

Proste badanie nerek ratuje życie i zdrowie

Rozpoczyna się akcja NEFROTEST w Wołominie

W niedzielę, 16 października 2016 roku, odbędzie się finał kampanii społecznej dla zdrowia nerek, pod znanym tytułem „nerki nie bolą, boli niewiedza” czyli akcja NEFROTEST. Mieszkańcy powiatów wołomińskiego, nowodworskiego i legionowskiego mogą tego dnia sprawdzić, czy ich nerki są zdrowe. Badania są nie tylko proste ale i bezpłatne.

Darmowe badania krwi pod kątem chorób nerek w ramach akcji NEFROTEST przeznaczone są dla mieszkańców, którzy ukończyli 40 lat. „Nasze nerki mają tyle samo lat, co my i starzeją się wraz z nami. Jednak chorują nie tylko starsi, dlatego zapraszamy na badanie już osoby po 40. roku życia” – mówi doktor Zofia Sitkowska-Kurzec, specjalista nefrolog. – „Na podstawie jedynych, jak do tej pory, masowych badań w Polsce, właśnie w ramach akcji NEFROTEST, wiemy, że nawet 10-13% populacji może być zagrożonych chorobami nerek” – dodaje doktor Sitkowska-Kurzec. Warto pamiętać, że choroby nerek mogą dotknąć każdego. Choć w grupie największego ryzyka znajdują się osoby palące papierosy, mające nadwagę, cukrzycę czy też pacjenci z nadciśnieniem tętniczym. Wszystkie wymienione wyżej czynniki mogą przyspieszać rozwój chorób nerek. „W naszej poradni nefrologicznej mamy również pacjentów młodych - zwraca uwagę doktor Sitkowska-Kurzec – na szczęście zgłosili się oni do nas na tak wstępnym etapie choroby, gdy możliwe i zalecane jest jeszcze leczenie farmakologiczne” – dodaje. Choroby nerek można wyleczyć lub spowolnić ich rozwój, gdy zostaną wcześniej wykryte. Potem niestety pozostają tylko obciążająca terapia dializami lub przeszczepienie tego narządu. Akcja NEFROTEST jest dla tych wszystkich mieszkańców, którzy bezpłatnie i bez skierowania chcieliby sprawdzić jak pracują ich nerki.

Dla uniknięcia kolejek i sprawnego przebiegu akcji organizatorzy zaplanowali rejestrację na niedzielne badania. „Aby wziąć udział w bezpłatnym pobraniu krwi trzeba się wcześniej zapisać – mówi Helena Przytuła, pielęgniarka oddziałowa z Centrum Dializ Fresenius. **Telefoniczną rejestrację przeprowadzimy 12 i 13 października, w godzinach od 10.00 do 15.00. pod numerami telefonów: 516 07 05 07 lub 516 05 07 05.** A potem wszystkie zarejestrowane osoby zapraszamy **16 października (niedziela) do Centrum Dializ Fresenius przy Wileńskiej w budynku BJM** – dodaje Helena Przytuła. Akcja przeprowadzana jest bezpłatnie dzięki współpracy Sekcji Nefrologicznej Izby Gospodarczej Medycyna Polska z Centrum Dializ Fresenius w Wołominie. Kampania NEFROTEST w Wołominie jest już 62 edycją tej akcji w Polsce. Kampania ta chce zwrócić uwagę na nerki. Na to, jak ważną rolę odgrywają w naszym organizmie. Działają bowiem jak filtr, który usuwa wszystko to co zbędne i szkodliwe z naszej krwi.

Kampania NEFROTEST została zainaugurowana w 2010 roku. Do tej pory przebadano ponad 44 tysiące osób.

W powiecie wołomińskim badania swoim patronatem objęli: Metropolita Warszawski – Ks. Kardynał Kazimierz Nycz, Wojewoda Mazowiecki – Zdzisław Sipiera, Marszałek Województwa Mazowieckiego – Adam Struzik, Starosta Wołomiński – Kazimierz Rakowski, Starosta Legionowski – Robert Wróbel, Starosta Nowodworski – Magdalena Biernacka oraz Burmistrz Wołomina – Elżbieta Radwan. Patronat naukowy nad kampanią w całej Polsce przyjął prof. dr hab. n. med. Marian Klinger – Krajowy Konsultant

Organizatorzy:



Patronat naukowy:

Krajowy Konsultant
w dziedzinie Nefrologii
prof. dr hab. Marian Klinger

Wojewódzki Konsultant
w dziedzinie Nefrologii
prof. dr hab. Magdalena Durlik

Patronat honorowy:



Patronat medialny:



w dziedzinie Nefrologii. Natomiast wsparcia dla akcji na terenie powiatu wołomińskiego, legionowskiego oraz nowodworskiego udzieliła prof. dr hab. n. med. Magdalena Durlik, Wojewódzki Konsultant w dziedzinie Nefrologii.

NefroTEST

Nerki nie bolą, boli niewiedza

JEŻELI SKOŃCZYŁEŚ **40 LAT**,
SPRAWDŹ, CZY MASZ ZDROWE NERKI
PRZYJDŹ NA **BEZPŁATNE** BADANIA KRWI
BEZ SKIEROWANIA



NIEDZIELA
16 października 2016
godz. 9:00-17:00
CENTRUM DIALIZ FRESENIUS
ul. Wileńska 51, Wołomin
(budynek na terenie BJM)

WYMAGANA WCZEŚNIEJSZA REJESTRACJA
12, 13 października 2016, godz. 10:00-15:00
tel. 516 05 07 05, 516 07 05 07

Na przewlekłą chorobę nerek cierpi prawie 4 miliony Polaków.

Większość z nich nie zdaje sobie z tego sprawy, ponieważ choroba początkowo często przebiega bez objawów. Pacjenci trafiają do lekarzy, gdy ich nerki są już zniszczone, organizm zatruty toksynami, a serce i inne narządy wewnętrzne poważnie uszkodzone.

Choroby nerek można w łatwy sposób wykryć podczas regularnych badań moczu i krwi.

Organizatorzy:

Nefron

**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Patronat naukowy:

Krajowy Konsultant
w dziedzinie Nefrologii
prof. dr hab. Marian Klinger

Wojewódzki Konsultant
w dziedzinie Nefrologii
prof. dr hab. Magdalena Durlik

Patronat honorowy:



Patronat medialny:

WIESCI®
PODWARSZAWSKIE

Radio FAMA
64.7 MHz

netKonkret

Miejsha.TV

Więcej informacji: www.nefrotest.com

Organizatorzy:

Nefron

**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Patronat naukowy:

Krajowy Konsultant
w dziedzinie Nefrologii
prof. dr hab. Marian Klinger

Wojewódzki Konsultant
w dziedzinie Nefrologii
prof. dr hab. Magdalena Durlik

Patronat honorowy:



Patronat medialny:

WIESCI®
PODWARSZAWSKIE

Radio FAMA
64.7 MHz

netKonkret

Miejsha.TV

PRZEWLEKŁE CHOROBY NEREK... CICHY ZABÓJCA

1^{na} 10

PRZEWLEKŁE CHOROBY NEREK
DOTYCZA 10 PROC. POPULACJI

KTO JEST ZAGROŻONY?

730 mln
ludzi na świecie
zachoruje
na przewlekłą
chorobę nerek



Na choroby nerek
może zachorować
każdy, w każdym
wieku (również
dzieci)

Połowa osób,
które ukończyły
75
lat znajduje się w
którymś stadium
PChN

Co piąty mężczyzna
(1:5) i co czwarta
kobieta (1:4)
w wieku 65-74 lata
choruje
na przewlekłą
chorobę nerek

Zbyt wysokie ciśnienie
krwi i cukrzyca to
najczęstsze przyczyny
PChN u dorosłych.

Jak wykryć przewlekłą chorobę nerek?



Chore nerki nie bolą!
Można utracić do 90 proc. ich sprawności i nie zauważyć tego.



Jak badać nerki?
• Badanie stężenia kreatyniny we krwi
• Badanie ogólne moczu



Charakterystyczne objawy zaawansowanej choroby nerek: uczucie
zmęczenia, trudności z koncentracją, słabszy apetyt, bezsenność,
skurcze mięśni, obrzęki, suchość skóry, wymioty, częste oddawanie
moczu, szczególnie w nocy

Czy jesteś w grupie ryzyka?

- + masz nadciśnienie?
- + cierpisz na cukrzycę?
- + masz braci, siostry, dzieci bądź rodziców chorych na nerki?
- + masz nadwagę?
- + palisz?
- + urodziłeś się z niską wagą?
- + masz ponad 60 lat?



JEŚLI NA JEDNO LUB WIĘCEJ
Z TYCH PYTAŃ ODPOWIEDZIAŁEŚ TAK,
POROZMAWIAJ ZE SWOIM
LEKARZEM RODZINNYM



**ZŁOTYCH
ZASAD
DLA ZDROWIA NEREK**

Czy wiesz jak działają zdrowe nerki?

- + oczyszczają krew z toksyn
- + usuwają z moczem szkodliwe produkty przemiany materii
- + kontrolują pH krwi
- + pomagają w tworzeniu czerwonych ciałek krwi
- + biorą udział w utrzymywaniu właściwego ciśnienia krwi,
- + dbają o kości wytwarzając witaminę D



1. BĄDŹ OSOBĄ AKTYWNA.
2. KONTROLUJ STĘŻENIE CUKRU WE KRWI.
3. MIERZ CIŚNIENIE.
4. JEDZ ZDROWO I UTRZYMUJ PRAWIDŁOWĄ WAGĘ.
5. PIJ CO NAJMNIEJ 1,5 DO 2 LITRÓW WODY KAŻDEGO DNIA, NAJLEPIEJ 3 LITRY, JEŚLI LEKARZ POZWOLI.
6. NIE PAL.
7. NIE NADUŻYWAJ LEKÓW, NAWET TYCH BEZ RECEPTY.
8. OGRANICZ SPOŻYCIE SOLI.