

CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG ... EIN LAUTLOSER KILLER

1 von 10

10% DER BEVÖLKERUNG LEIDEN AN CHRONISCHER NIERENERKRANKUNG.

WER IST BETROFFEN?

Chronische Nierenerkrankung betrifft **10%** der Bevölkerung weltweit.



Nierenerkrankungen können bei Menschen aller Altersgruppen und ethnischer Abstammungen vorkommen.

Bei jedem zweiten Menschen ab **75 Jahren** liegt zu einem gewissen Grad eine chronische Nierenerkrankung vor

Jeder 5. **MANN** und jede 4. **FRAU** im Alter zwischen 65 und 74 Jahren leidet an chronischer Nierenerkrankung

Die häufigsten Ursachen einer chronischen Nierenerkrankung bei Erwachsenen sind Bluthochdruck und Diabetes

WIE WIRD EINE CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG FESTGESTELLT?



Eine chronische Nierenerkrankung ruft im frühen Stadium häufig keinerlei Symptome hervor. Ein Mensch kann bis zu 90 % seiner Nierenfunktion verlieren, bevor sich die ersten Symptome bemerkbar machen.



Die Erkrankung kann aber mit einfachen Tests nachgewiesen werden:

- mit einem Urintest, um festzustellen, ob Protein im Urin vorliegt, oder
- mit einem Bluttest, um den Kreatininspiegel im Blut zu messen



Zu den Zeichen einer fortschreitenden chronischen Nierenerkrankung gehören geschwollene Knöchel, Abgeschlagenheit, Konzentrationsprobleme, verminderter Appetit und schaumiger Urin.

GEHÖREN SIE ZUR RISIKOGRUPPE?

- + Leiden Sie an Bluthochdruck?
- + Leiden Sie an Diabetes?
- + Gibt es in Ihrer Familiengeschichte Fälle von Nierenerkrankungen?
- + Sind Sie übergewichtig?
- + Rauchen Sie?
- + Sind Sie älter als 50 Jahre?
- + Sind Sie afrikanischer, hispanischer, australischer oder asiatischer Abstammung?



WENN SIE EINE ODER MEHRERE DIESER FRAGEN MIT JA BEANTWORTET HABEN, SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT.

DIE

8

GOLDENEN REGELN ZUR VERRINGERUNG DES RISIKOS

Nierenerkrankungen sind lautlose Killer und beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich. Allerdings lässt sich das Risiko einer Nierenerkrankung durch ein paar einfache Massnahmen senken.

WUSSTEN SIE, DASS IHRE NIEREN:

- + Urin produzieren
- + Abfallprodukte und überschüssige Flüssigkeit aus dem Blut entfernen
- + die chemische Bilanz des Körpers kontrollieren
- + helfen, den Blutdruck zu regulieren
- + helfen, die Knochen gesund zu halten
- + helfen, rote Blutkörperchen zu bilden

1. Bleiben Sie fit und aktiv
2. Kontrollieren Sie regelmässig Ihren Blutzuckerspiegel
3. Beobachten Sie Ihren Blutdruck
4. Ernähren Sie sich gesund und achten Sie auf Ihr Körpergewicht
5. Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken
6. Rauchen Sie nicht
7. Nehmen Sie nicht regelmässig frei verkäufliche Medikamente ein
8. Lassen Sie Ihre Nierenfunktion überprüfen, wenn bei Ihnen folgende Hochrisikofaktoren vorliegen (einer oder mehrere)
 - Sie sind Diabetiker(in)
 - Sie leiden an Bluthochdruck
 - Sie sind übergewichtig
 - Ein Elternteil oder ein anderes Familienmitglied leidet an einer Nierenerkrankung
 - Sie sind afrikanischer, hispanischer, australischer oder asiatischer Abstammung

