

ХРОНІЧНА ХВОРОБА НИРОК... ТИХО ВБИВАЄ

1 з 10

ХРОНІЧНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ НИРОК
УРАЖУЄ 10% НАСЕЛЕННЯ.

КОГО НАЙБІЛЬШЕ ВРАЖАЄ?

10%

населення у
всьому світі
страждає від
ХХН.



Захворювання
нирок може
уражати людей
будь-якого віку і
рас.

Половина
людей у віці

75

або старше мають
деяку ступінь ХХН.

1 з 5 ЧОЛОВІКІВ

та 1 з 4 ЖІНОК

у віці від 65 до
74 років мають
ХХН

ВИ У ГРУПІ РИЗИКУ?

- + У вас високий кров'яний тиск?
- + Ви страждаєте на діабет?
- + У вас є сімейна історія хвороби нирок?
- + У вас надмірна вага?
- + Ви курите?
- + Вам більше 50 років?
- + Ви африканського, латиноамериканського, аборигенного чи азіатського походження??



ЯКЩО ВИ ВІДПОВІЛИ
«ТАК» НА ОДНЕ З ЦИХ
ПИТАНЬ, ЗВЕРНІТЬСЯ
ДО ВАШОГО ЛІКАРЯ!



**ЗОЛОТИХ
ПРАВИЛ**
ЩОБ ЗМЕНШИТИ РИЗИК

Хвороби нирок - тихі вбивці, які в значній мірі впливають на якість вашого життя. Однак є кілька простих способів знизити ризик розвитку захворювання нирок.

Високий кров'яний тиск і діабет є найбільш поширеними причинами ХХН у дорослих

ЯК ВІЯВИТИ ХХН?



Рання ХХН часто не має ознак або симптомів. Людина може втратити до 90% своєї функції нирок, перш ніж відчути будь-які ознаки хвороби.



Але це можна виявити за допомогою простих тестів:

- аналіз сечі, щоб перевірити, чи є білок у вашій сечі, або
- аналіз крові для вимірювання рівня креатиніну в крові



Ознаки прогресування ХХН включають: набрякші щиколотки, втома, труднощі з концентрацією уваги, зниження апетиту і піниста сеча.

ЧИ ЗНАЄТИ ВИ ЩО ВАШІ НИРКИ:

- + Виробляють сечу
- + Видаляють відходи і зайву рідину з вашого організму
- + Контролюють хімічний баланс вашого тіла
- + Допомагають контролювати ваше кров'яний тиск
- + Допомагають зберегти ваші кістки здоровими
- + Допомагають виробляти червоні кров'яні клітини



1. Будьте в формі і активні
2. Регулярно контролюйте рівень цукру в крові
3. Контролюйте свій кров'яний тиск
4. Їжте здорову їжу і стежте за своєю вагою
5. Споживайте достатньо рідини
6. Не куріть
7. Не приймайте безрецептурні таблетки на регулярній основі
8. Перевірте свою функцію нирок, якщо у вас є один або декілька чинників «високого ризику»
 - у вас діабет
 - у вас гіпертонія
 - ви страждаєте ожирінням
 - один з ваших батьків або інших членів сім'ї страждає від хвороби нирок
 - ви африканського, латиноамериканського, аборигенного чи азіатського походження



World Kidney Day is a joint



International Society of
Nephrology and
International Federation of
Kidney Physicians

initiative