

# CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG EIN LAUTLOSER KILLER

1 von 10

10% DER BEVÖLKERUNG LEIDET AN CHRONISCHEN NIERENERKRANKUNGEN

## WER IST BETROFFEN?

10%

der Bevölkerung weltweit ist von chronischen Nierenerkrankungen betroffen



Nierenerkrankungen können alle Menschen aller Altersklassen und jeder Herkunft betreffen

Die Hälfte der Menschen, die über

75

Jahre alt sind, haben in irgendeiner Form ein chronisches Nierenleiden

1 von 5 **MÄNNERN** und 1 von 4 **FRAUEN** zwischen 65 und 74 Jahren haben ein chronisches Nierenleiden

## GEHÖREN SIE ZUR RISIKOGRUPPE?

- + Haben Sie Bluthochdruck?
  - + Leiden Sie an Diabetes?
  - + Gibt es in Ihrer Familiengeschichte Fälle von chronischen 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, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen



WENN SIE EINE ODER MEHRERE DIESER FRAGEN MIT „JA“ BEANTWORTET HABEN, SOLLTEN SIE MIT IHREM ARZT SPRECHEN

## DIE **8** GOLDENEN REGELN, UM DAS RISIKO ZU VERRINGERN:

Nierenerkrankungen sind lautlose Killer, die Ihre Lebensqualität sehr stark einschränken können. Es gibt jedoch verschiedene Wege, um das Risiko eine Nierenerkrankung zu entwickeln, zu verringern:

1. Bleiben Sie fit und aktiv
2. Lassen Sie regelmässig Ihren Blutzuckerspiegel überprüfen
3. Halten Sie Ihren Blutdruck im Auge
4. Ernähren Sie sich gesund und achten Sie auf Ihr Körpergewicht
5. Trinken Sie ausreichend
6. Rauchen Sie nicht
7. Nehmen Sie nicht regelmässig Medikamente, die frei verkäuflich sind (ohne Verschreibung)
8. Lassen Sie Ihre Nierenfunktion messen, wenn mehr als einer der „Hochrisikofaktoren“ zutrifft:
  - Sie haben Diabetes
  - Sie leiden an Bluthochdruck
  - Sie sind übergewichtig
  - Ein Elternteil von Ihnen oder ein anderes Familienmitglied leidet an einer Nierenerkrankung
  - Sie sind afrikanischer, hispanischer, australischer oder asiatischer Abstammung

Hoher Blutdruck und Diabetes sind die häufigsten Ursachen für chronische Nierenerkrankungen

## WIE KANN MAN CHRONISCHE NIERENERKRANKUNGEN FESTSTELLEN?



Im Frühstadium haben chronische Nierenerkrankungen keine Symptome. Ein Mensch kann bis zu 90% seiner Nierenfunktion verlieren, bis er erste Anzeichen merkt.



Aber sie kann mit einfachen Tests festgestellt werden- ein Urintest, bei dem ermittelt wird, ob Sie Proteine im Urin haben oder - ein Bluttest, um den Kreatininwert im Blut festzustellen.



Zeichen von fortgeschrittener chronischer Nierenerkrankung beinhalten: geschwollene Gelenke, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, verminderter Appetit oder schaumiger Urin.

## WUSSTEN SIE, DASS IHRE NIEREN:

- + Urin produzieren
- + Abfallstoffe und Flüssigkeiten vom Blut entfernen
- + die Chemie-Bilanz Ihres Körpers kontrollieren
- + helfen, den Blutdruck zu kontrollieren
- + helfen, Ihre Knochen gesund zu halten
- + helfen, rote Blutkörperchen zu bilden

