDROWO
OGRANICZ ILOŚĆ SOLI**

Dbaj o nawodnienie. Ogranicz sól do 5 g (1 łyżeczki) dziennie. Unikaj produktów tłustych, słodkich i przetworzonych. To pomoże utrzymać w normie ciśnienie, cholesterol i poziom cukru we krwi.



**RZUĆ PALENIE
ZREZYGNUJ Z ALKOHOLU**

Rezygnacja z używek pomoże Ci kontrolować ciśnienie i chronić nerki oraz serce. Kontakt do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym: **801 108 108**.



**BĄDŹ AKTYWNY
FIZYCZNIE**

Regularna aktywność fizyczna - co najmniej 30 minut dziennie - pomaga utrzymać prawidłową masę ciała. Poprawia też sprawność, samopoczucie i jakość snu.



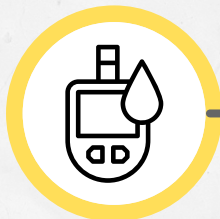
**DBAJ O PRAWIDŁOWĄ
MASĘ CIAŁA**

Prawidłowa masa ciała zmniejsza ryzyko uszkodzenia nerek, chorób serca i naczyń oraz wielu innych problemów zdrowotnych.



**REGULARNIE MIERZ
CIŚNIENIE**

Mierz ciśnienie zgodnie z planem ustalonym z lekarzem i zawsze wtedy, kiedy źle się poczujesz.



**SPRAWDZAJ POZIOM
CUKRU**

Jeśli chorujesz na cukrzycę, mierz poziom cukru (glukozy) we krwi zgodnie z planem ustalonym przez lekarza i zawsze wtedy, kiedy źle się poczujesz.