

# Μεγαλώνουμε με καλή υγεία: Προστατεύουμε τα νεφρά μας

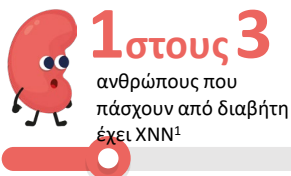


Τι κάνουν τα νεφρά και γιατί είναι τόσο σημαντικά;

- ✓ Φιλτράρουν το αίμα που κυκλοφορεί στο σώμα<sup>1,2</sup> – σχεδόν 180 λίτρα αίματος την ημέρα<sup>2</sup>
- ✓ Απομακρύνουν τα απόβλητα προϊόντα και την περίσσεια υγρών μέσω των ούρων<sup>1,2</sup>
- ✓ Απελευθερώνουν ορμόνες που ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση<sup>1</sup>
- ✓ Ελέγχουν την παραγωγή των ερυθροκυττάρων<sup>1</sup>
- ✓ Παράγουν μια ενεργή μορφή βιταμίνης D που συμβάλλει στην ενδυνάμωση και την καλή υγεία των οστών<sup>3</sup>

## Τι κίνδυνο διατρέχουν τα νεφρά καθώς μεγαλώνουμε;

Η χρόνια νεφρική νόσος (ΧΝΝ) διαταράσσει την ικανότητα των νεφρών να φιλτράρουν σωστά το αίμα.<sup>1</sup> Εξελίσσεται με τους μήνες και με τα χρόνια,<sup>1</sup> και τα συμπτώματά της εμφανίζονται μόνο όταν η ΧΝΝ φτάσει σε προχωρημένο στάδιο.<sup>1</sup> Η νεφρική νόσος που προκαλείται από τον διαβήτη ονομάζεται διαβητική νεφρική νόσος (ΔΝΝ).<sup>4</sup>

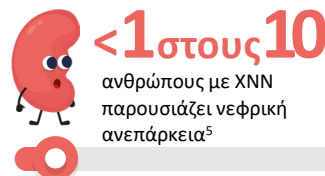


**1 στους 3**

ανθρώπους που πάσχουν από διαβήτη έχει ΧΝΝ<sup>1</sup>



Η έγκαιρη **ανίχνευση** μπορεί να αποτρέψει την εξέλιξη της ΧΝΝ σε νεφρική ανεπάρκεια<sup>1</sup>



**<1 στους 10**

ανθρώπους με ΧΝΝ παρουσιάζει νεφρική ανεπάρκεια<sup>5</sup>

## Συμπτώματα προχωρημένης ΧΝΝ/ΔΝΝ<sup>1</sup>

- Διόγκωση (οίδημα) στα πόδια, στα πέλματα ή στους αστραγάλους, ή στα χέρια και στο πρόσωπο
- Διαταραχές ύπνου
- Διαταραχές συγκέντρωσης
- Μειωμένη όρεξη
- Ξηροδερμία/Φαγούρα
- Αυξημένη ή μειωμένη ανάγκη ούρησης
- Μυϊκές κράμπες



Λάβετε υπόψη σας ότι η ΧΝΝ/ΔΝΝ μπορεί να προσβάλει ανθρώπους κάθε ηλικίας.<sup>6</sup> Αν παρουσιάζετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

Οικογενειακό ιστορικό



Παράγοντες κινδύνου ΧΝΝ/ΔΝΝ<sup>1</sup>



Καρδιοπάθειες



Υψηλή αρτηριακή πίεση

Διαβήτης

## Τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατέψουμε την υγεία των νεφρών μας;

### Έλεγχος των παραγόντων κινδύνου

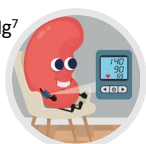
Διατηρήστε την **αρτηριακή σας πίεση** κάτω από 140/90 mmHg<sup>7</sup>

Αν πάσχετε από **διαβήτη**, διατηρήστε τα επίπεδα της γλυκόζης αίματος κοντά στην τιμή-στόχο σας<sup>7,8</sup>

**Κόψτε το κάπνισμα**<sup>7,8</sup>

**Μειώστε το άγχος**<sup>7</sup>

**Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ** σε έως ένα ποτό (για τις γυναίκες) ή δύο ποτά (για τους άντρες) ανά ημέρα<sup>8</sup>



### Ακολουθήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής

Φροντίστε για μια υγιεινή, **ισορροπημένη διατροφή** και περιορίστε την κατανάλωση αλατιού και ζάχαρης<sup>8</sup>

Κάντε κάποια φυσική δραστηριότητα **τουλάχιστον 30 λεπτά** τις περισσότερες ημέρες<sup>7,8</sup>

**Φροντίστε να κοιμάστε αρκετά**, έχοντας ως στόχο 7-8 ώρες ύπνου κάθε βράδυ<sup>7,8</sup>

**Παίρνετε τα φάρμακά σας** σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας<sup>7</sup>

Πηγαίνετε **τακτικά για γενικές εξετάσεις** στον γιατρό σας<sup>7</sup>



## Τι μπορούμε να κάνουμε αν εμφανίσουμε ΧΝΝ/ΔΝΝ;

Αν και η ΧΝΝ είναι μια μη αναστρέψιμη νόσος, **οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και τα φάρμακα μπορούν να ανακουφίσουν από τα συμπτώματα** της ΧΝΝ και να ανακόψουν την επιδείνωσή της.<sup>9</sup>

**Τα φάρμακα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον έλεγχο της ΧΝΝ και για την επιβράδυνση της εξέλιξής της**, για παράδειγμα, μειώνοντας την αρτηριακή πίεση ή τη χοληστερόλη σας,<sup>9</sup> βοηθώντας τον οργανισμό σας να απαλλαγεί από το αλάτι και το νερό<sup>8</sup> ή εμποδίζοντας τη δραστηριότητα ορισμένων φυσικών στεροειδών στον οργανισμό, τα οποία μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στην καρδιά και τα νεφρά.<sup>10</sup>

Ο γιατρός σας θα σας βοηθήσει να βρείτε τα **κατάλληλα φάρμακα για τον έλεγχο της νόσου**.

Είναι **σημαντικό να παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες** του γιατρού σας.<sup>7</sup>

Για πιο συγκεκριμένες πληροφορίες για το πώς να προστατέψετε την υγεία της καρδιάς σας ή για να μάθετε πώς οι καρδιακές παθήσεις μπορεί να επηρεάσουν τα νεφρά σας, επισκεφτείτε τον ιστότοπο της Ημέρας Ασφάλειας Ασθενών 2022



Αυτό το γράφημα πληροφοριών δημιουργήθηκε από την Bayer για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Λάβετε υπόψη σας ότι οι πληροφορίες που περιέχονται στο παρόν είναι γενικές φύσης. Για συγκεκριμένες συμβουλές, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. What is Chronic Kidney Disease. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/what-is-chronic-kidney-disease>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
2. Kidney Research UK. What is the kidney. Φα. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.kidneyresearchuk.org/kidney-health-information/what-the-kidneys-do/>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
3. National Kidney Foundation. What is the kidney? Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.kidney.org/news/kidney-care/springs01/what-is-the-kidney>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetic Kidney Disease. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/diabetic-kidney-disease>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
5. National Kidney Foundation. What is kidney disease. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.kidney.org.uk/pages/category/what-is-kidney-disease>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
6. National Kidney Foundation. Chronic Kidney Disease (CKD) – Symptoms, causes, treatments. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.kidney.org/atoz/content/about-chronic-kidney-disease#:~:text=Anyone%20can%20get%20chronic%20kidney,disease,have%20diabetes>. Τελευταία πρόσβαση: Ιούλιος 2022.
7. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Managing Chronic Kidney Disease. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/managing>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
8. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Preventing Chronic Kidney Disease. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
9. NHS. Chronic Kidney Disease Treatment. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/treatment/>. Τελευταία πρόσβαση: Μάιος 2022.
10. Barrera-Chimal J, Limes-Poada I, Balvis GL, Jasser F. Mineralocorticoid receptor antagonists in diabetic kidney disease – mechanistic and therapeutic effects. Nature Reviews Nephrology. 2022;18(5):70.

