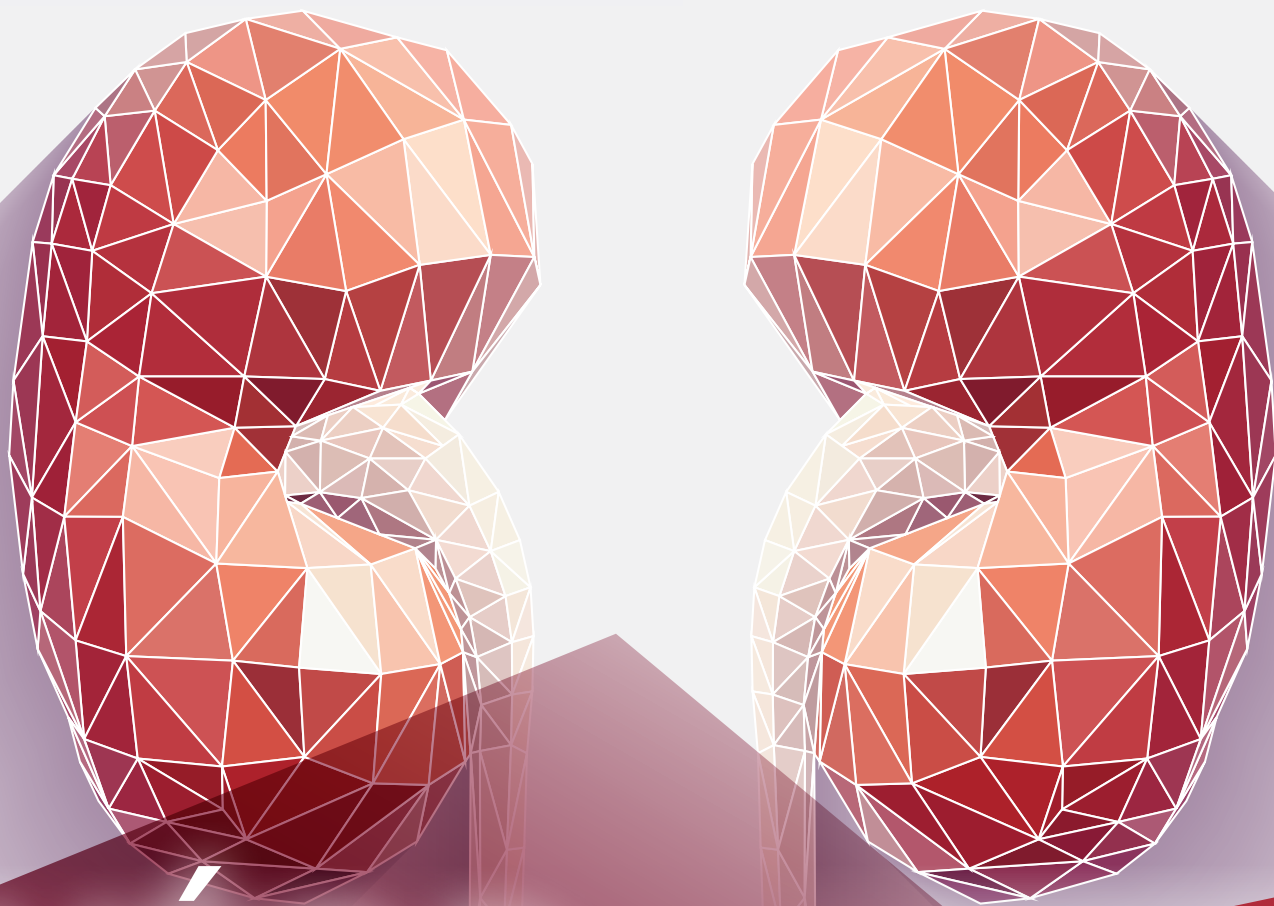




NEMZETI VESE PROGRAM



VÉDD A VESÉD!

[www.nemzetiveseprogram.hu](http://www.nemzetiveseprogram.hu)  
[www.facebook.com/NemzetiVeseProgram](https://www.facebook.com/NemzetiVeseProgram)  
[www.nephrologia.hu](http://www.nephrologia.hu)

# Az elhízás, a cukorbetegség és a magas vérnyomás a krónikus vesebetegség előszobája

Magyarországon **minden 10. ember érintett** valamely vesebetegségben.

## Évente

mintegy **600 ezer** vesebeteg szorul gondozásra

közel **350** veseátültetés valósul meg

és **6500** közeli azon krónikus vesebetegségben szenvedők száma, akiknek életbenmaradását a művesekezelés biztosítja.

**A krónikus vesebetegség a kezdeti stádiumban gyakran tünetmentes.**

A beteg  
vesefunkciója akár  
**90%-kal**  
is romolhat

mielőtt az első  
tünetek jelentkeznek!

A **romló veseműködést**  
az alábbi tünetek kísérhetik:

napi vizeletmennyiség  
jelentős fokozódása,  
később csökkenése



testsúly csökkenése,  
később vizesedés miatt  
annak növekedése



gyengeség,  
fáradtság



alvászavar, koncent-  
rációképesség romlása



romló étvágy



bőrviszketés



A vesebetegségre irányuló  
**szűrővizsgálatok** fokozottan  
ajánlottak, amennyiben Ön:



cukorbeteg



magasvérnyomás-  
betegségben szenved



túlsúlyos



dohányzik

50+

50 év feletti



ha van olyan  
egyenesági rokona,  
aki vesebeteg

## 8 arany szabály

a vesebetegség megelőzése érdekében:



**1.** Legyen fitt és aktív!



**2.** Rendszeresen ellenőriztesse vércukorszintjét!



**3.** Ellenőrizze vérnyomását!



**4.** Étkezzon egészségesen és kerülje a túlsúlyt!



**5.** Fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot, elsősorban vizet!



**6.** Ne dohányozzon!



**7.** Kerülje a vény nélküli gyógyszerek rendszeres szedését!



**8.** Ellenőriztesse rendszeresen vesefunkcióját, amennyiben egy, vagy több “nagy kockázati tényezővel” rendelkezik, mint amilyen a cukorbetegség, magas vérnyomás, vagy elhízás, és ha a családjában előfordult vesebetegség.

