

## Campania de constientizare a importantei depistarii bolii cronice de rinichi la pacientii cu risc

**Ziua Mondiala a Rinichiului**  
12 Martie 2015



Ziua începe bine dacă bei un **PAHAR CU APĂ** !  
Rinichii tai sunt masura sanatatii tale!  
Apa protejeaza rinichii dar nu vindeca boala cronica de rinichi!  
Ai grija de rinichii tai!  
Vino sa consulti nefrologul!

Drink a glass of water and give one too  
[www.WorldKidneyDay.org](http://www.WorldKidneyDay.org)

- ▶ Aveți tensiunea arterială crescută?
- ▶ Suferiți de diabet?
- ▶ Sunteți supraponderal?
- ▶ Sunteți fumător?
- ▶ Aveți peste 50 de ani?
- ▶ Aveți în familie cazuri de boli de rinichi?
- ▶ Dacă răspunsul dvs este DA la una dintre întrebările de mai sus, nu omiteți să verificați „sănătatea” rinichilor dumneavoastră efectuând un examen de urină, creatina serică, uree serică, acid uric seric!

**Pentru protecția rinichilor urmați cele 10 reguli de aur:**

1. Incepeti ziua band un pahar cu apa. Consumați o cantitate suficientă de apă pe parcursul zilei individualizată în funcție de patologia asociată
2. Eliminați sedentarismul! Adoptați un stil de viață activ.
3. Păstrați-vă nivelul glicemiei în limite normale.
4. Păstrați-vă nivelultrigliceridelor și al colesterolului în limite normale
5. Păstrați-vă valorile tensiunii arteriale de 12/8.
6. Adoptați o alimentație echilibrată, fără alimente procesate.
7. Mențineți-vă o greutate corporală normală.
8. Nu fumați.
9. Reduceți pe cât posibil consumul de sare.
10. Nu va neglijați infecțiile urinare, litiiza renala precum și adenomul de prostata

♦ **Cele mai frecvente boli ale rinichiului sunt:** complicațiile renale ale diabetului zaharat, hipertensiunii arteriale, bolilor vasculare aterosclerotice, ale unor boli imunologice precum lupusul eritematos sistemic sau vasculitele, precum și boli primitive ale rinichilor (glomerulonefrite, boli de rinichi toxice sau metabolice, pielonefrite cronice, boli ereditare precum polichistoza renală).

♦ **Bolile de rinichi secundare și primitive** enumerate mai sus, care au potențial de a evolua către pierderea funcțiilor rinichilor, sunt înglobate sub termenul generic de **Boală cronică de rinichi**.

♦ Boala cronică de rinichi presupune o degradare progresivă și ireversibilă a funcției renale, de aceea prevenirea și diagnosticarea precoce devin obiective esențiale. Această afecțiune nu ține cont de vârstă, sex sau rasă. De cele mai multe ori este asimptomatică și câteodată este diagnosticată în stadii avansate.

♦ Pacientul cu boală cronică de rinichi necesită o abordare pluridisciplinară, datorită complicațiilor pe care le aduce cu sine. Astfel pentru optimizarea îngrijirii persoanelor cu boală cronică de rinichi este necesar un efort comun al tuturor specialiștilor care intră în contact cu aceștia: medicul nefrolog, medicul diabetolog, medicul cardiolog.

♦ Trebuie să insistăm pe prevenție și pe depistare precoce, deoarece complicațiile bolii cronice renale sunt la fel de severe (agravarea hipertensiunii, accidentul vascular cerebral, boala mineralo-osoasa renala, anemia renala) .

