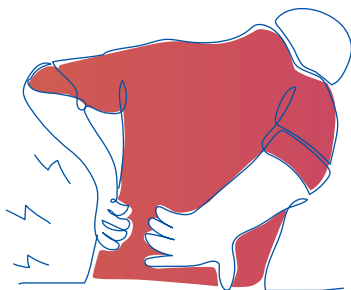


Chraňte zdraví svých ledvin

Rozpoznejte varovné signály

Chronické onemocnění ledvin (CKD) se často rozvíjí nenápadně. Brzkým rozpoznáním varovných příznaků můžete slábnoucí funkci ledvin včas odhalit a postup nemoci zpomalit nebo oddálit. Všímejte si potíží, jako je únava, snížená pohyblivost, bolest kostí nebo kloubů či neobvyklá ospalost.



I když se cítíte dobře, vaše ledviny mohou volat o pomoc

Zdraví vašich ledvin prověří jednoduchý test z moči a krve. Nenáročná vyšetření jsou nově součástí preventivních zdravotních prohlídek. V případě obtíží se můžete kdykoliv obrátit na svého praktického lékaře.

Malé změny, velké kroky ke zdraví

Konzumace dostatečného množství zeleniny může **riziko CKD** snížit o 21 % a pravidelná fyzická aktivita o 18 %. Naopak vysoký příjem soli může riziko onemocnění zvýšit o 21 %.

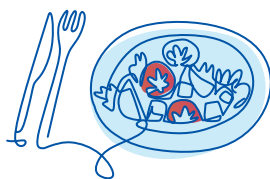


Osm zlatých pravidel pro zdravé ledviny:



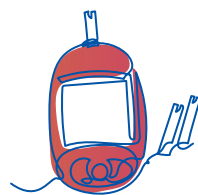
1

Zůstaňte aktivní



2

Jezte zdravě



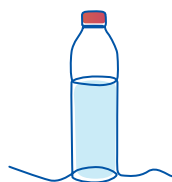
3

Kontrolujte si hladinu cukru v krvi



4

Sledujte svůj krevní tlak



5

Dbejte na dostatečný příjem tekutin



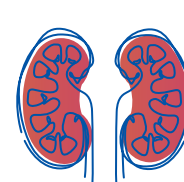
6

Nekuřte



7

Omezte užívání volně prodejných léků proti bolesti nebo zánětu



8

Absolvujte pravidelné preventivní prohlídky u svého praktického lékaře a doporučená vyšetření