



A VESEBETEGSÉGEK NAGYON GYAKRAN KOMOLYABB TŰNETEK, PANASZOK NÉLKÜL ALAKULNAK KI.

Ezért nagyon fontosak a vese működésére vonatkozó laboratóriumi szűrővizsgálatok (vérvétel és vizeletvizsgálat) annak érdekében, hogy a betegséget minél korábbi stádiumában lehessen felismerni és megfelelően kezelni.

A VESEBETEGSÉGRE IRÁNYULÓ SZŰRŐVIZSGÁLAT FOKOZOTTAN AJÁNLOTT, AMENNYIBEN ÖN:

- cukorbeteg,
- magasvérnyomás-betegségben szenved,
- túlsúlyos,
- dohányzik,
- 50 év feletti, vagy
- ha van olyan egyenesági rokona, aki vesebeteg.



www.vesebetegseg.hu

www.facebook.com/NemzetiVeseProgram

www.worldkidneyday.org

AZ ELHÍZÁS, A CUKORBETEGSÉG ÉS A MAGAS VÉRNYOMÁS A KRÓNIKUS VESEBETEGSÉG ELŐSZOBÁJA!

A krónikus vesebetegek száma folyamatosan növekszik, köszönhetően elsősorban az elhízás, a cukorbetegség, a hypertonia járványszerű terjedésének, és az átlagos élettartam fokozatos emelkedésének. Hazánkban a lakosság mintegy 10%-a, becslések szerint legalább 700 000 fő szenved idült vesebetegség valamely szakaszában („csendes járvány”).

A vesék betegségei kialakulhatnak akután, de gyakran lassan, alattomosan fejlődnek ki, úgy, hogy a beteg nem is szerez róla tudomást, mivel az észlelhető, komolyabb panaszok, tünetek, csak jóval később jelentkeznek, sokszor akkor, amikor a betegnek már visszafordíthatatlan veseelégtelensége van, ami vesepótló kezelést (dialízist), illetve veseátültetést tehet szükségessé. A veseműködés egészséges állapottól való eltérésének korai azonosítása kiemelt fontosságú és lehetővé teszi, hogy a beteg mielőbb megfelelő kezelésben részesüljön még mielőtt a vesekárosodás megtörténik.

Védje veséjét! Járjon évente általános szűrővizsgálatra!



KRÓNIKUS VESEBETEGSÉG A CSENDES GYLKOS

HOGYAN ISMERHETŐ FEL?



A krónikus vesebetegség a kezdeti stádiumban gyakran tünetmentes. A beteg vesefunkciója akár 90%-kal is romolhat, mielőtt az első tünetek jelentkeznének.



A krónikus vesebetegség azonban egyszerű vizsgálatokkal kimutatható:

- a vizeletvizsgálatból kiderül, hogy van-e fehérje a vizeletben
- a vizeletvizsgálat pedig a vér kreatinin-tartalmának mértékét mutatja meg.



A romló vesebetegséget az alábbi tünetek kísérik: a bokák bedagadása, fáradtság, koncentrációproblémák, csökkent étvágy és habos vizelet.

A Vese Világnap az  és az  közösen szervezi meg a közös közleményezésére.

101

A KRÓNIKUS VESEBETEGSÉG
A NÉPESSÉG 10%-ÁT ÉRINTI

8

ARANSZABÁLY A KOCKÁZAT CSÖKKENTÉSÉÉRT

1. Legyen fitt és aktív!
2. Rendszeresen ellenőriztesse vércukorszintjét!
3. Ellenőrizze vérnyomását!
4. Étkezzon egészségesen és kerülje a túlsúlyt!
5. Fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot, elsősorban vizet!
6. Ne dohányozzon!
7. Kerülje a vény nélküli gyógyszerek rendszeres szedését!
8. Ellenőriztesse rendszeresen vese-funkcióját, amennyiben egy vagy több "nagy kockázati tényezővel" rendelkezik, úgy mint:
 - a cukorbetegség,
 - a magas vérnyomás,
 - a túlsúly,
 - vagy a családban előforduló vesebetegség!

A vesebetegség és az elhízás

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDDAL AZ EGÉSZSÉGES VESÉKÉRT

Az elhízás a szervezet kórosan megnövekedett zsírtartalmát jelenti.

Beszélhetünk túlsúlyról és elhízásról:

Túlsúly:

- Az „ideális” testsúly 110-120%-a között
- BMI (testtömeg index) 25-30 kg / m²

Elhízás:

- Az ideális testsúly 120%-a felett
- BMI (testtömeg index) 30 kg / m² felett

Magyarországon három felnőttből kettő túlsúlyos vagy elhízott.

Európai adatok szerint minden harmadik gyerek küzd túlsúllyal és ez hazánkban sincs másként: Magyarországon az elmúlt 20 évben megháromszorozódott az elhízott gyermekek száma.

Az egészségtelen táplálkozás és a kevés mozgás egyaránt hozzájárul a magyarok jelentős súlytöbbletéhez és kirívóan rossz egészségi állapotához.

Az elhízás kockázati tényezője a vesebetegség kialakulásának: közvetve és közvetlenül is krónikus vesebetegséghez vezethet:

- közvetve növeli 2-es típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás és a szívbetegségek kialakulásának kockázatát, amelyek a krónikus vesebetegség fő rizikófaktorai,
- de közvetlen vesekárosodást is okozhat, mert az elhízás növeli a vese és a kompenzáló mechanizmusok terhelését.

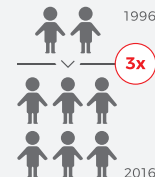
Azoknál az embereknél, akik túlsúlyosak vagy elhízottak, 2-7-szer nagyobb a végstádiumú vesebetegség kialakulásának az esélye, mint a normál testsúlyúaknál.

Az elhízás, valamint a krónikus vesebetegség nagyrészt megelőzhető. Az egészséges életmód, a megfelelő táplálkozás és a rendszeres testmozgás nagy mértékben segít megelőzni az elhízás és a vesebetegség kialakulását.

Magyarországon három felnőttből kettő túlsúlyos vagy elhízott.



Magyarországon az elmúlt 20 évben megháromszorozódott az elhízott gyermekek száma.



A Vese Világnap célja, hogy felhívja a figyelmet vesénk központi szerepére általános egészségünk szempontjából, és hogy világszerte csökkenjen a vesebetegségek és a hozzá társuló szövdmények gyakorisága, súlyossága.



NEMZETI VESE PROGRAM | www.vesebetegseg.hu | [f/NemzetiVeseProgram](https://www.facebook.com/NemzetiVeseProgram)