

LA MALATTIA RENALE CRONICA... UN KILLER SILENZIOSO

1 su 10
LA MALATTIA RENALE
CRONICA COLPISCE IL 10%
DELLA POPOLAZIONE.

CHI È COLPITO?

10%
della popolazione mondiale è affetto da MRC.



La malattia renale può colpire persone di tutte le età e le etnie.

Metà delle persone con più di **75** anni presenta un certo grado di MRC

1 UOMO su 5 e **1 DONNA** su 4 di età compresa tra 65 e 74 anni soffre di MRC

Iperensione e diabete sono le cause più comuni di MRC negli adulti

COME DIAGNOSTICARE LA MRC



Allo stadio iniziale della MRC spesso non si manifestano segni o sintomi clinici. È possibile perdere fino al 90% della propria funzionalità renale senza manifestare alcun sintomo.



La malattia renale può tuttavia essere individuata con semplici esami:
• l'esame delle urine, per verificare l'eventuale presenza di proteine nell'urina, oppure
• l'esame del sangue, per misurare il livello di creatinina nel sangue



Tra i segni di malattia renale cronica in stadio avanzato vi sono: gonfiore alle caviglie, affaticamento, difficoltà di concentrazione, perdita di appetito e urina schiumosa.

È A RISCHIO?

- + Soffre di ipertensione?
- + Ha il diabete?
- + Ha precedenti familiari di malattia renale?
- + È in sovrappeso?
- + Fuma?
- + Ha più di 50 anni?
- + È di origine africana, ispanica, aborigena o asiatica?



SE HA RISPOSTO SÌ AD UNA O PIÙ DI QUESTE DOMANDE, CONTATTI IL SUO MEDICO!

SA CHE I SUOI RENI:

- + Producono l'urina
- + Eliminano i prodotti di scarto e i liquidi in eccesso dal sangue
- + Controllano l'equilibrio chimico dell'organismo
- + Aiutano a controllare la pressione arteriosa
- + Aiutano a mantenere sane le ossa
- + Aiutano a produrre i globuli rossi

LE **8** REGOLE D'ORO PER RIDURRE IL RISCHIO

Le malattie renali sono killer silenziosi che condizionano pesantemente la qualità della vita. È tuttavia possibile ridurre il rischio di sviluppare una malattia renale con alcuni semplici accorgimenti.

- 1.** Mantenersi attivi e in forma
- 2.** Controllare regolarmente la glicemia
- 3.** Controllare la pressione arteriosa
- 4.** Mangiare in modo sano e tenere il peso sotto controllo
- 5.** Garantire un apporto corretto di liquidi
- 6.** Non fumare
- 7.** Non assumere farmaci senza controllo medico
- 8.** Tenere sotto controllo la funzionalità renale in presenza di uno o più fattori di "alto rischio"
 - diabete
 - ipertensione
 - obesità
 - anamnesi familiare di malattie renali
 - origine africana, ispanica, aborigena o asiatica

**World
Kidney
Day**