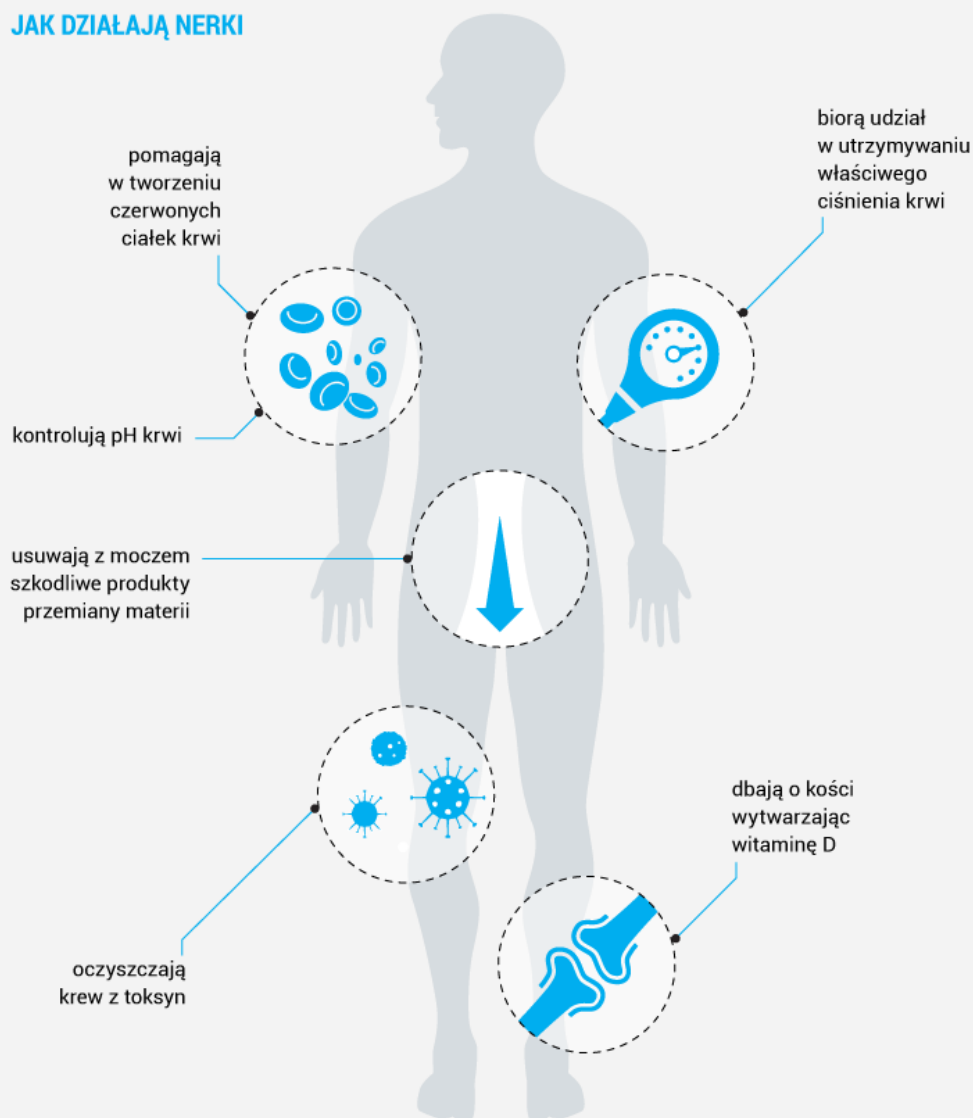


Przewlekła choroba nerek

Nefrologrzy biją na alarm - co 10. Polak choruje na nerki i najczęściej o tym nie wie. Większość chorych mogłaby uchronić się przed uciążliwą terapią – wystarczyłyby coroczne badania krwi i moczu.

JAK DZIAŁAJĄ NERKI



OBJAWY ZAAWANSOWANEJ CHOROBY NEREK:



uczucie zmęczenia, trudności z koncentracją, słabszy apetyt, bezsenność, skurcze mięśni, obrzęki, suchość skóry, wymioty, częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy

8 PROSTYCH ZASAD DLA ZDROWIA NEREK:



bądź aktywny



kontroluj stężenie cukru we krwi



mierz ciśnienie



utrzymuj prawidłową wagę



pij 1,5 do 2 litrów wody dziennie



nie pal



nie nadużywaj leków



ogranicz spożycie soli