

# BOALA CRONICĂ DE RINICHI... UN "UCIGAȘ" TĂCUT



## 1 din 10

BOALA CRONICĂ DE RINICHI (BCR)  
AFECTEAZĂ 10%  
DIN POPULAȚIE

### CINE ESTE AFECTAT?

# 10%

din populație este afectată de BCR



Boala de rinichi afectează persoane de toate vârstele și rasele

Jumătate din persoanele cu vârsta de peste

# 75

ani au BCR în diverse stadii

1 din 5  
**BĂRBAȚI**  
și 1 din 4

**FEMEI**

cu vârste cuprinse între 65 și 74 de ani, suferă de BCR

Hipertensiunea și diabetul sunt cauzele cele mai frecvente ale BCR la adulți

### CUM DETECTĂM BCR?



În stadiile timpurii, BCR nu are semne și simptome. O persoană poate pierde 90% din funcția renală înainte de apariția acestora



Cu toate acestea, BCR poate fi detectată prin teste simple:

- examen de urină, pentru verificarea prezenței proteinelor din urină
- test de sânge, pentru măsurarea nivelului de creatinină serică



Simptomele BCR progresive includ: umflarea picioarelor și a mâinilor, senzația de oboseală, dificultate de concentrare, scăderea poftei de mâncare, urină tulbură

### TU CÂT DE EXPUS EȘTI?

- + Ai tensiune arterială ridicată?
- + Suferi de diabet?
- + Ai în familie cazuri de boală de rinichi?
- + Ești supraponderal?
- + Ești fumător?
- + Ai peste 50 de ani?
- + Ești de origine Hispanică, Africană sau Asiatică?



Dacă ai răspuns cu DA la una sau mai multe din aceste întrebări, îți recomandăm să consulți medicul NEFROLOG!

CELE

# 8

### REGULI DE AUR PENTRU REDUCEREA RISCULUI

Bolile de rinichi sunt ucigași tăcuți, care afectează în mare parte calitatea vieții. Există mai multe modalități de a reduce riscul apariției unor boli de rinichi.

### ȘTIAI CĂ RINICHII TĂI:

- + Produc urină
- + Elimină deșeurile și surplusul de lichid din organism
- + Controlează echilibrul chimic al organismului
- + Ajută la controlul tensiunii arteriale
- + Ajută la păstrarea sănătății oaselor
- + Te ajută să produci globulele roșii din sânge



1. Menține-te în formă și fii activ



2. Controlează-ți regulat nivelul glicemiei și tratează diabetul



3. Verifică-ți tensiunea arterială și tratează hipertensiunea



4. Mănâncă sănătos și ține-ți greutatea corporală sub control



5. Menține un nivel sănătos al cantității de lichide consumate



6. Nu fuma



7. Nu lua medicamente fără prescripție în mod regulat



8. Verifică-ți funcția renală dacă ai unul sau mai mulți factori „de risc crescut”

- ai diabet
- suferi de hipertensiune arterială
- esti supraponderal
- ai în familie cazuri de boli de rinichi
- ești de origine Africană, Hispanică sau Asiatică