

DIE CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG – EINE „STUMME“ ERKRANKUNG...

WER IST BETROFFEN?

10%

der Bevölkerung weltweit hat eine eingeschränkte Nierenfunktion.

Nierenerkrankungen können Menschen jeden Alters betreffen.

Mehr als die Hälfte aller Menschen über

75

hat eine chronische Nierenerkrankung.

Zwischen 65 und 74 ist einer von fünf **MÄNNERN** und eine von vier **FRAUEN** betroffen.

Bluthochdruck und Diabetes mellitus sind die häufigsten Ursachen für ein Nierenversagen bei Erwachsenen.

SIND SIE GEFÄHRDET? RISIKOFAKTOREN FÜR EIN NIERENVERSAGEN:

- + Haben Sie Bluthochdruck?
- + Sind Sie Diabetiker/in?
- + Gibt es in Ihrer Familie Fälle von Nierenversagen?
- + Sind Sie übergewichtig?
- + Rauchen Sie?
- + Sind Sie über 60 Jahre alt?



WENN SIE MEHR ALS EINE DIESER FRAGEN MIT EINEM „JA“ BEANTWORTET HABEN, SOLLTEN SIE MIT IHREM HAUSARZT SPRECHEN!

SO GEBEN SIE AUF IHRE NIEREN



WIE ERKENNT MAN EINE CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG?



Ein Mensch kann 90% seiner Nierenfunktion verloren haben, bevor sich Symptome einstellen.



Aber es gibt Früherkennungsuntersuchungen, einen Urin- und/oder einen Bluttest, die der Hausarzt durchführen kann.



Anzeichen einer chronischen Nierenerkrankung können sein: Geschwollene Fußknöchel, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, ein verminderter Appetit oder schäumender Urin.

WUSSTEN SIE, DASS IHRE NIEREN:

- + Urin produzieren,
- + Giftstoffe und überschüssige Flüssigkeit aus Ihrem Blut entfernen,
- + die Mineralstoffbalance Ihres Körpers bewahren,
- + den Blutdruck kontrollieren,
- + an der Produktion roter Blutkörperchen beteiligt sind,
- + dazu beitragen, die Knochen gesund zu erhalten?



1. Halten Sie sich fit und aktiv



2. Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker



3. Messen Sie Ihren Blutdruck



4. Ernähren Sie sich gesund und halten Sie Ihr Gewicht im Normalbereich



5. Trinken Sie ausreichend



6. Hören Sie mit dem Rauchen auf



7. Nehmen Sie freiverkäufliche Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum ein



8. Lassen Sie jährlich Ihre Nierenfunktion vom Hausarzt überprüfen, wenn Sie einen der oben genannten Risikofaktoren erfüllen.

