

Víte, jak pečovat o své ledviny?

Přijďte na besedu s odborníky do FN HK

11. 3. 2016

U příležitosti Světového dne ledvin Vás srdečně zveme na **Den otevřených dveří** Hemodialyzačního střediska ve Fakultní nemocnici Hradec Králové **dne 11. 3. 2016 od 8 do 12 hodin.**

Ve stejný den se bude konat **beseda pro veřejnost**, kde se dozvíte vše podstatné o ledvinách, jejich péči i léčbě. Budete mít možnost se zeptat odborníků z Hemodialyzačního střediska na vše, co Vás o ledvinách zajímá a to ve

Výukovém centru LF (budova č. 20) v areálu FN HK mezi 13. a 15. hodinou.

Za Hemodialyzační středisko FN HK se na Vás těší

prof. MUDr. Sylvie Dusilová Sulková, DrSc.
vedoucí lékařka

Zuzana Kmentová
vrchní sestra



Hemodialyzační středisko FN HK radí

Víte, že Vaše ledviny

- tvoří moč,
- odvádějí z krve odpadní látky a nadbytečnou tekutinu,
- řídí chemickou rovnováhou organismu,
- podílejí se na řízení krevního tlaku,
- pomáhají tvořit červené krevní buňky?

Jak odhalit chronické onemocnění ledvin?

Chronická onemocnění ledvin v raném stádiu často nemívají žádné příznaky a nezpůsobují žádné obtíže. Člověk může ztratit až 80 % funkce ledvin, aniž by měl jakékoliv příznaky.

Postižení ledvin lze zjistit pomocí jednoduchých vyšetření: vyšetření moči na přítomnost bílkovin a vyšetření krve na hladinu kreatininu.

K příznakům chronického onemocnění ledvin v pokročilém stádiu patří otoky kotníků, únava, poruchy soustředění, ztráta chuti k jídlu. obraťte se na svého lékaře pokud máte vysoký krevní tlak, cukrovku, nadváhu, kouříte nebo se ve Vaší rodině vyskytují choroby ledvin.

8 zlatých pravidel péče o ledviny

1. Udržujte se v dobré kondici a mějte dostatek pohybu.
2. Kontrolujte si pravidelně hladinu krevního cukru.
3. Sledujte svůj krevní tlak.
4. Jezte zdravě a udržujte si správnou tělesnou hmotnost.
5. Dbejte na správný přísun tekutin.
6. Nekuřte.
7. Neužívejte pravidelně volně prodejné léky.
8. Nechte si vyšetřit ledviny, pokud máte jeden nebo více z výše uvedených rizikových faktorů.

