

# CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN... TICHÝ ZABIJÁK

# 1 z 10

CHRONICKÁ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN  
POSTIHUJÍ 10 % POPULACE

## KOHO POSTIHUJE?

# 10%

populace na celém světě  
je postiženo chronickým  
onemocněním ledvin



Choroby ledviny mohou  
postihovat lidi bez rozdílu  
věku nebo rasy

Polovina lidí ve věku

# 75

nad 75 let  
trpí různě závažným  
chronickým onemocněním  
ledvin

Chronickým  
onemocněním ledvin  
trpí 1 z 5 **MUŽŮ**  
a 1 ze 4 **ŽEN**  
ve věku 65 až 74 let

Chronická onemocnění ledvin  
u dospělých jsou nejčastěji  
způsobena vysokým krevním  
tlakem a cukrovkou

## JAK ODHALIT CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN?



Chronická onemocnění ledvin v raném stádiu často nemávají žádné příznaky a nezpůsobují žádné obtíže. Člověk může ztratit až 90 % funkce ledvin, aniž by měl jakékoliv příznaky.



Postižení ledvin lze ale zjistit pomocí jednoduchých vyšetření:

- vyšetření moči na přítomnost bílkovin
- vyšetření krve na hladinu kreatininu



K příznakům chronického onemocnění ledvin v pokročilém stádiu patří: otoky kotníků, únava, poruchy soustředění, ztráta chuti k jídlu a zapáchající moč

## HROZÍ I VÁM?

- + Máte vysoký krevní tlak?
- + Máte cukrovku?
- + Vyskytují se ve Vaší rodině choroby ledvin?
- + Máte nadváhu?
- + Kouříte?
- + Je Vám nad 50 let?
- + Jste afrického, hispánského, aboriginského či asijského původu?



POKUD JSTE ODPOVĚDĚL/A Kladně  
NA JEDNU NEBO VÍCE TĚCHTO OTÁZEK,  
OBRAŤTE SE NA SVĚHO LÉKAŘE!



**ZLATÝCH PRAVIDEL  
PRO SNÍŽENÍ RIZIKA  
ONEMOCNĚNÍ LEDVIN**

Nemoci ledvin se chovají jako tichý zabiják, který je schopen významně narušit kvalitu Vašeho života. Existuje však několik jednoduchých cest, jak snížit riziko vzniku ledvinných chorob.

## VÍTE, ŽE VAŠE LEDVINY:

- + Tvoří moč
- + Odvádějí z krve odpadní látky a nadbytečnou tekutinu
- + Řídí chemickou rovnováhu organismu
- + Podílejí se na řízení krevního tlaku
- + Pomáhají udržovat zdravé kosti
- + Pomáhají tvořit červené krevní buňky



1. Udržujte se v dobré kondici a mějte dostatek pohybu



2. Pravidelně si kontrolujte hladinu krevního cukru



3. Sledujte svůj krevní tlak



4. Zdravě jezte a udržujte si správnou tělesnou hmotnost



5. Dbejte na správný přísun tekutin



6. Nekuřte



7. Pravidelně neužívejte volně prodejné léky



8. Nechte si vyšetřit ledviny, pokud máte jeden nebo více „vysoce rizikových“ faktorů:

- cukrovka
- hypertenze
- obezita
- výskyt ledvinných chorob v rodině – rodiče či příbuzní
- africký, hispánský, aboriginský či asijský původ

**Světový  
den  
ledvin**  
13. březen 2014



# Světový den ledvin

13. březen 2014

**LEDVINY STÁRNOU  
SPOLEČNĚ S NÁMI**

**Nepodceňujte prevenci  
a přijďte na vyšetření**

Více na: [www.ledviny.cz](http://www.ledviny.cz) | [www.nadaceledviny.cz](http://www.nadaceledviny.cz) | [www.nefrol.cz](http://www.nefrol.cz) | [www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)

Partneři projektu v České republice:



Platinoví partneři



Zlatí partneři



Stříbrní partneři



Světový den ledvin celosvětově podporují:



World Kidney Day is a joint initiative of the International Society of Nephrology and the International Federation of Kidney Foundations

