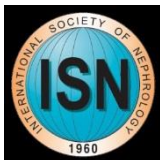


**Παγκόσμια
Ημέρα**

Νεφρού



improving kidney health worldwide



ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΣ ΝΕΦΡΟΥΣ

9 ΜΑΡΤΙΟΥ 2017



Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία
Hellenic Society of Nephrology

© <http://kemojane.com>

© World Kidney Day, 2006-2017

Follow us on



World Kidney Day is a joint initiative of



International Federation
of Kidney Foundations

ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

ΕΝΑΣ ΣΙΩΠΗΛΟΣ ΔΟΛΟΦΟΝΟΣ



Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία
Hellenic Society of Nephrology



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΦΡΟΥ

ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ – ΧΝΝ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Πληθυσμού πάσχει
από ΧΝΝ

10%

ΧΝΝ

1 στους 5 **ΑΝΔΡΕΣ** και
1 στις 4 **ΓΥΝΑΙΚΕΣ**
ηλικίας μεταξύ 64-75
πάσχουν

½ ανθρώπων ≥ 75
ετών πάσχουν από
κάποιου βαθμού

ΧΝΝ



ΧΝΝ

Προσβάλει όλες τις
ηλικίες και όλες τις
φυλές



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΦΡΟΥ

ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ – ΧΝΝ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Πληθυσμού πάσχει
από ΧΝΝ.

10%

ΧΝΝ

3^η πιο συχνή αιτία
θνησιμότητας
παγκοσμίως.

35 δισ. Κόστος
θεραπείας τελικού
σταδίου στις ΗΠΑ.

ΧΝΝ



ΧΝΝ

5,4 εκ. άνθρωποι σε
θεραπεία
υποκατάστασης το 2030.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΦΡΟΥ

ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ – ΧΝΝ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Παχύσαρκοι άνθρωποι
παγκοσμίως.

600 εκ.

2 τρισ.

Κόστος επιδημικής
παχυσαρκίας

Παράγων κινδύνου
για θάνατο ενηλίκων
παγκοσμίως

5^{ος}



Προσβάλει όλες τις
ηλικίες και όλες τις
φυλές.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΦΡΟΥ

ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ – ΧΝΝ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Παχύσαρκων ατόμων
έχουν αυξημένο
κίνδυνο για ΧΝΝ.

83%

24,9%

Γυναικών με ΧΝΝ
συνυπάρχει αύξηση ΣΒ
ή παχυσαρκία

Ανδρών με ΧΝΝ
συνυπάρχει αύξηση
ΣΒ ή παχυσαρκία

13,8%



4,5
φορές

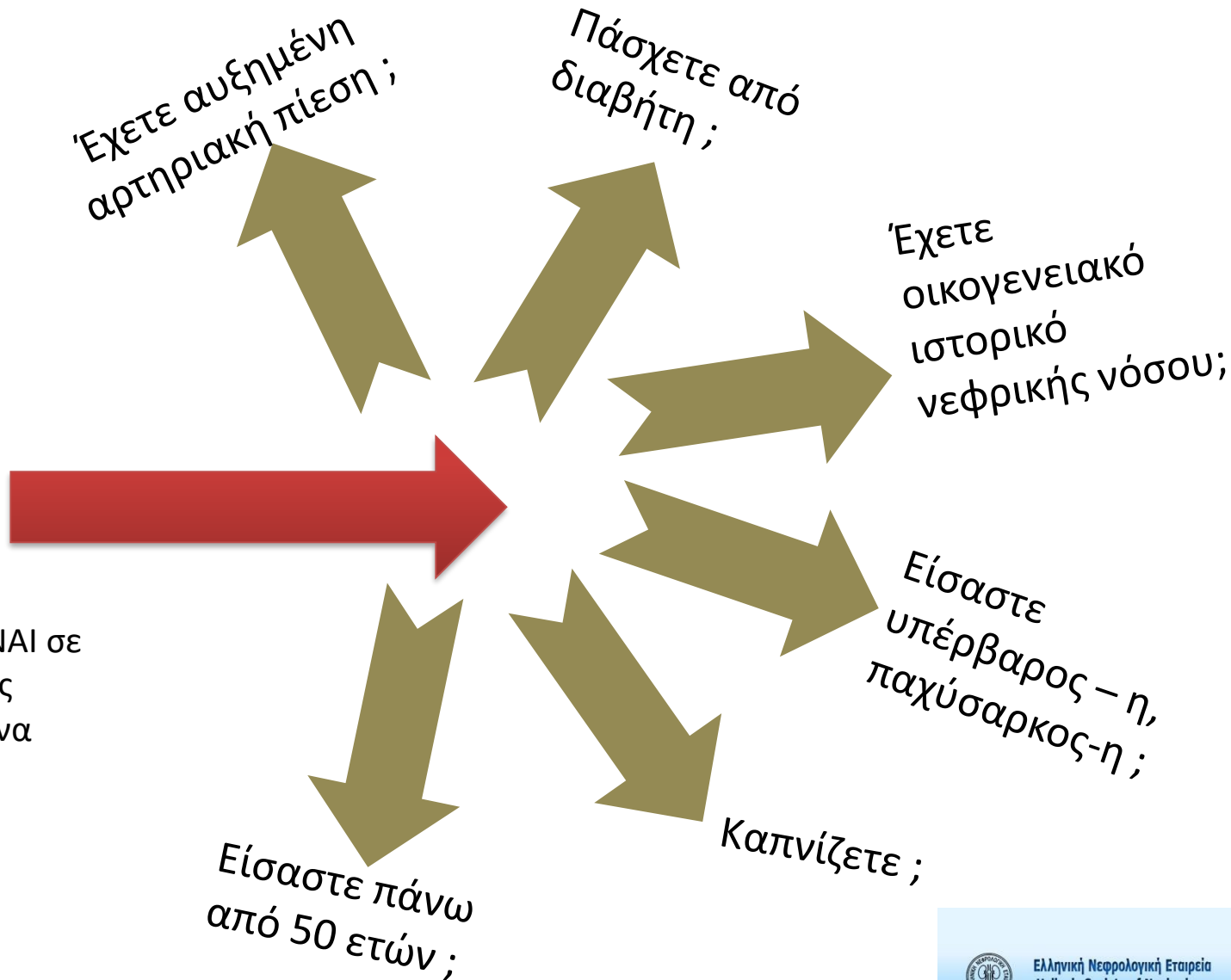
Υψηλότερος κίνδυνος
εμφάνισης νεφρικής
νόσου.



ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΤΕ ;



Εάν απαντήσατε ΝΑΙ σε μία ή περισσότερες ερωτήσεις πρέπει να απευθυνθείτε σε νεφρολόγο.



Έγκαιρη διάγνωση της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου



ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ: Χωρίς ειδικά συμπτώματα.



ΕΞΕΤΑΣΗ ΟΥΡΩΝ: πρωτεΐνη – ερυθρά.
ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ: κρεατινίνη.



ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ: πρησμένοι αστράγαλοι, κόπωση, δυσκολία συγκέντρωσης, μειωμένη όρεξη, και αφρώδη ούρα.

8 ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ



Διατηρείτε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα κανονικά.



Παρακολουθείτε την αρτηριακή σας πίεση.



Διατηρείτε τη φόρμα σας και παραμείνετε ενεργείς.



Τραφείτε υγιεινά και διατηρήστε φυσιολογικό Σ.Β.

8

Ελέγξτε τη λειτουργία των νεφρών εάν:

- Έχετε διαβήτη
- Υπέρταση
- Παχυσαρκία
- Κληρονομικό ιστορικό



Αποφύγετε την άσκοπη υπερκατανάλωση φαρμάκων.

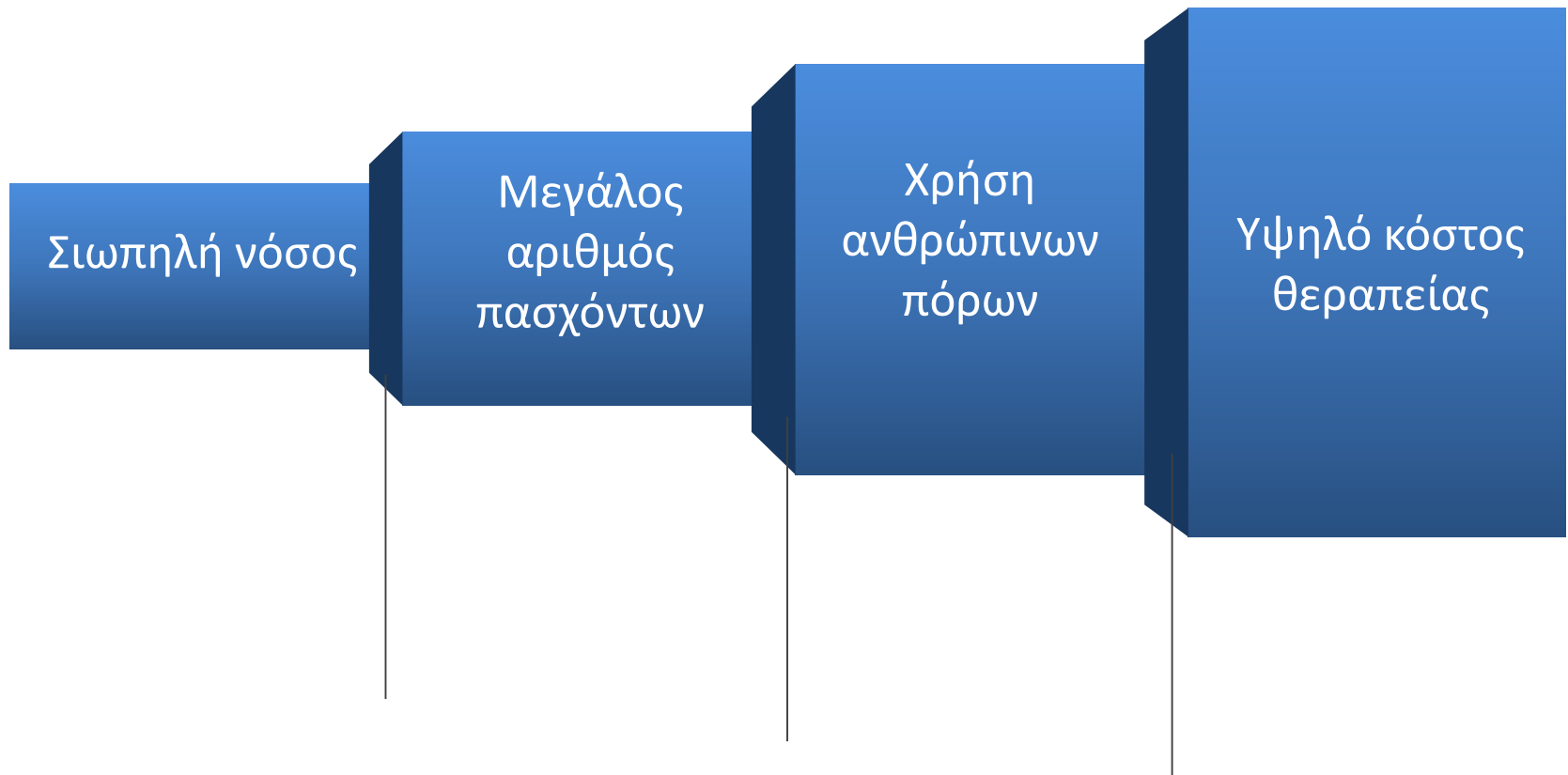
Μη καπνίζετε.



Διατηρείτε επαρκή πρόσληψη υγρών.



ΧΝΝ: ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ – ΧΝΝ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Κοινωνική πολιτική κατά των διακρίσεων

Πολιτική δημόσιας υγείας

- Πρόγραμμα επαγρύπνησης
- Πρόγραμμα καταγραφής
- Κατευθυντήριες οδηγίες

Πολιτική υγιούς καταναλωτή

- Υγιεινές επιλογές διατροφής
- Έλεγχος ανθυγιεινών διαιτολογίων
- Έλεγχος συμπληρωμάτων για απώλεια βάρους

Πολιτική έρευνας και καινοτομίας

Εκπαιδευτική πολιτική

Πολιτική μέσω μεταφοράς



Προτάσεις Δράσης



Δημιουργία υποδομής για εκπαίδευση προσωπικού

Ανάπτυξη πολυδύναμων κέντρων για έρευνα και κλινική φροντίδα

Υποστήριξη από κυβερνήσεις και οργανισμούς υγείας

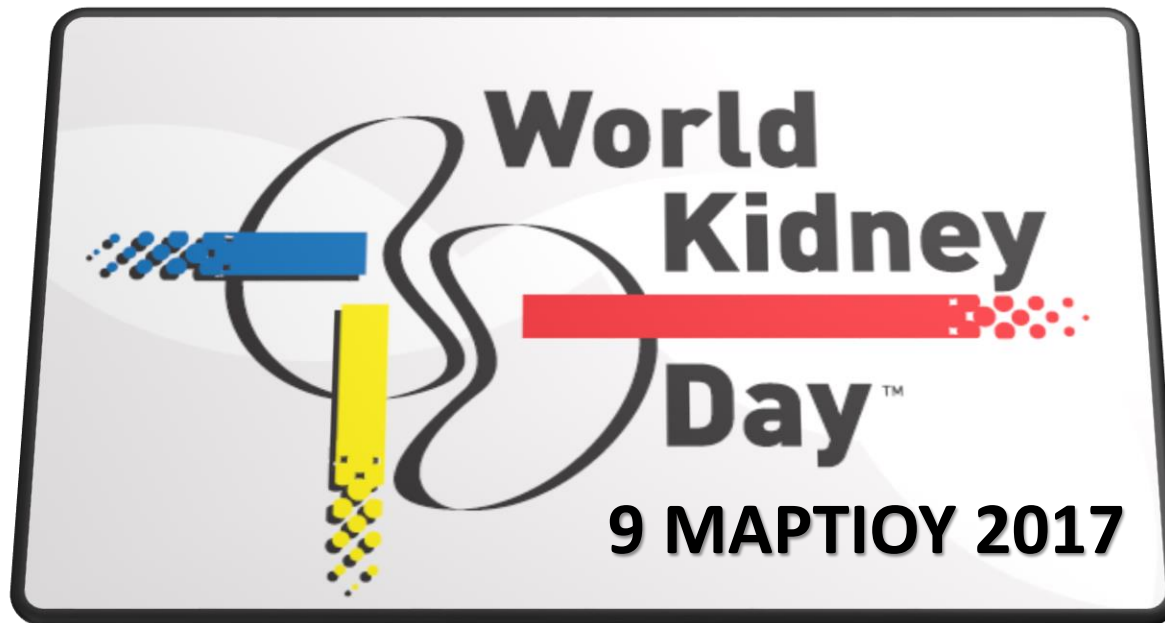
Υποστήριξη από φαρμακευτικούς και συνεταιριστικούς τομείς για διαθέσιμη φτηνή θεραπεία

Πρόσβαση στο διαδίκτυο για επιμόρφωση και συλλογή στοιχείων

Καθιέρωση έρευνας και μελέτης σε περιφερειακό επίπεδο

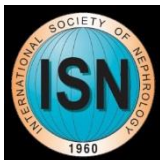
Επιμόρφωση των εργαζομένων της πρωτοβάθμιας φροντίδας

Εντατική και στοχευμένη συνεργασία μεταξύ των ειδικοτήτων και ιατρικών εταιρειών



**Παγκόσμια
Ημέρα**

Νεφρού



improving kidney health worldwide

