

10 marca 2022



# ŚWIATOWY DZIEŃ NEREK



WOJEWÓDZKA STACJA  
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W BYDGOSZCZY



---

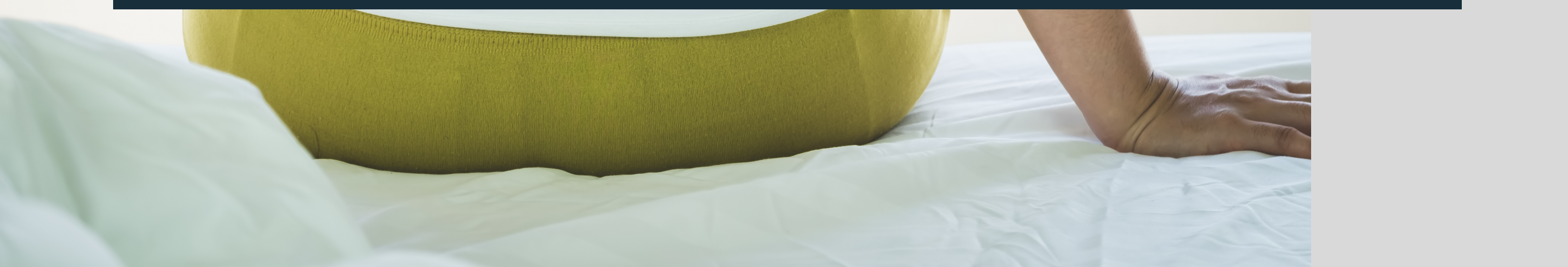
# *„Zdrowie Nerek dla Wszystkich”*

---

Na przewlekłą chorobę nerek (PChN) choruje w naszym kraju ok. 4 mln osób, a na świecie może to być nawet 600 mln ludzi.

PChN wymienia się wśród chorób cywilizacyjnych - obok nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, otyłości i chorób sercowo-naczyniowych.

W krajach rozwiniętych PChN jest na ogół związana z podeszłym wiekiem, cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, otyłością i chorobami układu sercowo-naczyniowego.





# Profilaktyka chorób nerek

Pij dużo wody

Dbaj o zdrową dietę

Bądź aktywny fizycznie

Ogranicz sól

Wykonuj badania kontrolne

Rzuć palenie

Dbaj o prawidłową masę ciała

Nie wstrzymuj oddawania moczu

Ogranicz spożycie alkoholu

Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza

Opracowano na podstawie:

<https://www.worldkidneyday.org/>

Renke M., Parszuto J., Rybacki M. i in. Przewlekła choroba nerek – istotne informacje dla lekarza medycyny pracy. Medycyna Pracy 2018; 69(1):67–75.