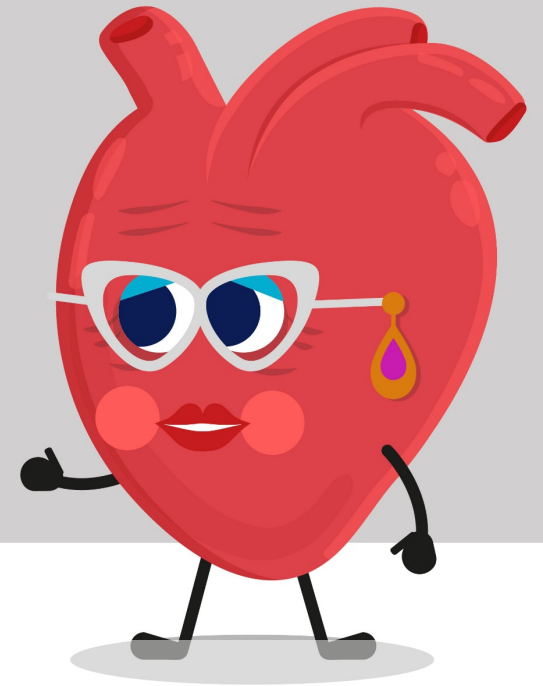


A betegbiztonság napja, 2022

Egészséges öregedés:
a szív és a vesék védelme

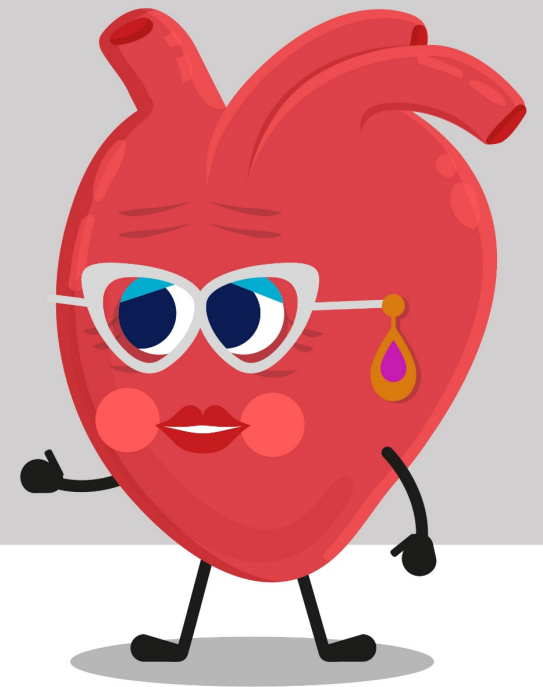


A Bayer által oktatási célokra készült dokumentum.
Bayer Hungária Kft, 1117 Dombóvári út 26.
www.bayer.co.hu

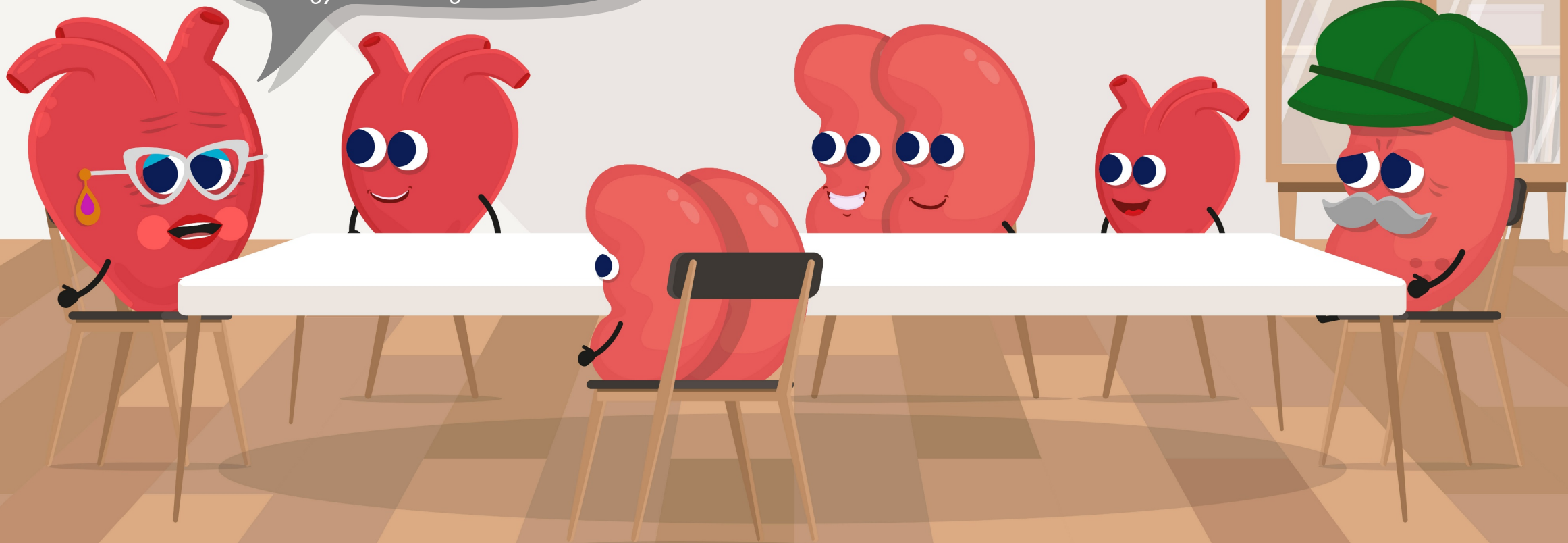
A magyar fordítás munkakódja: MA-OTH-HU-0010-1
Jóváhagyásának dátuma: 2022. október 04.

Munkakód: MA-M_GEN-ALL-0002-1
Az elkészítés időpontja: 2022. július

BEVEZETÉS

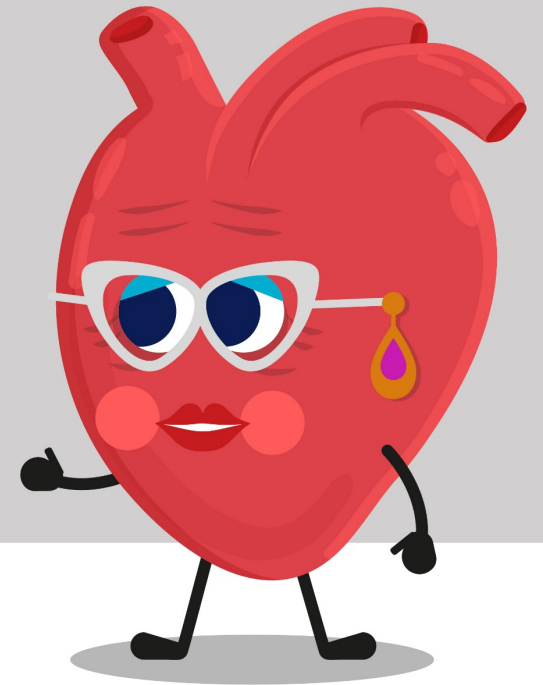


Üdvözljük Önöket! Én Sz asszony vagyok, ő pedig a barátom, V úr. Mi még idősebb korunkban is jó egészségnek örvendünk. Az unokáink megkértek minket, hogy adjunk néhány tanácsot az egészséges öregedéssel kapcsolatban, és hogy mit tehetnek azért, hogy megvédjék magukat és egymást az öregedés során.

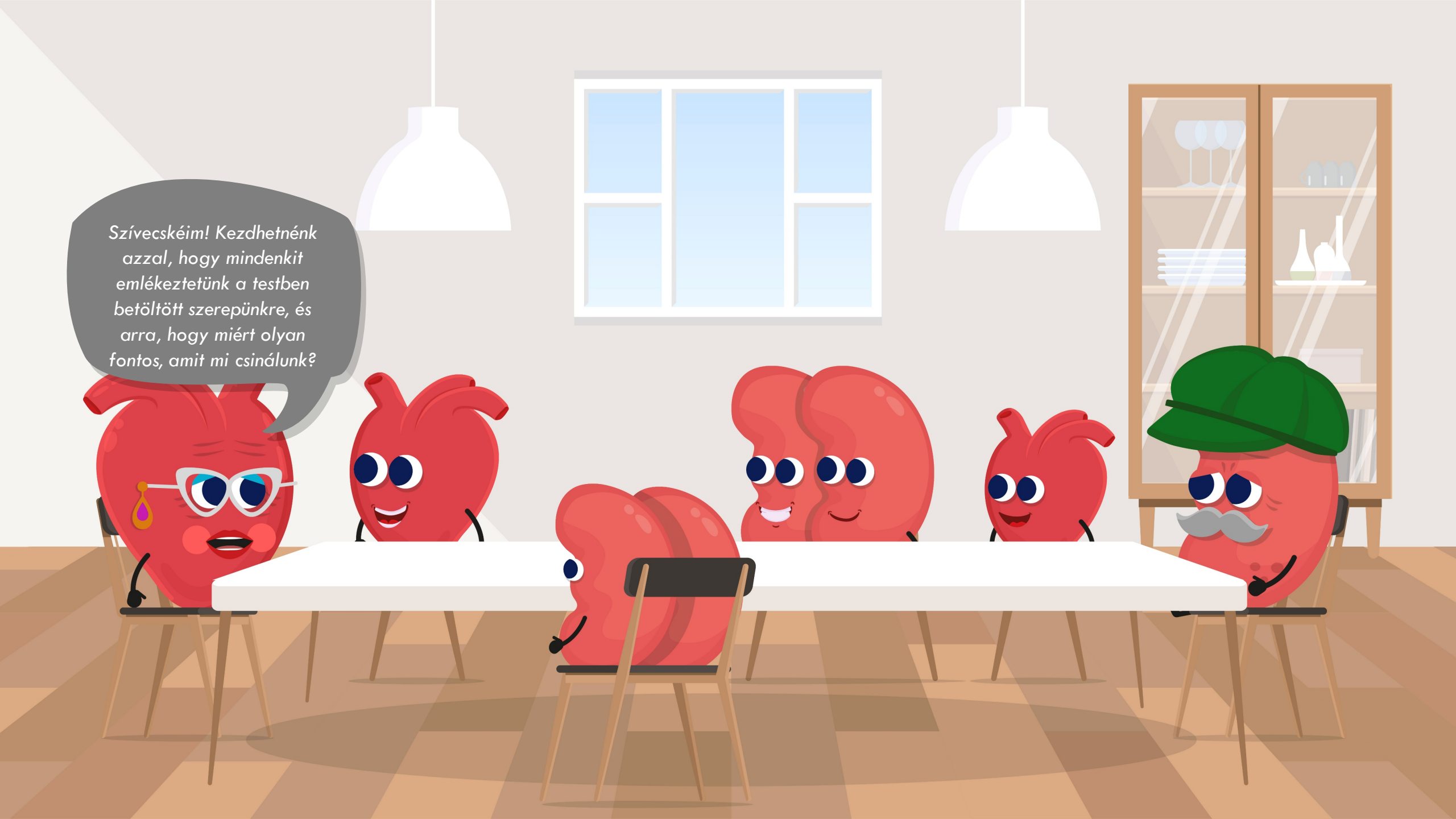
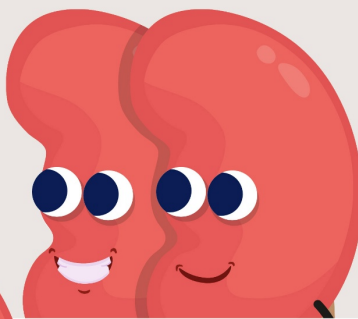
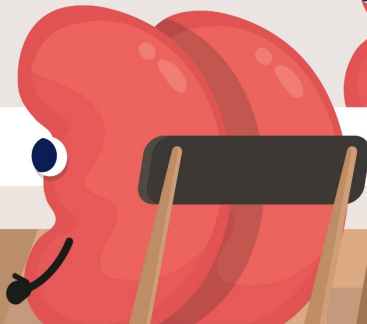


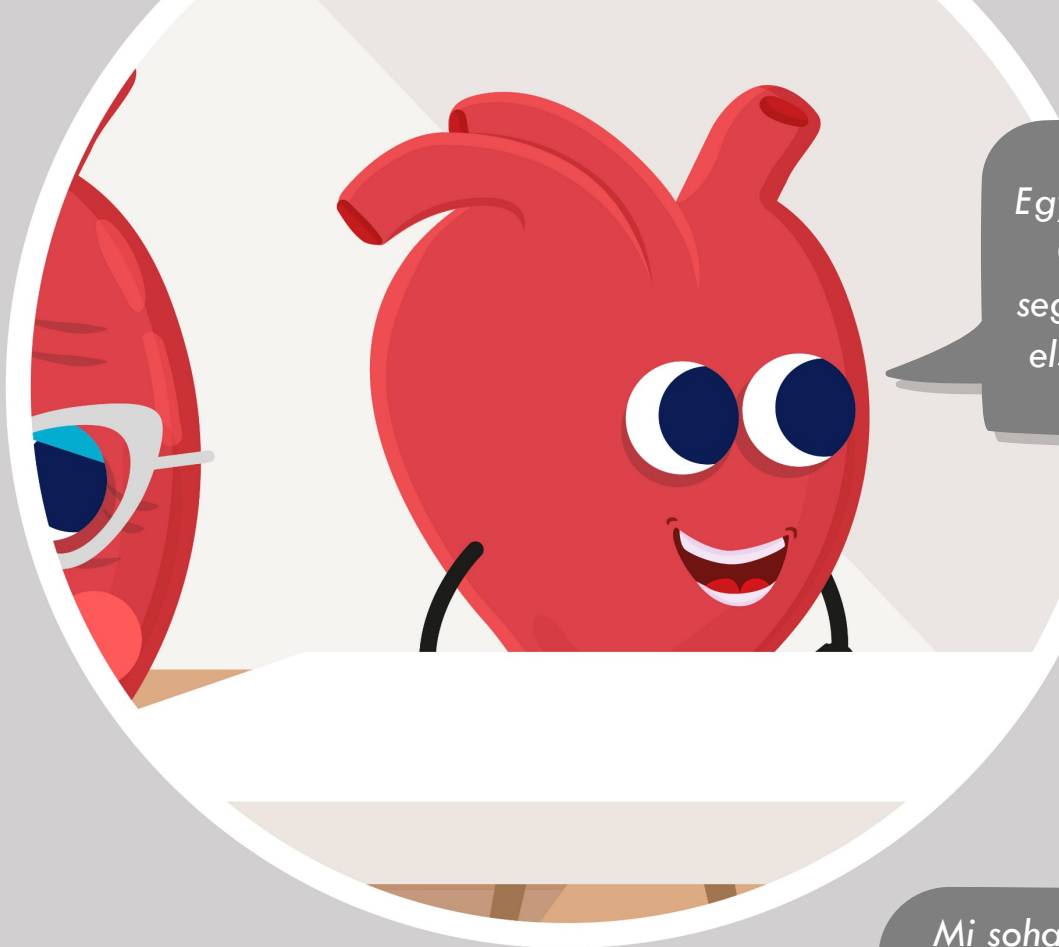
1. FEJEZET

Mit csinálunk mi, és
miért vagyunk fontosak?



Szívecskéim! Kezdhethnénk
azzal, hogy mindenkit
emlékeztetünk a testben
betöltött szerepünkre, és
arra, hogy miért olyan
fontos, amit mi csinálunk?

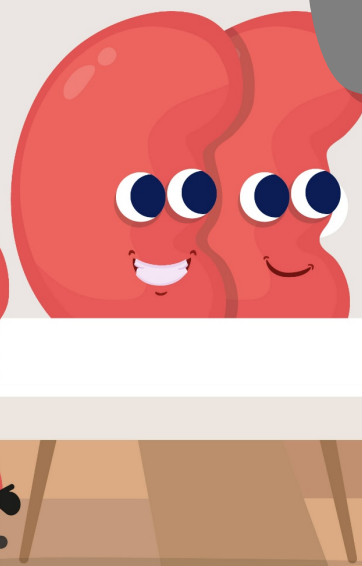
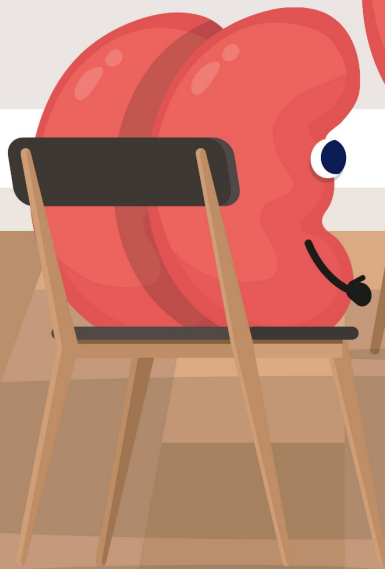




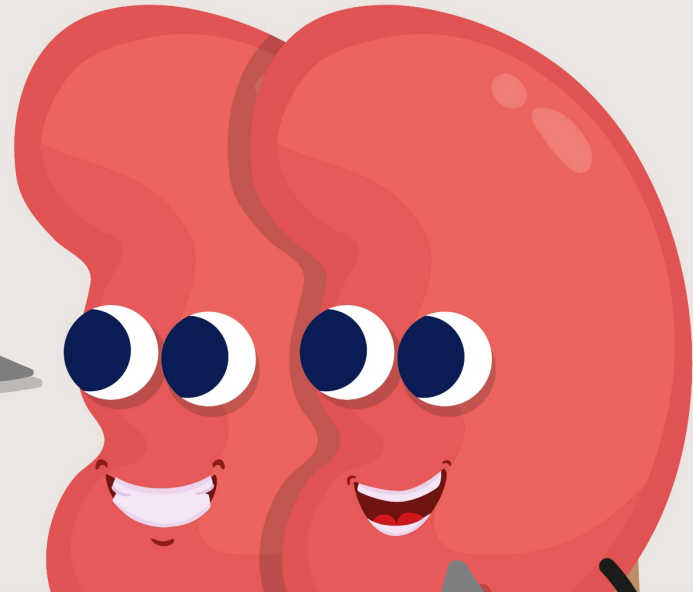
Egy nagyon fontos izom vagyunk, mi tartjuk életben a testet!¹
Oxigént és tápanyagokat szállítunk a szervezetbe, hogy segítsük a többi szerv és izom megfelelő működését.¹ Emellett elszállítjuk a nemkívánatos salakanyagokat, például a széndioxidot.



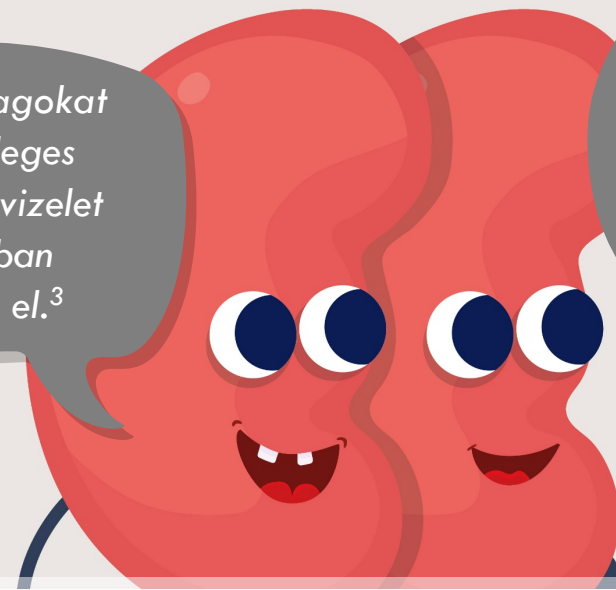
Mi soha sem pihenünk.
Naponta körülbelül
100 000-szer
dobbanunk meg, és akár
7 500 liter vért
pumpálunk a testbe.¹



Remek! Vesécskéim!
Tudátok emlékeztetni
mindenkit arra, hogy mit
is csinálunk, és miért olyan
fontos a szerepünk a
szervezet számára?



Az élet fenntartásához mi is létfontosságúak vagyunk!² Megszűrjük a vért, miközben az a testben kering, naponta körülbelül 180 litert!³



A salakanyagokat és a felesleges folyadékot vizelet formájában távolítjuk el.³

Mi nagyon okosak vagyunk, mivel ez egy összetett folyamat, amelynek célja a savak eltávolítása, valamint a víz, a sók és az ásványi anyagok egészséges egyensúlyának fenntartása a vérben.⁴

Felelősek vagyunk a vérnyomást szabályozó hormonok felszabadításáért, a vörösvértestek termelésének szabályozásáért és a D-vitamin aktív formájának előállításáért, amely elősegíti hogy a csontok erősek, és egészségesek legyenek.^{4,5}

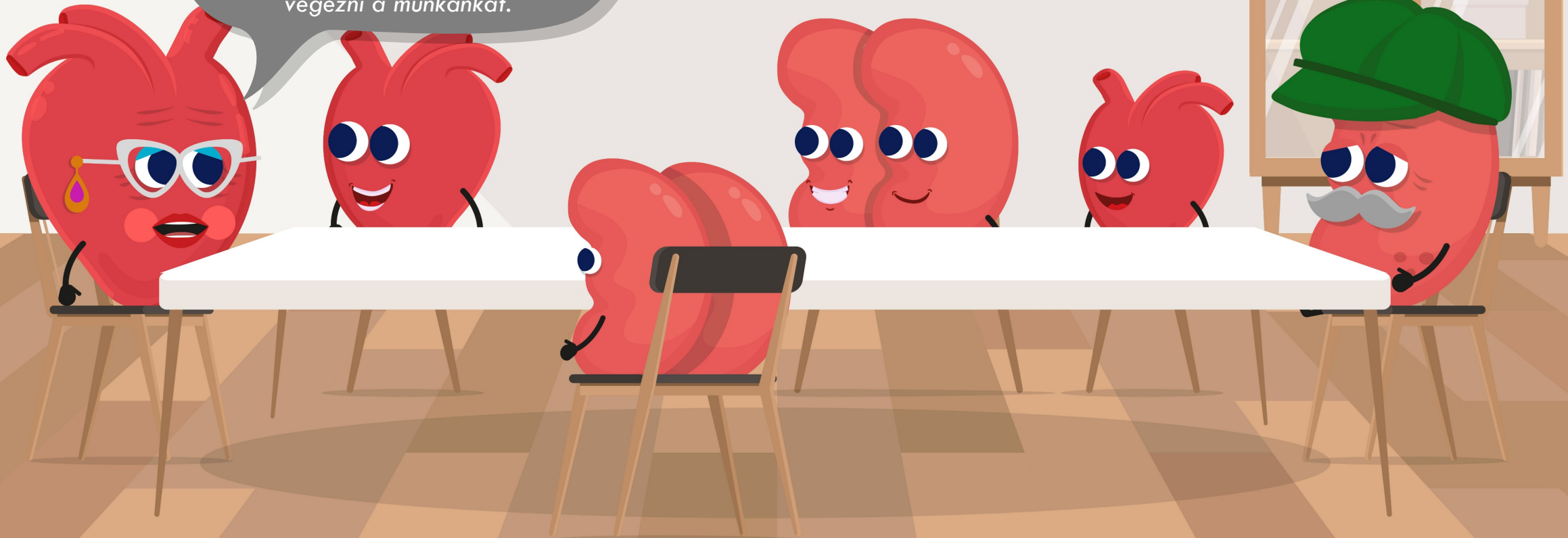
2. National Kidney Foundation. 7 Things to Know About Kidney Function. Elérhető itt: <https://www.kidney.org/kidneydisease/howkidneyswrk>. Utolsó rákeresés: 2022. július

3. Kidney Research UK. What the kidneys do. Elérhető itt: <https://www.kidneyresearchuk.org/kidney-health-information/about-kidney-disease/what-the-kidneys-do/>. Utolsó rákeresés: 2022. július

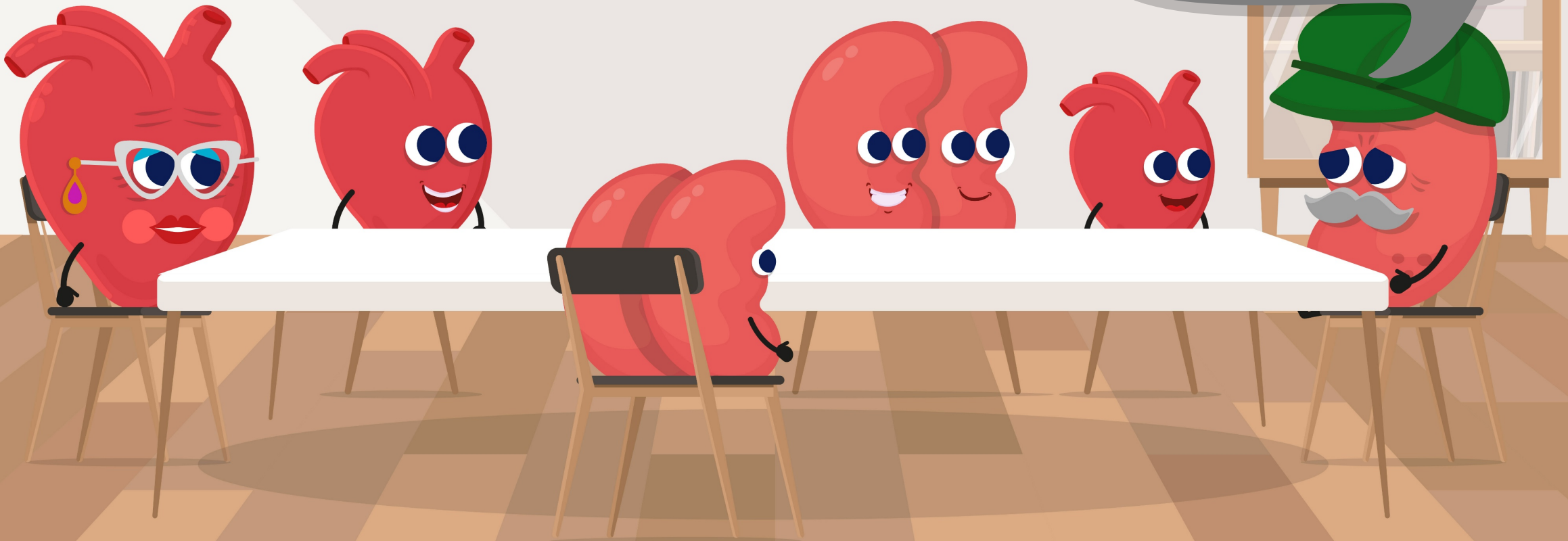
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Your Kidneys & How They Work. Elérhető itt: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/kidneys-how-they-work>. Utolsó rákeresés: 2022. július

5. National Kidney Foundation. Vitamin D: The Kidney Vitamin?. Elérhető itt: <https://www.kidney.org/news/kidneyCare/spring10/VitaminD>. Utolsó rákeresés: 2022. július

Köszönjük, vesécskék! Azt hiszem, mindannyiunknak világos már az a tény, hogy a szívnek és a vesének egyaránt nagyon fontos feladata van, és a testünk számít arra, hogy képesek legyünk megfelelően végezni a munkánkat.

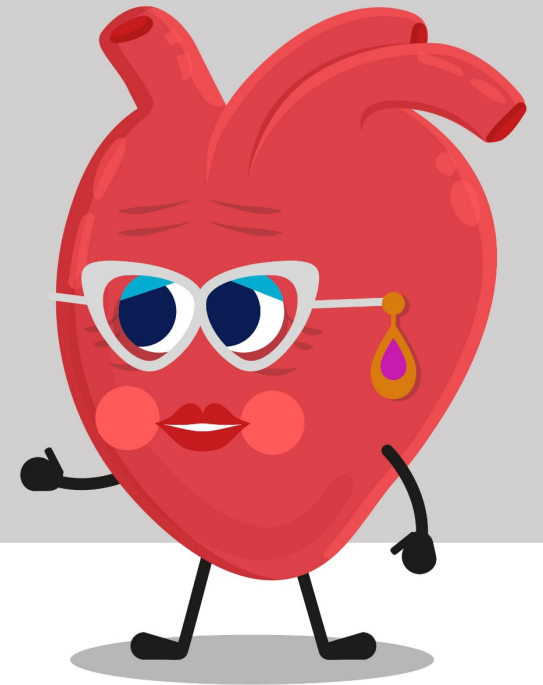


Amiről ma akarunk beszélni: mi történhet az életkor előrehaladtával; ez hogyan befolyásolhatja azt, hogy mennyire jól tudjátok végezni a munkátokat; az milyen hatással lehet a test többi szervére, és hogyan terhelheti meg azokat.

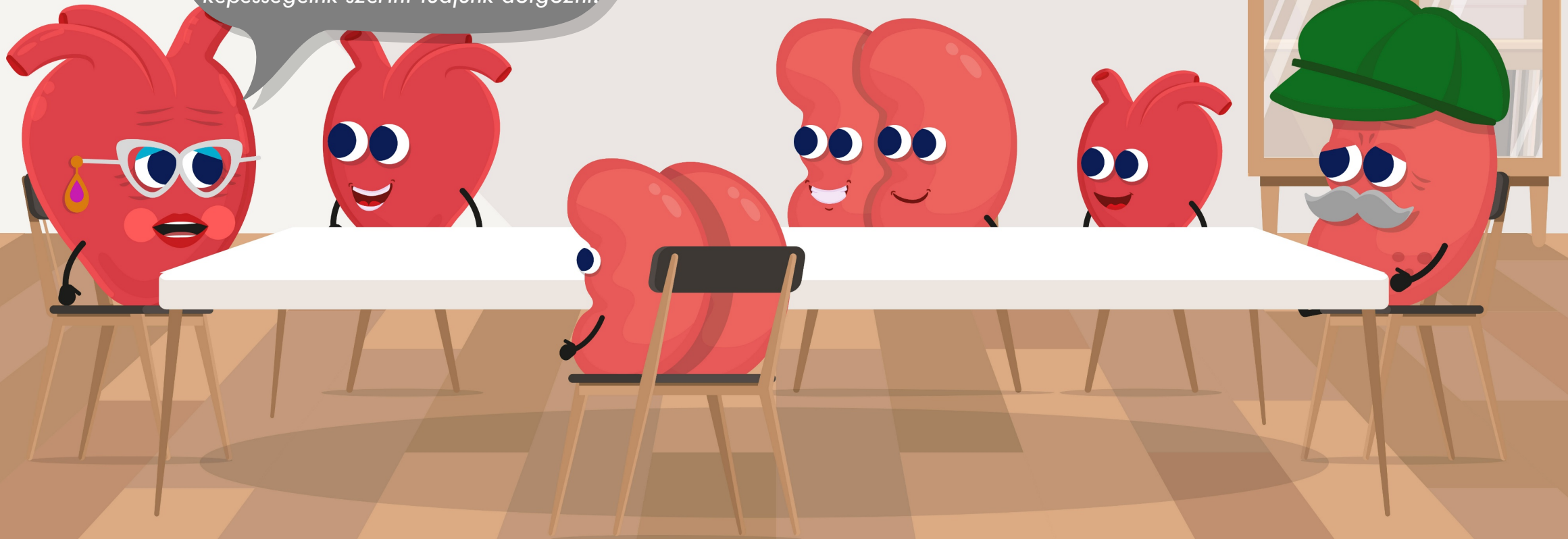


2. FEJEZET

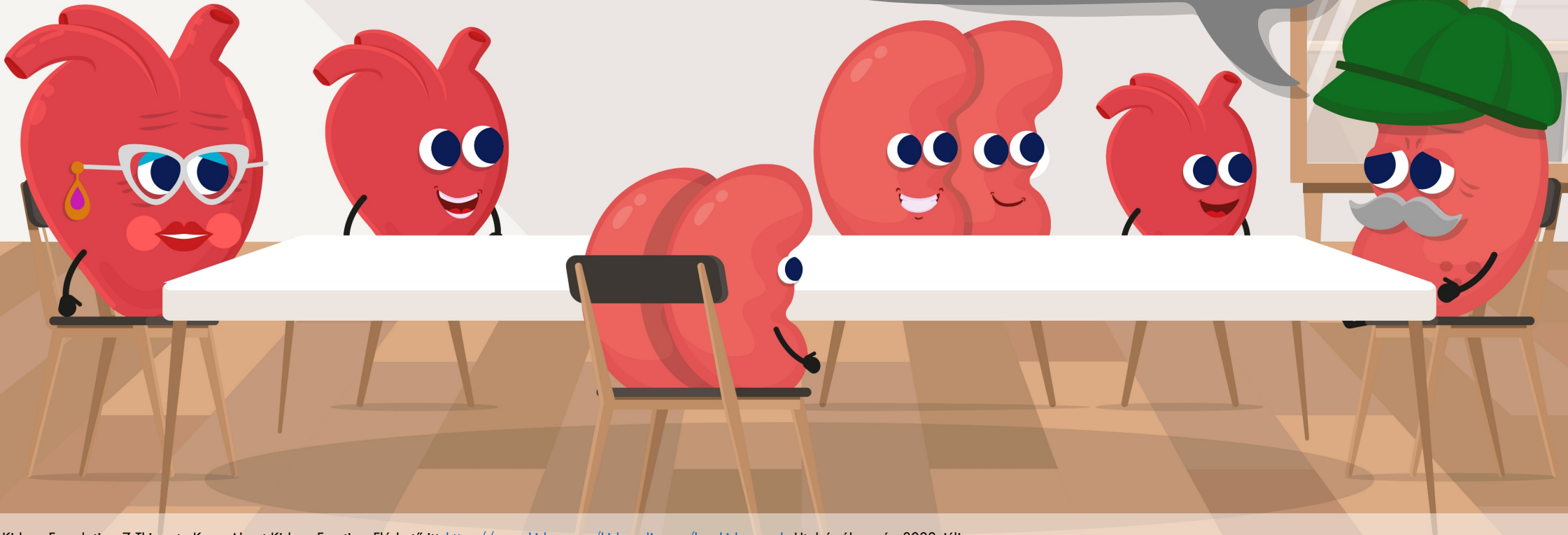
Mi történhet, ahogy öregszünk?



A legtöbbünk fitt és egészséges amikor a serdülőkorból a felnőttkorba lép, de néha olyan betegségeink is kialakulhatnak, amelyek megakadályozzák, hogy a legjobb képességeink szerint tudjunk dolgozni.



Ez bekövetkezhet fiatalabb korban, mint például a veleszületett, illetve az öröklött szív- vagy vesebetegségek esetén, de gyakrabban fordul elő idősebb korban, például szív- és érrendszeri betegségek vagy krónikus vesebetegségek esetén. Ez az amire ma összpontosítani fogunk.

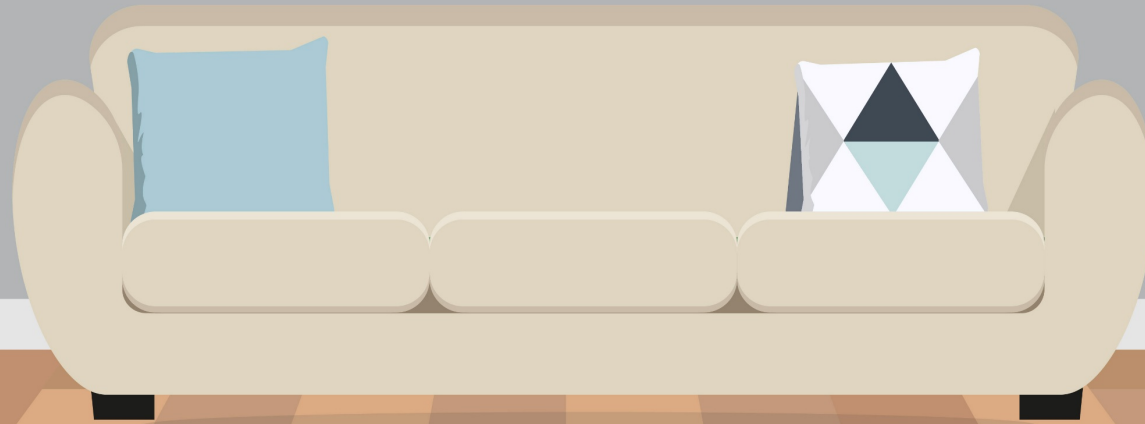
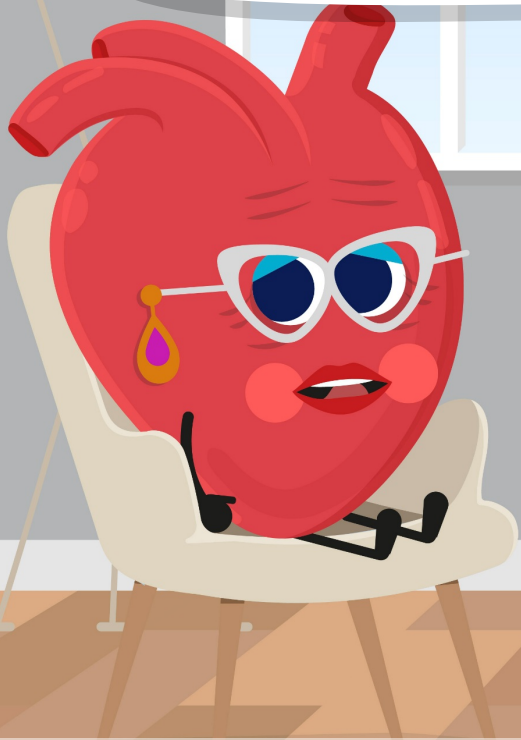




Ahogy az artériák szűkebbé válnak, a véráramlás és az oxigénszállítás a testben korlátozott lesz.⁶ Ha nem jutunk elegendő oxigénhez, az szívrohamhoz vezethet. Ha pedig nem jut elég oxigén az agyba, az stroke-hoz vezethet.¹ Bár a szívroham nem feltétlenül halálos kimenetelű, mégis maradandó károsodást okozhat a szívben.¹

Szív- és érrendszeri betegség:

- a szívet vagy az ereket érintő betegségek osztálya, beleértve a szívrohamot és a stroke-ot¹
- gyakran az artériákban felhalmozódott zsíros anyag (ateróma) okozza⁶



1. World Heart Federation. What is cardiovascular disease. Elérhető itt: <https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/>. Utolsó rákeresés: 2022. július

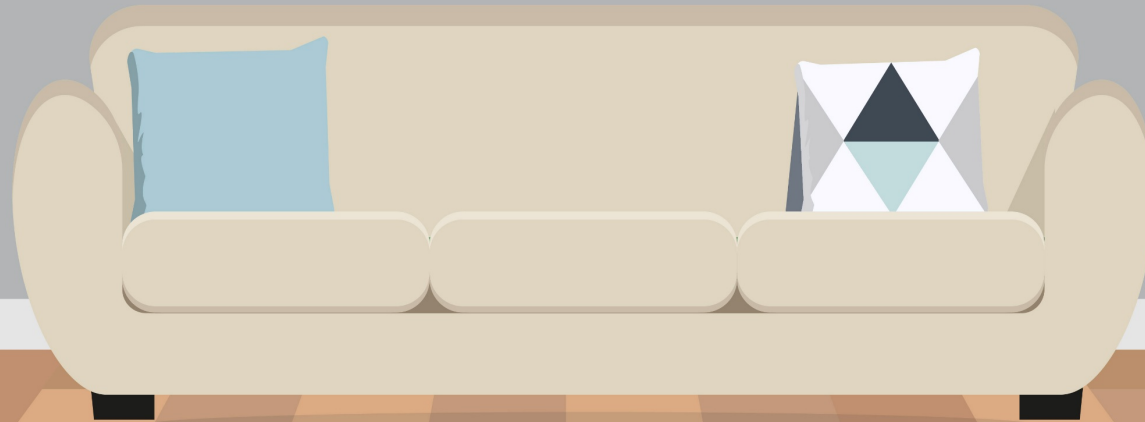
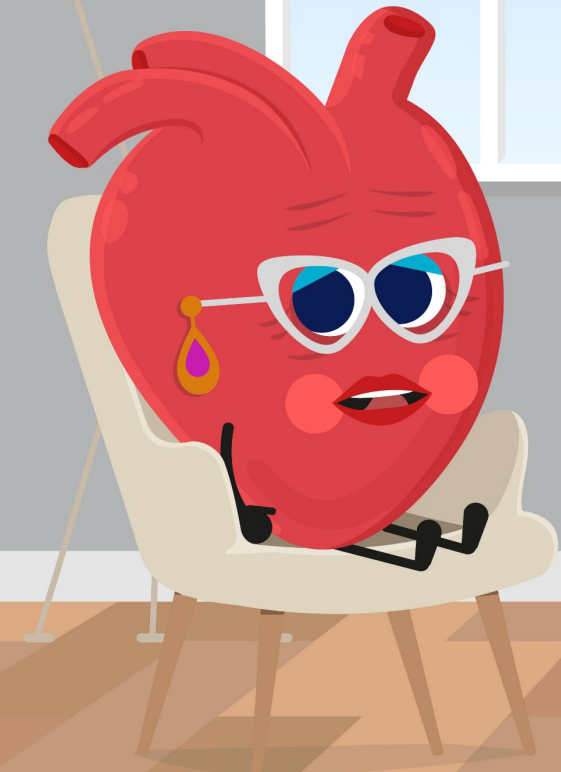
6. British Heart Foundation. How a Healthy Heart Works. Elérhető itt: <https://www.bhf.org.uk/information-support/how-a-healthy-heart-works>. Utolsó rákeresés: 2022. július



A szívelégtelenség nem jelenti azt, hogy teljesen leálltunk, de mindenféle problémát okoz a többi szervnek és a test egészének.⁷

Szívelégtelenség:⁷

- A szív nem pumpálja tovább a vért a testben úgy, ahogy kellene
- Történhet hirtelen vagy lassabban, hónapok vagy évek alatt is



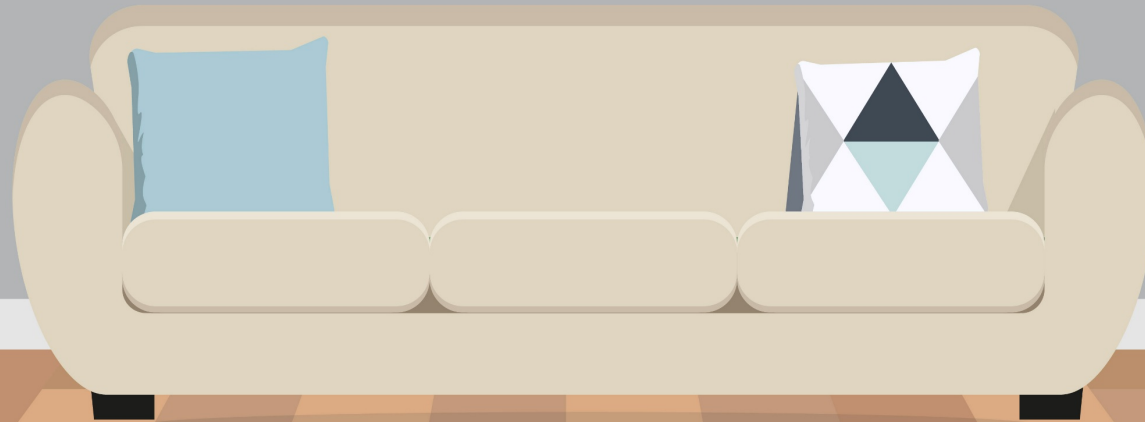
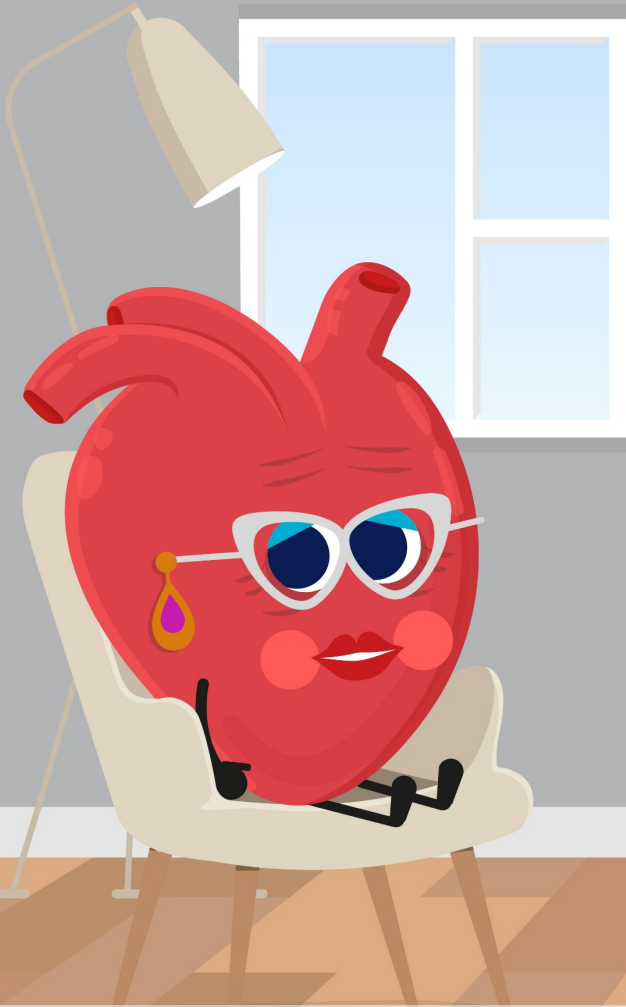


A szívelégtelenség fő jelei és tünetei:^{7,8}

- légszomj testmozgás vagy fekvés közben
- köhögés vagy zihálás
- fáradtság, kimerültség, gyengeség
- duzzadt lábfejek, bokák, lábak, has

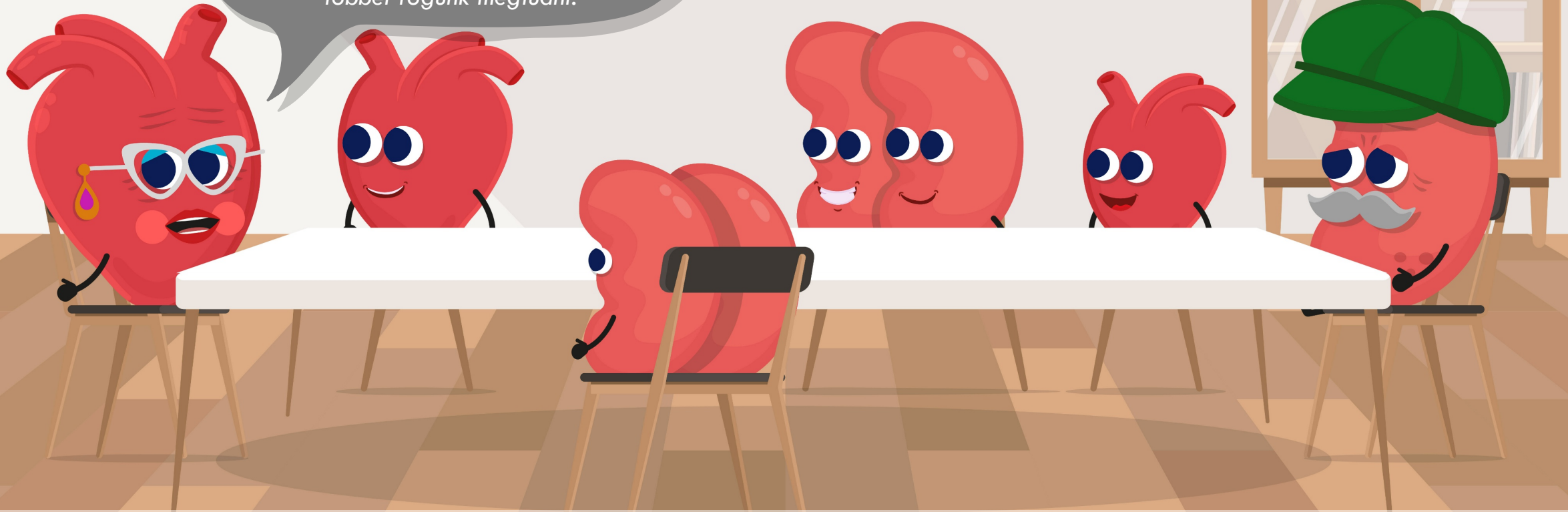
Legfontosabb statisztikák:⁸

- világszerte több mint 64 millió embert érint a szívelégtelenség
- a szívelégtelenség kialakulásának a kockázata: 1 az 5-höz
- a szívelégtelenséggel diagnosztizált emberek 50%-a a diagnózist követő 5 éven belül meghal



A
szívelégtelenségnek számos lehetséges oka van,
beleértve a szívkárosodást okozó állapotokat,
mint a szívroham vagy a magas vérnyomás-,
valamint általánosabb tényezőket, például az
egészségtelen életmód.⁸

Ezekről a tényezőkről hamarosan
többet fogunk megtudni.





Krónikus vesebetegség:⁹

- lassú és észrevétlen betegség, amely hónapról-hónapra, évről-évre alakul ki
- károsítja és befolyásolja a vesék működését és a vér megfelelő szűrését

Gyakran nem is tudjuk, hogy krónikus vesebetegségünk van, amíg a betegség előrehaladott stádiumba nem kerül. A tünetek gyakran csak akkor jelentkeznek, amikor a salakanyag és a folyadék elkezd felhalmozódni a szervezetben.⁹





Az előrehaladott krónikus vesebetegség tünetei:^{9,10}

- duzzanat (ödéma) a lábakon, lábfejekon vagy bokákon, illetve a kezeken és az arcon
- alvási nehézségek
- koncentrációs zavarok
- csökkent étvágy
- száraz/viszkető bőr
- gyakoribb vizelési inger
- éjszakai izomgörcsök



Diabéteszes vesebetegség:

- a cukorbetegség a krónikus vesebetegséghez vezető elsődleges ok - a magas vércukorszint károsíthatja a veseereket⁹
- a diabéteszes vesebetegség jelei és tünetei hasonlóak a krónikus vesebetegség tüneteihöz¹¹



A cukorbetegséggel élők közül majdnem **minden harmadik ember** szenved krónikus vesebetegségben⁹



A **korai felismerés** segíthet megelőzni a diabéteszes vesebetegség veseelégtelenséggé való súlyosbodását⁹



A krónikus vesebetegségben szenvedők közül **10-ből kevesebb mint 1 embernél** alakul ki veseelégtelenség¹²



A **szívbetegség** a krónikus vesebetegségben szenvedők elsődleges **halálozási oka**¹⁰

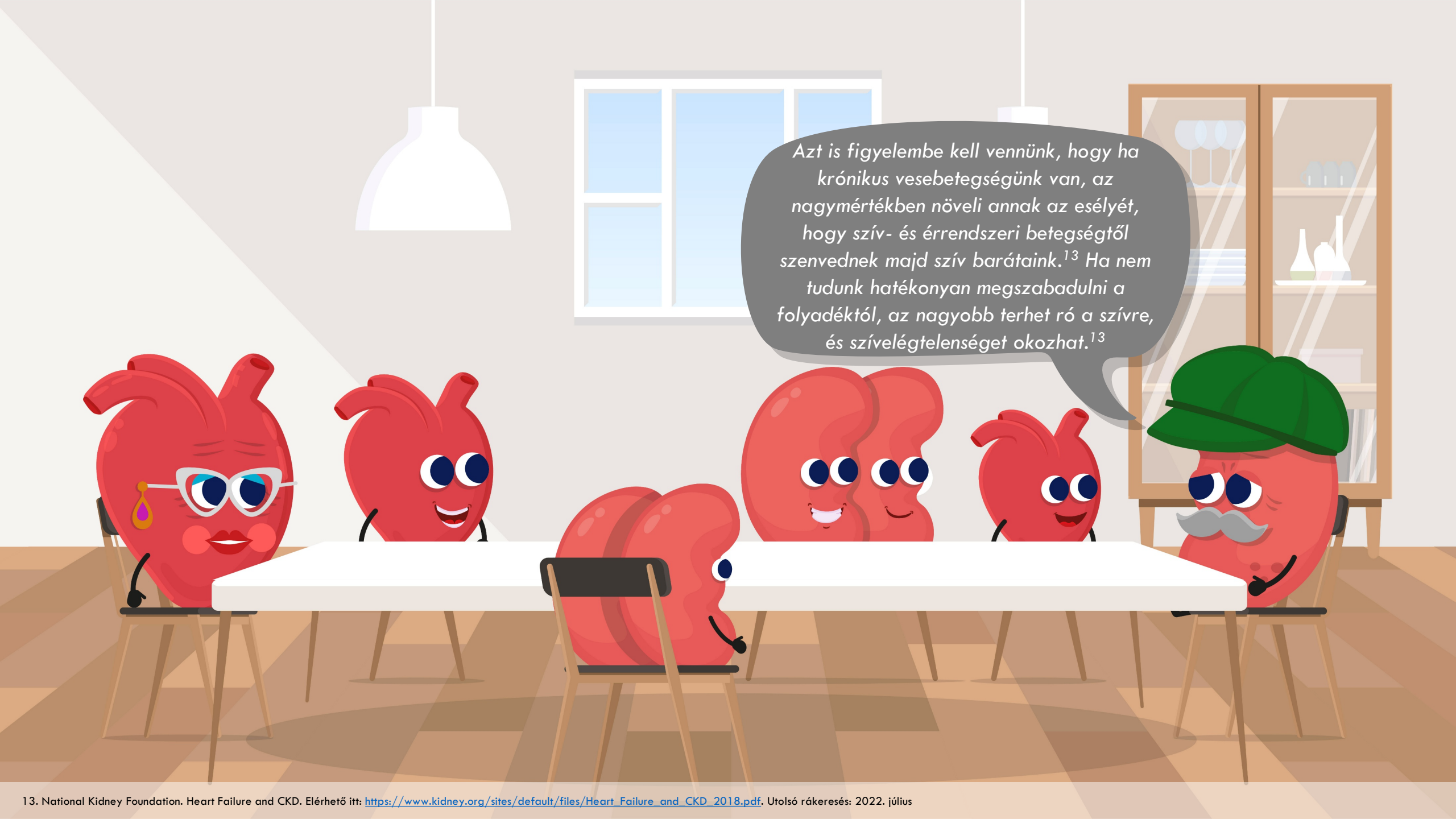


9. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. What is Chronic Kidney Disease? Elérhető itt: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/what-is-chronic-kidney-disease>. Utolsó rákerés: 2022. július

10. National Kidney Foundation. Chronic kidney disease (CKD) – Symptoms, causes, treatment. Elérhető itt: <https://www.kidney.org/atoz/content/about-chronic-kidney-disease>. Utolsó rákerés: 2022. július

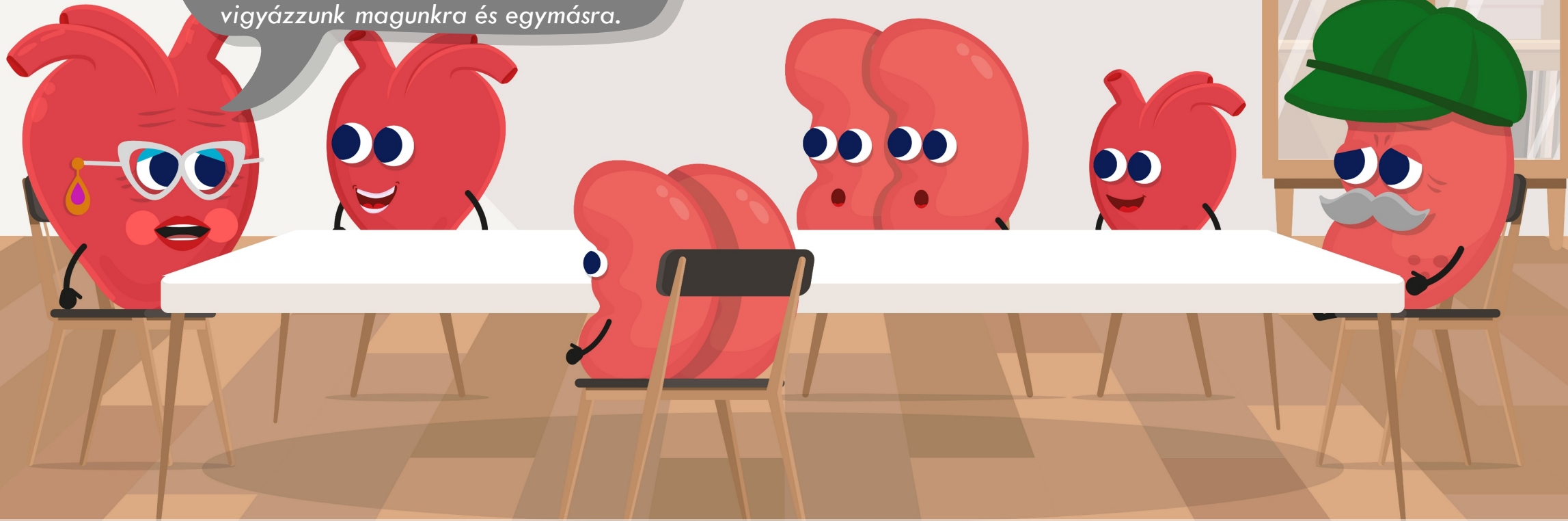
11. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetic Kidney Disease. Elérhető itt: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/diabetic-kidney-disease>. Utolsó rákerés: 2022. július

12. National Kidney Federation. What is kidney disease? Elérhető itt: <https://www.kidney.org.uk/pages/category/what-is-kidney-disease>. Utolsó rákerés: 2022. július



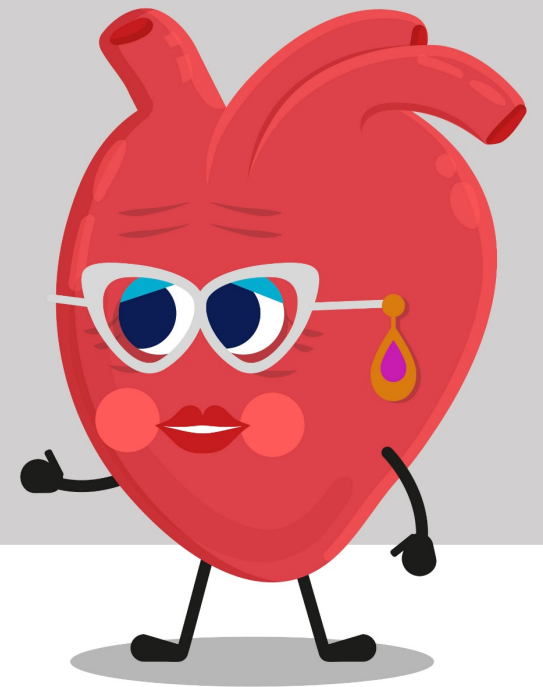
Azt is figyelembe kell vennünk, hogy ha krónikus vesebetegségünk van, az nagymértékben növeli annak az esélyét, hogy szív- és érrendszeri betegségtől szenvednek majd szív barátaink.¹³ Ha nem tudunk hatékonyan megszabadulni a folyadéktól, az nagyobb terhet ró a szívre, és szívelégtelenséget okozhat.¹³

És fordítva is: ha szívelégtelenség alakul ki, akkor a megnő a kockázata annak, hogy vese barátaink krónikus vesebetegséget kapnak, mivel csökken a vese vérellátása.¹³ Ez egy ördögi kör, ezért mindent meg kell tennünk, hogy vigyázzunk magunkra és egymásra.

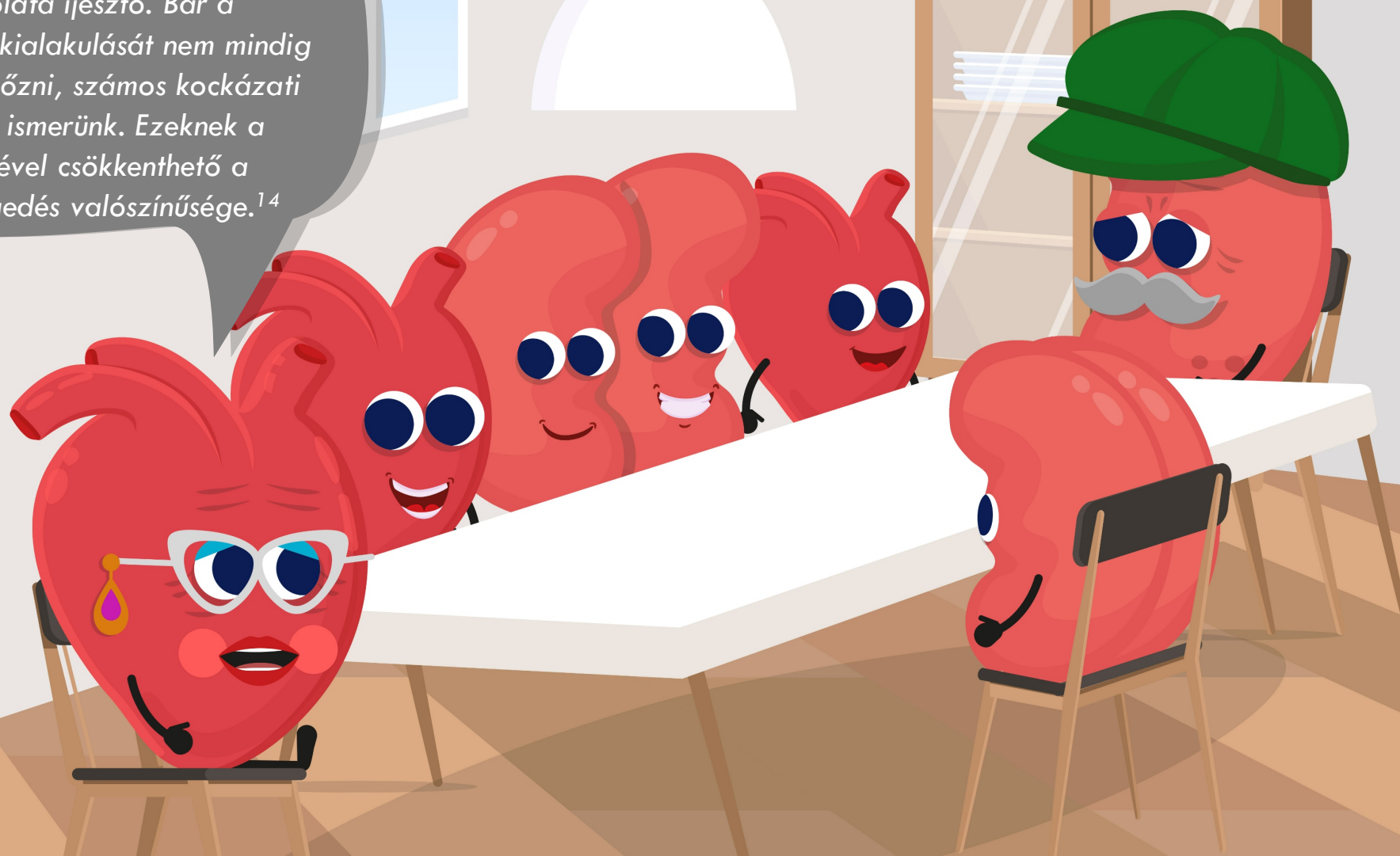


3. FEJEZET

Mit tehetünk, hogy egészségesekek
maradjunk?



A szívelégtelenség vagy a krónikus vesebetegség kialakulásának gondolata ijesztő. Bár a betegségek kialakulását nem mindig lehet megelőzni, számos kockázati tényezőt ismerünk. Ezeknek a kezelésével csökkenthető a megbetegedés valószínűsége.¹⁴



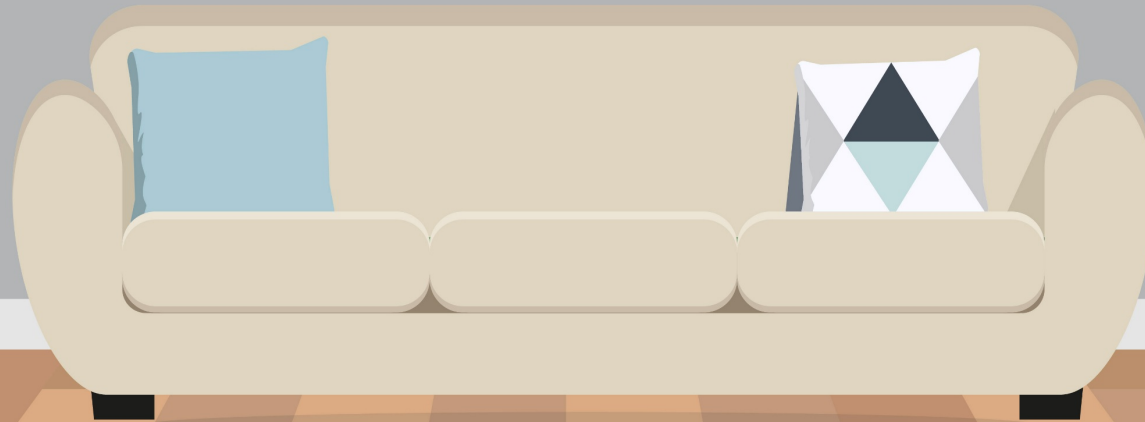
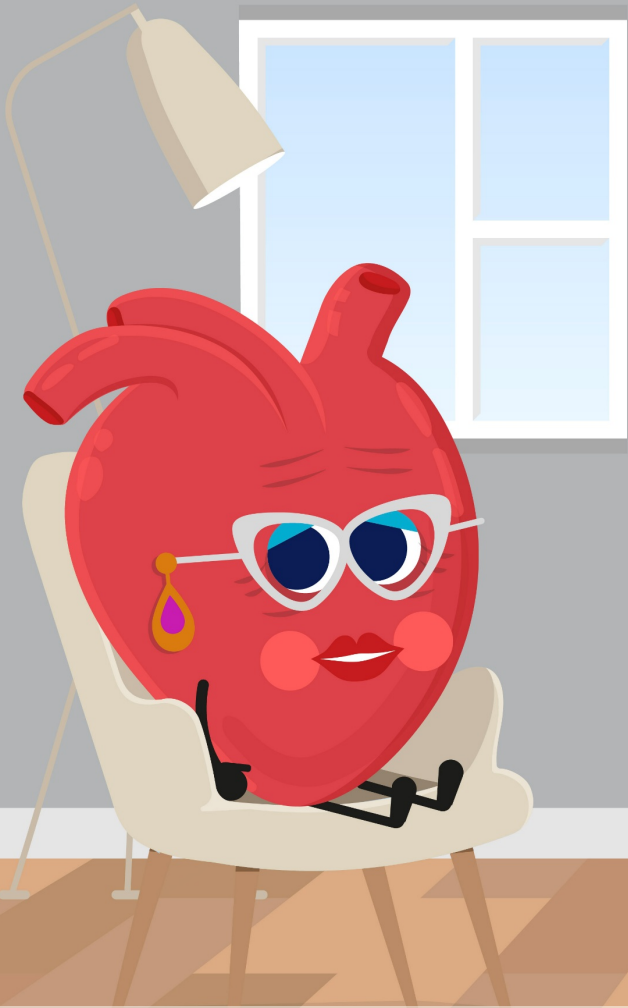


A szívelégtelenség kockázati tényezői:^{7,14}

- szív- és érrendszeri betegségek, beleértve a korábbi szívrohamot
- magas vérnyomás
- magas koleszterinszint
- cukorbetegség
- vesebetegség
- családi anamnézis
- dohányzás
- elhízás

A krónikus vesebetegség kockázati tényezői:¹⁴

- cukorbetegség
- magas vérnyomás
- szívelégtelenség
- családi anamnézis



A szívelégtelenség és a krónikus vesebetegség fő okai között két közös is van: a cukorbetegség és a magas vérnyomás.^{13,14} Ezeknek a kockázati tényezőknek a korai felismerése és gondos kezelése segíthet megvédeni az egész szervezetet, beleértve a szívet és a veséket is.^{13,14}

Íme néhány dolog, amit megtehettek, hogy kezeljétek ezeket a kockázati tényezőket, és csökkentsétek a szívelégtelenség vagy a krónikus vesebetegség kialakulásának a valószínűségét.



13. National Kidney Foundation. Heart Failure and CKD. Elérhető itt: https://www.kidney.org/sites/default/files/Heart_Failure_and_CKD_2018.pdf. Utolsó rákeresés: 2022. július

14. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Heart Disease & Kidney Disease. Elérhető itt: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/heart-disease>. Utolsó rákeresés: 2022. július



A vércukorszint rendszeres ellenőrzése:

- ha valaki cukorbeteg, a vércukorszintjének szinten tartása minimálisra csökkenti a szívét és a veséit érő esetleges károkat^{1,11}
- a hemoglobin A1C célérték (a cukorbetegség diagnosztizálására szolgáló egyszerű vérvizsgálat) számos cukorbeteg esetén 7 százalék alatt van¹¹

A vérnyomás egészséges tartományban tartása:

- a magas vérnyomásnak általában nincsenek tünetei, ezért fontos, hogy rendszeresen ellenőriztesse¹
- vérnyomásának 140/90 mmHg alatt kell lennie, hacsak orvosa másként nem tanácsolja^{11,15}

Az összkoleszterinszint 5-ös vagy az alatti szinten tartása:¹⁶

- a vérben kétféle koleszterin van – LDL, avagy a „rossz” koleszterin és HDL, avagy a „jó” koleszterin
- a túl sok „rossz” koleszterin szívrohamot vagy stroke-ot okozhat



1. World Heart Federation. What is cardiovascular disease. Elérhető itt: <https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/>. Utolsó rákerésés: 2022. július

11. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetic Kidney Disease. Elérhető itt: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/diabetic-kidney-disease>. Utolsó rákerésés: 2022. július

15. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Preventing Chronic Kidney Disease. Elérhető itt: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>. Utolsó rákerésés: 2022. július

16. NHS. Cholesterol Levels. Elérhető itt: <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/cholesterol-levels/>. Utolsó rákerésés: 2022. július



A gyógyszerek előírás szerinti szedése:^{1,11,13,15}

- ha valaki cukorbeteg vagy magas a vérnyomása, az orvosa felírhat neki bizonyos gyógyszereket
- ha ezeket a gyógyszereket az orvos által előírt módon szedi, az segít megóvni a szívét és a veséit

Rendszeres orvosi kontrollvizsgálat:^{1,11,13,15}

- a betegségek korai felismerése
- a megfelelő gyógyszerelés ellenőrzése
- ha valaki cukorbeteg vagy magas a vérnyomása, meg kell bizonyosodnia arról, hogy a vér- és vizeletvizsgálatot évente elvégzik, a krónikus vesebetegség korai jeleinek ellenőrzése miatt



1. World Heart Federation. What is cardiovascular disease. Elérhető itt: <https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/>. Utolsó rákeresés: 2022. július

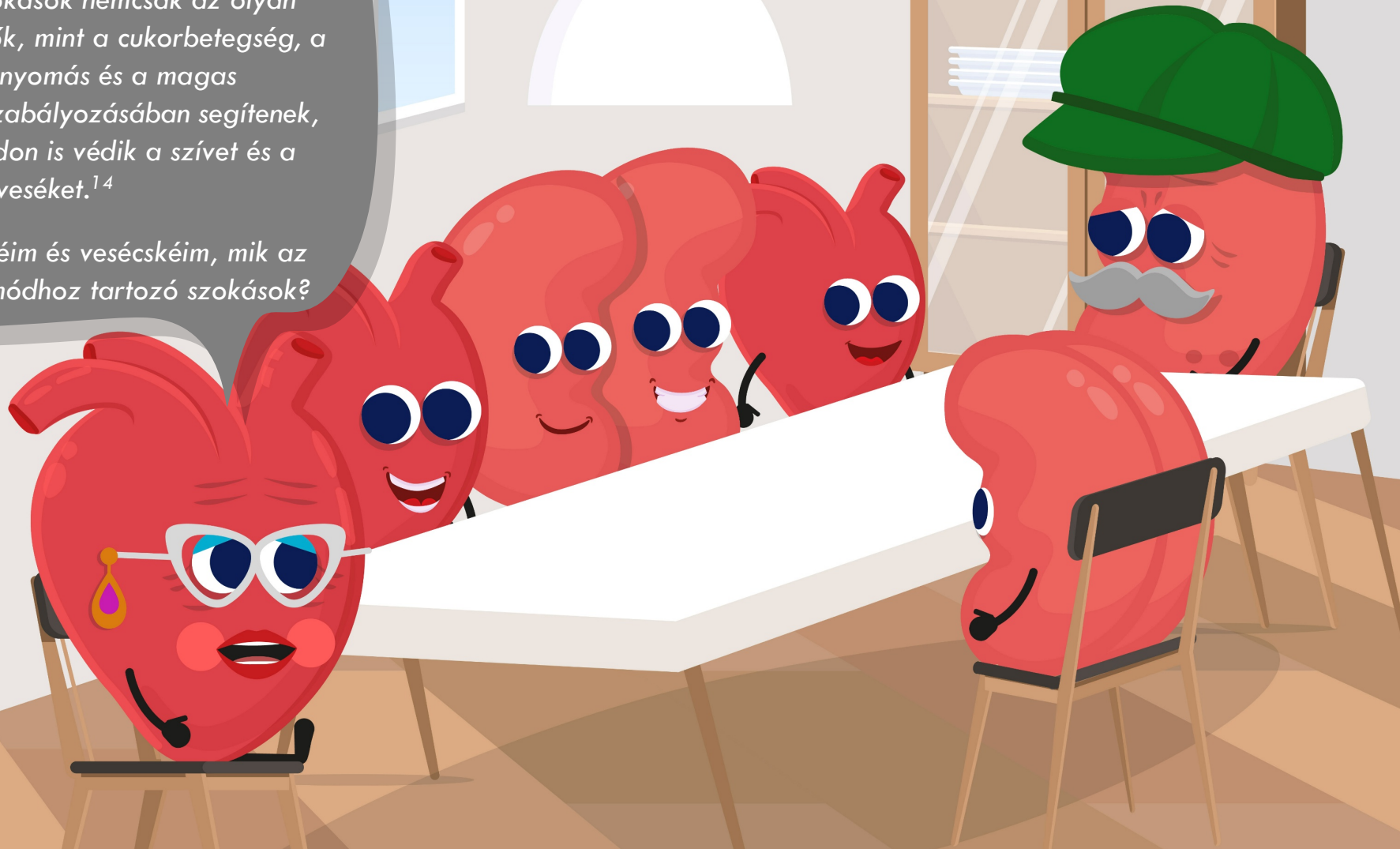
11. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetic Kidney Disease. Elérhető itt: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/diabetic-kidney-disease>. Utolsó rákeresés: 2022. július


13. National Kidney Foundation. Heart Failure and CKD. Elérhető itt: https://www.kidney.org/sites/default/files/Heart_Failure_and_CKD_2018.pdf. Utolsó rákeresés: 2022. július

15. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Preventing Chronic Kidney Disease. Elérhető itt: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>. Utolsó rákeresés: 2022. július

Az egészséges életmód szintén rendkívül fontos. Az egészséges életmóddal kapcsolatos szokások nemcsak az olyan kockázati tényezők, mint a cukorbetegség, a magas vérnyomás és a magas koleszterinszint szabályozásában segítenek, hanem más módon is védik a szívet és a veséket.¹⁴

Szóval, szívecském és vesécském, mik az egészséges életmódhoz tartozó szokások?






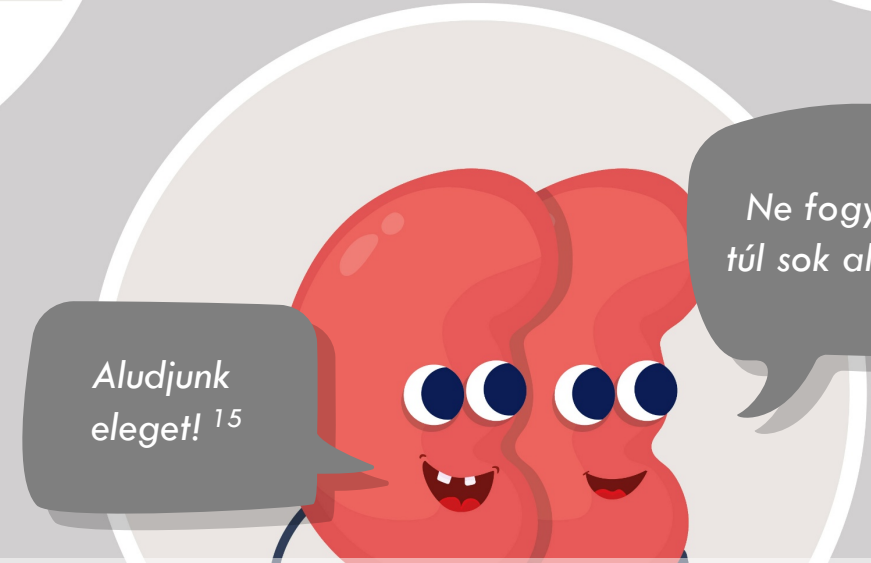
Egészséges
táplálkozás!⁸




Testmozgás!⁸




Dohányzásmentes
élet!⁸



Aludjunk
eleget!¹⁵

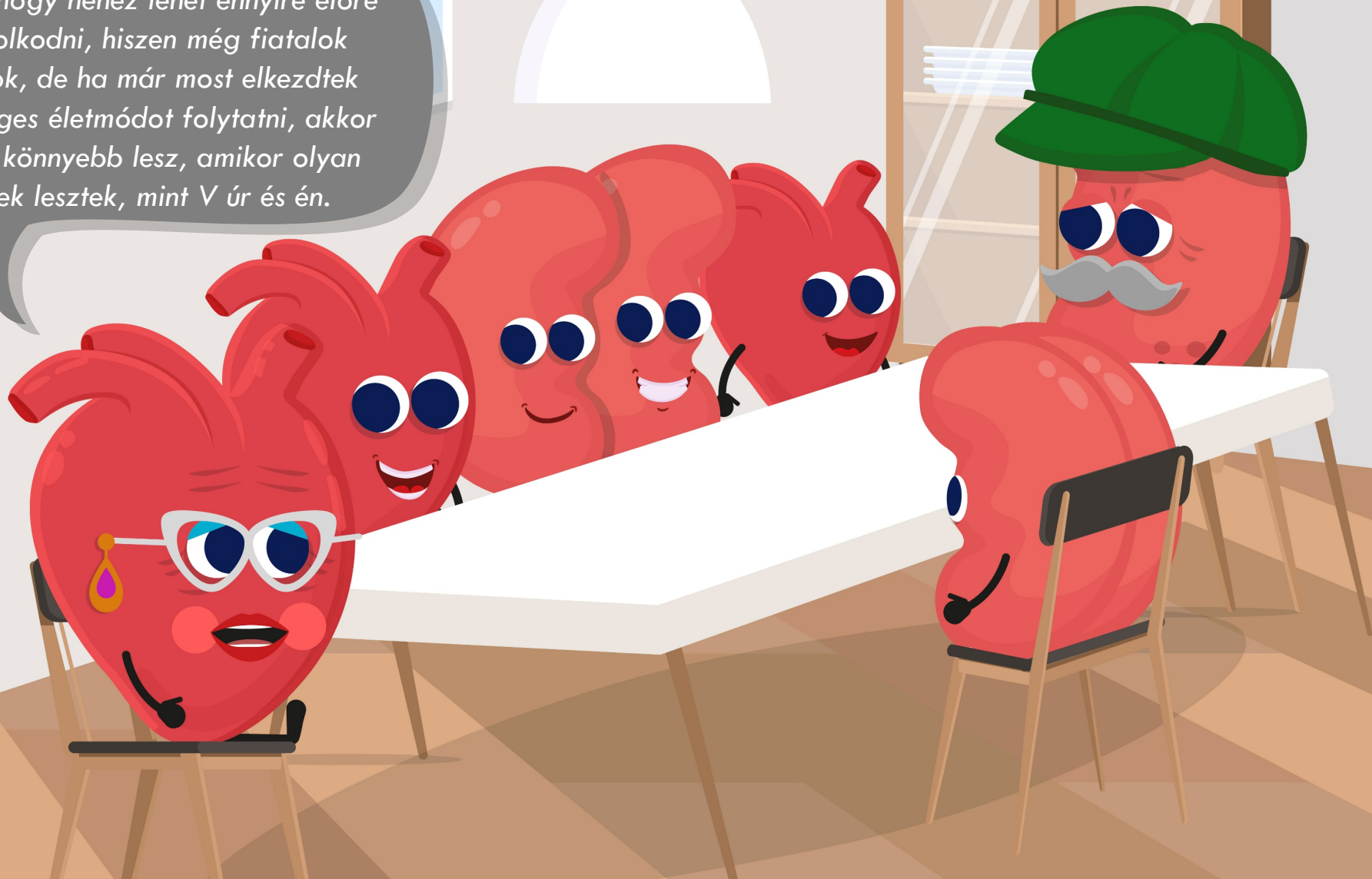


Ne fogyasszunk
túl sok alkoholt!¹⁵



Ne legyünk
túlságosan
stresszesek!⁸

*Fantasztikus!
Tudjuk, hogy nehéz lehet ennyire előre
gondolkodni, hiszen még fiatalok
vagytok, de ha már most elkezdték
egészséges életmódot folytatni, akkor
sokkal könnyebb lesz, amikor olyan
idősek lesztek, mint V úr és én.*

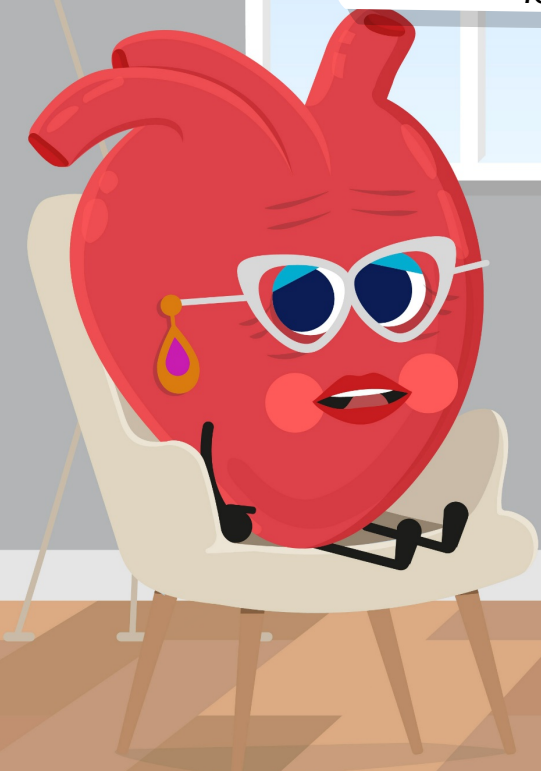




Egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás:¹⁷

- alacsony telített zsírtartalmú ételek (a koleszterinszint alacsonyan tartása érdekében)
- alacsony cukortartalmú ételek
- alacsony sótartalmú ételek (kevesebb mint 5 g/nap)
- sok gyümölcs és zöldség (napi 5 adag)

V úr imádja a süteményeimet. Rendben van, ha olyan dolgokat eszünk, amiket nagyon szeretünk, csak mértékkel tegyük.

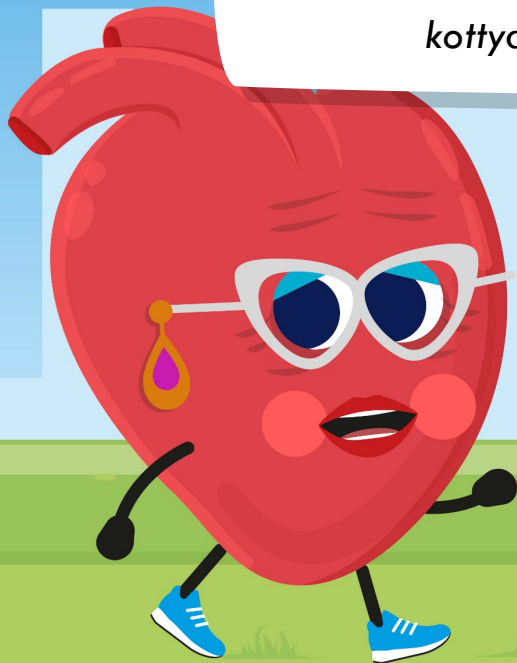


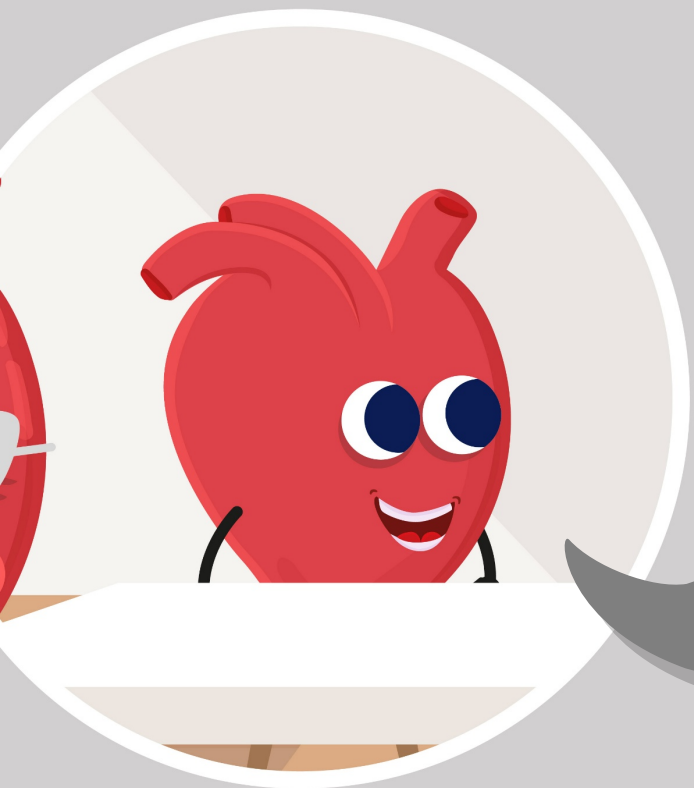


Éljünk aktív életet:¹⁸

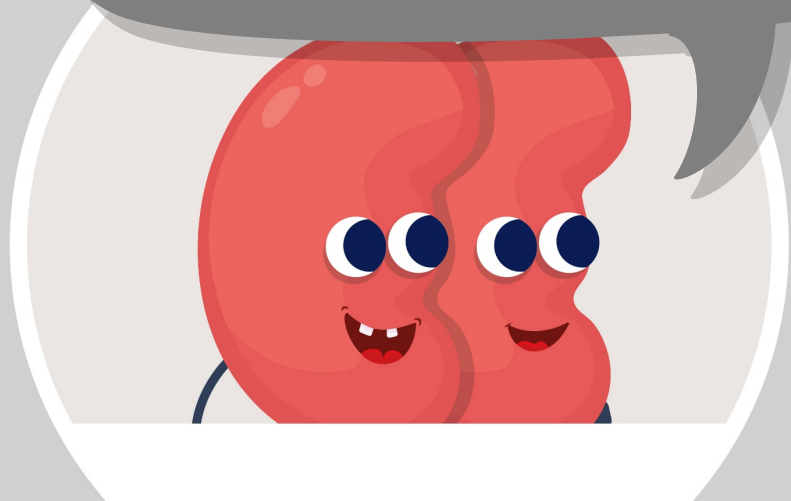
- minden nap aktívnak kell lennünk!
- végezzünk hetente legalább 150 perc testmozgást!
- mérsékelt intenzitású tevékenységek: séta, fűnyírás, lépcsőzés
- nagy intenzitású tevékenységek: futás, kerékpározás, úszás, sportolás

V úr és én minden reggel sétálunk 30 percet, akár esik, akár fúj! Ez mára már a szokásunkká vált, meg se kottyan.





*Használhatjuk az okostelefonunkat
vagy egy aktivitáskövető eszközt is a
napi aktivitásunk nyomon követésére!*





Korlátozzuk az alkoholfogyasztást:¹⁵

- a túl sok alkoholfogyasztás növelheti a vérnyomást és plusz kalóriabevitelt jelent, ami súlygyarapodáshoz vezethet

Szokjunk le a dohányzásról:^{13,15}

- a dohányzás növeli a szívbetegség kialakulásának esélyét, és súlyosbíthatja a vesebetegséget

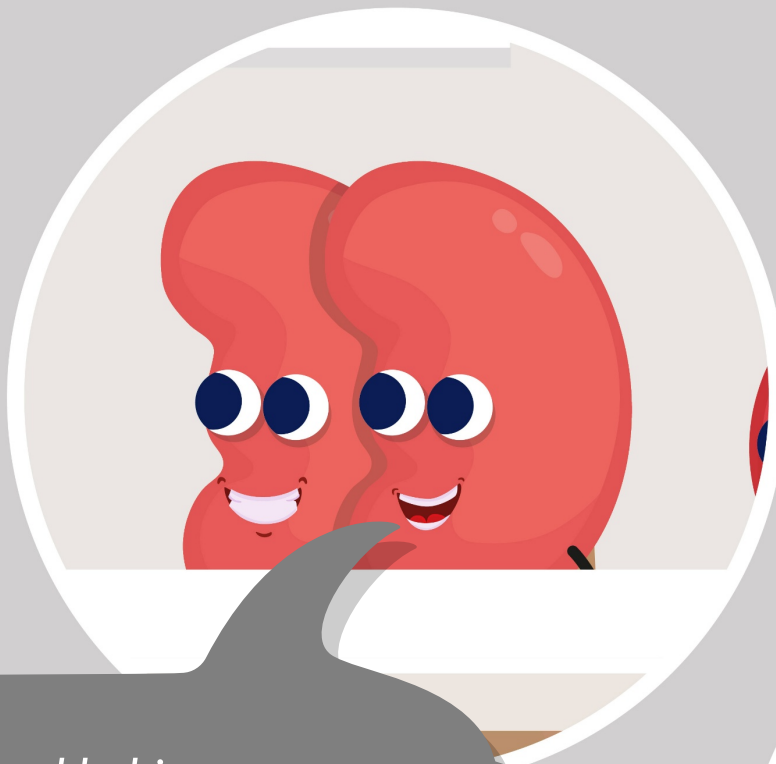
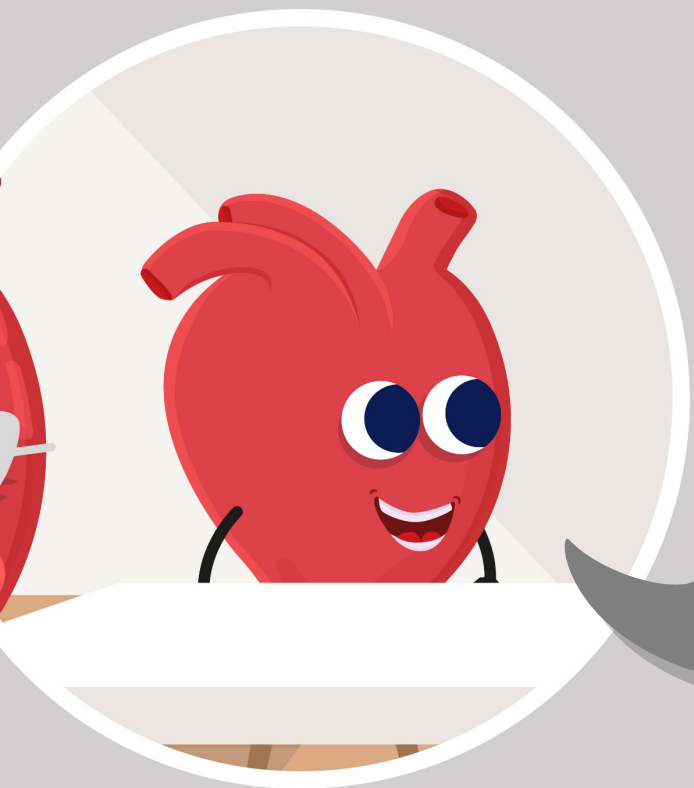




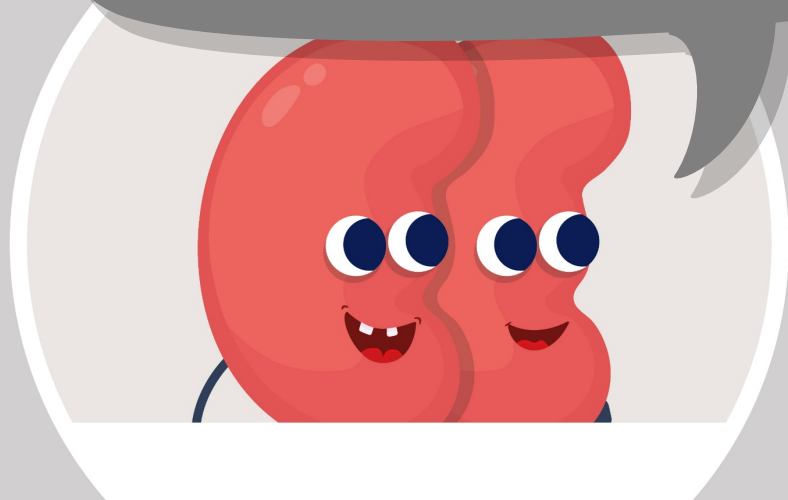
Aludjunk eleget:^{15,19}

- az elegendő alvás fontos a vérnyomás és a vércukorszint szabályozásához
- a felnőtteknek éjszakánként 7-8 órányi alvásra kell törekedniük





*Az okostelefonunkkal is nyomon
követhetjük, hogy mennyit alszunk!*





A testmozgás és az elegendő alvás fontos a stressz kezelésében, de a zenehallgatás, a nyugodt dolgokra való összpontosítás vagy a meditáció is nagyon jó módja a stressz csökkentésének.

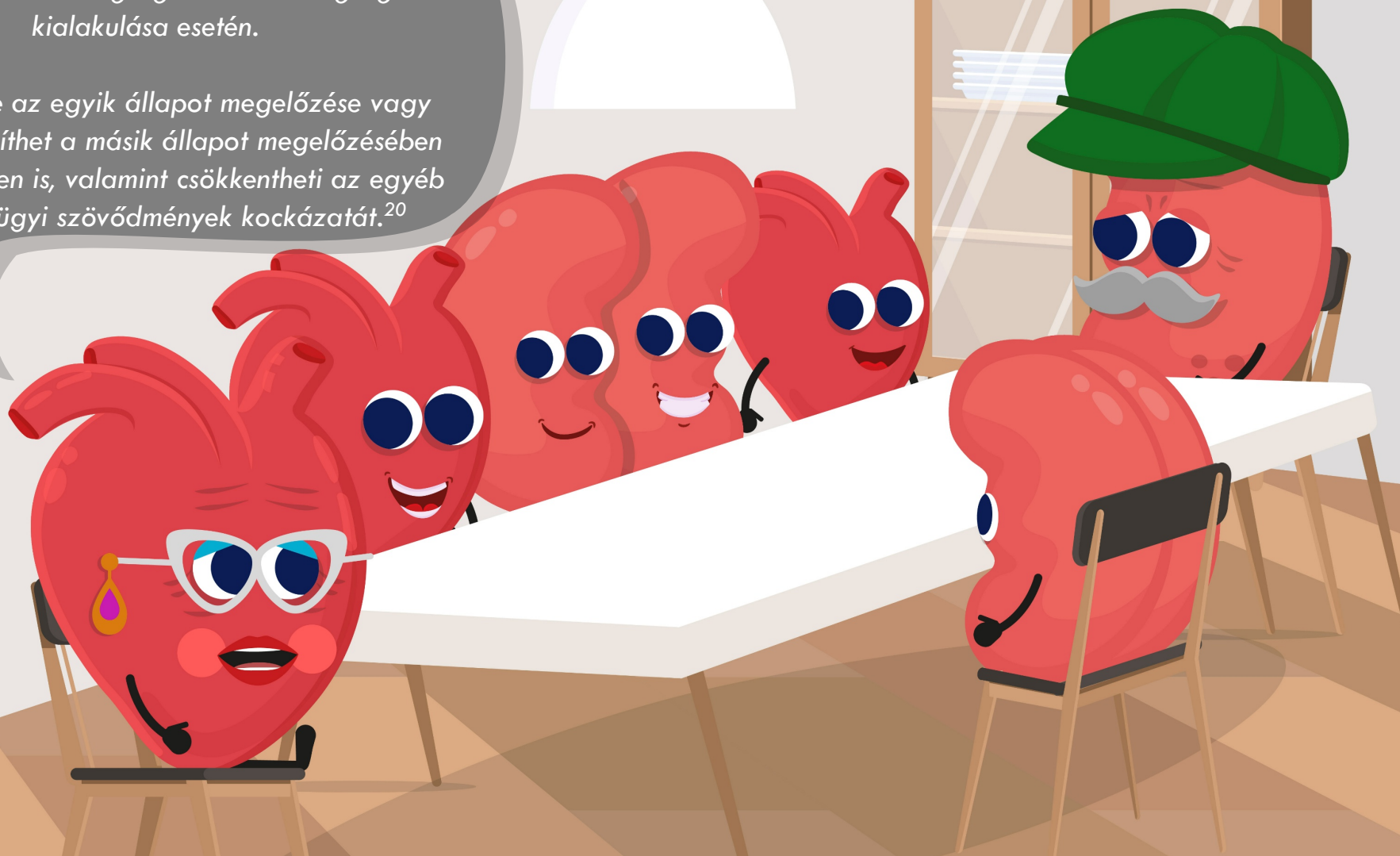


Csökkentsük a stresszt:¹⁹

- a hosszú távú stressz megemelheti a vérnyomást és a vércukorszintet

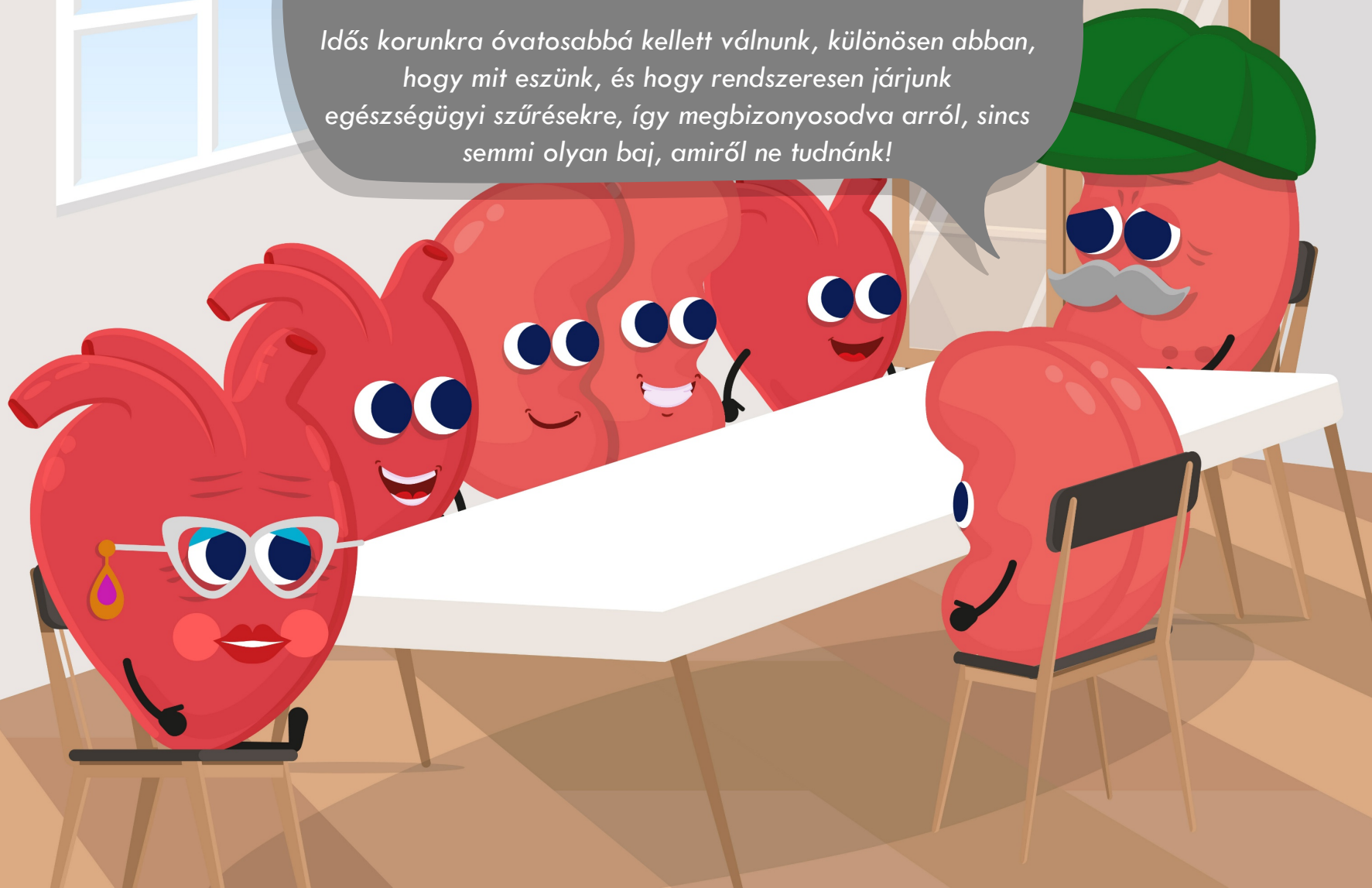
Láthatjátok tehát, hogy mennyire hasonlóak a kockázati tényezők és a megelőző intézkedések a krónikus vesebetegség és a szívbetegség kialakulása esetén.

Szerencsére az egyik állapot megelőzése vagy kezelése segíthet a másik állapot megelőzésében és kezelésében is, valamint csökkentheti az egyéb egészségügyi szövődmények kockázatát.²⁰



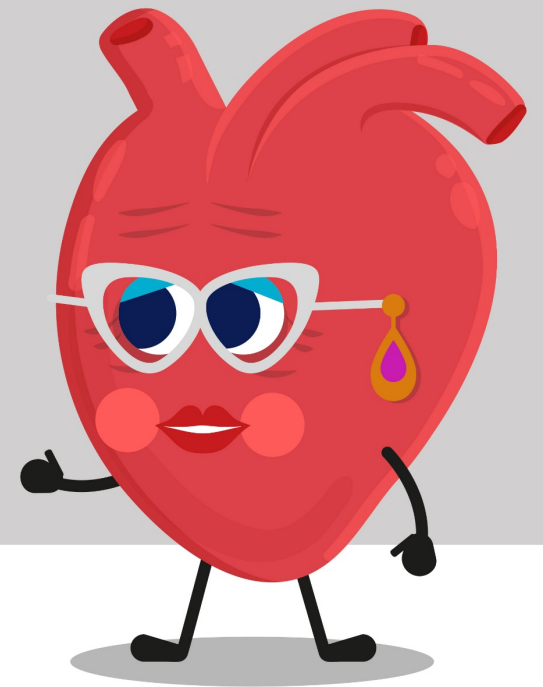
Az évek során együttműködtünk, mivel tudtuk, mennyire fontos, hogy mindketten a lehető legegészségesebbek maradjunk.

Idős korunkra óvatosabbá kellett válnunk, különösen abban, hogy mit eszünk, és hogy rendszeresen járjunk egészségügyi szűrésekre, így megbizonyosodva arról, sincs semmi olyan baj, amiről ne tudnánk!



4. FEJEZET

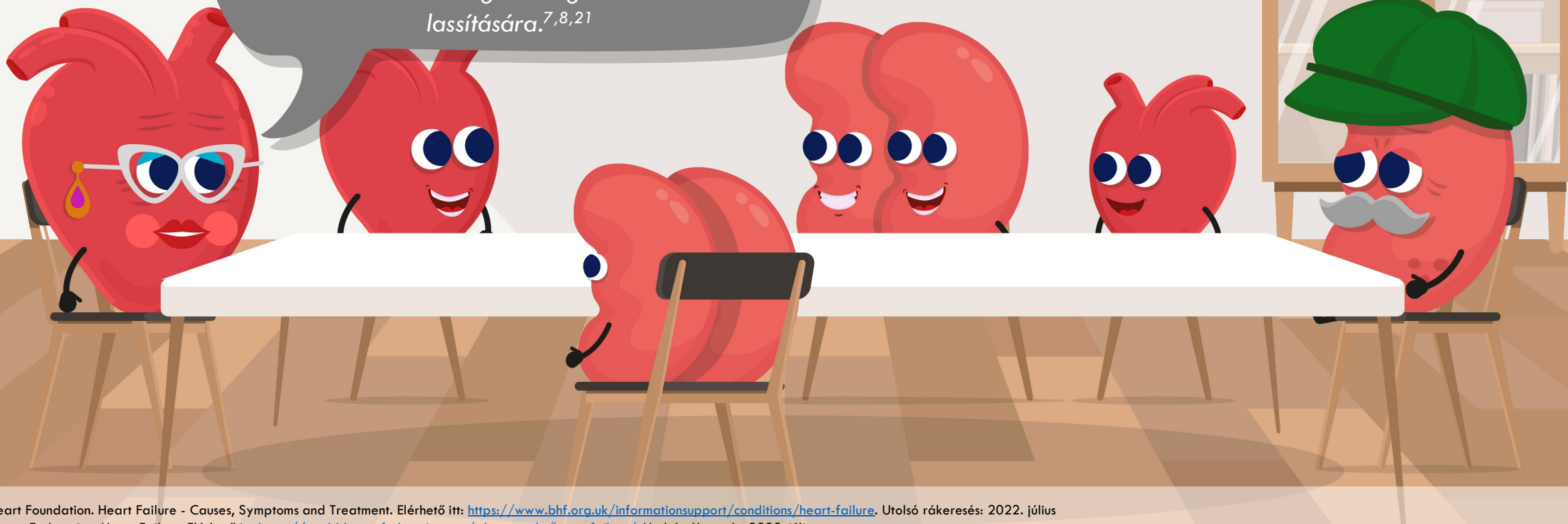
Mit tehetünk, ha mégis megbetegszünk?



Sajnos a szívelégtelenség visszafordíthatatlan. Ezért olyan fontos, hogy mindent megtegyünk a megelőzése érdekében.⁸

Ha mégis szívelégtelenség alakulna ki, a kockázati tényezők, például a cukorbetegség és a magas vérnyomás kezelése, az egészséges életmód fenntartása és az orvos tanácsainak betartása még fontosabbá válik, és nagyban befolyásolhatja a jövőtöket.^{7,8}

Gyógyszeres kezelés is alkalmazható a tünetek kezelésére és a szívelégtelenség előrehaladásának lassítására.^{7,8,21}



7. British Heart Foundation. Heart Failure - Causes, Symptoms and Treatment. Elérhető itt: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/conditions/heart-failure>. Utolsó rákeresés: 2022. július

8. World Heart Federation. Heart Failure. Elérhető itt: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/heart-failure/>. Utolsó rákeresés: 2022. július

21. NHS. Heart Failure. Elérhető itt: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-failure/>. Utolsó rákeresés: 2022. július



Leggyakrabban az orvos olyan gyógyszer-kombinációt ír fel, amely egyensúlyt teremt a tünetek kontrollja és a mellékhatások csökkentése között. Ha az életmódváltás és az előírt gyógyszerek már nem segítenek a szívelégtelenség tüneteiben, lehetőség van pacemaker beültetésére vagy műtétre.^{7,22}

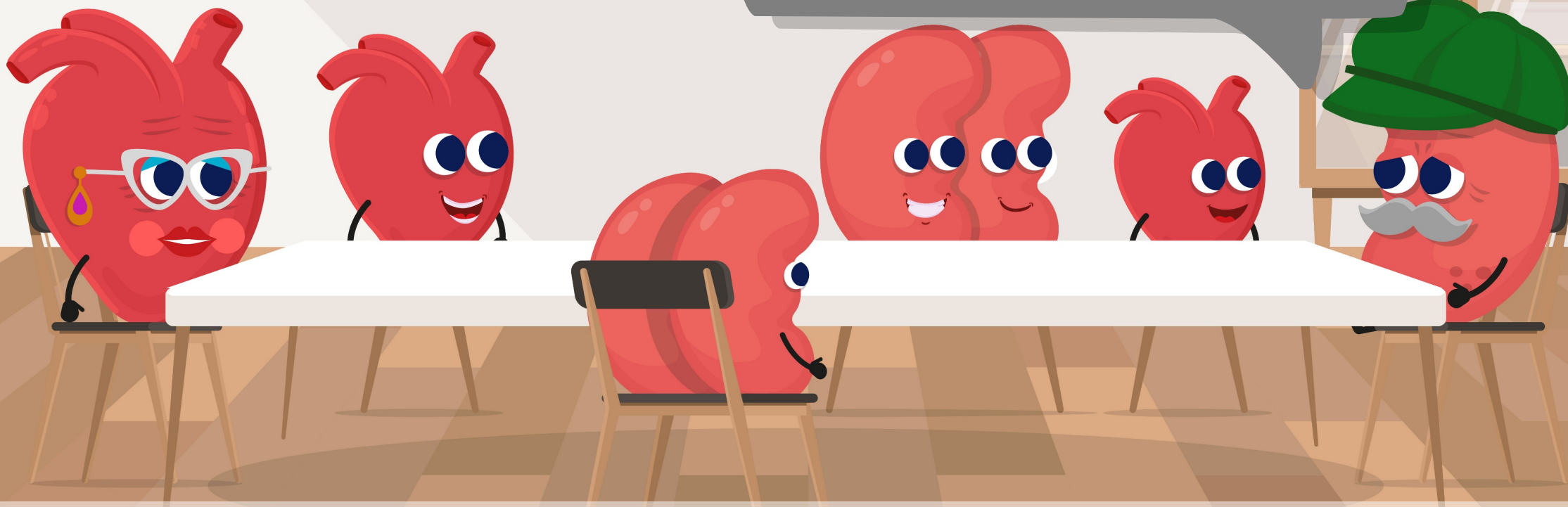
A szívelégtelenség kezelésére szolgáló gyógyszerek:

- segíthetnek megszabadítani a szervezetet a sótól és a víztől²²
- stimulálják az ereket, így azok ellazulnak és kitágulnak, ezért a szív könnyebben pumpálja a vért a testben²²

Hasonló a helyzet nálunk is - a krónikus vesebetegségre nincs gyógymód.²³

Ezért fontos, hogy egész életetek során óvintézkedéseket tegyetek a kockázat minimalizálása érdekében, különösen, ha cukorbetegségetek van.¹⁵

Habár a krónikus vesebetegség visszafordíthatatlan, az életmódváltás és a gyógyszerek segíthetnek enyhíteni a tüneteit és megállítani a betegség súlyosbodását.^{19,23}



15. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Preventing Chronic Kidney Disease. Elérhető itt: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>. Utolsó rákeresés: 2022. július

19. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Managing Chronic Kidney Disease. Elérhető itt: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/managing>. Utolsó rákeresés: 2022. július

23. NHS. Chronic Kidney Disease – Treatment. Elérhető itt: <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/treatment/>. Utolsó rákeresés: 2022. július

A krónikus vesebetegség kezelésére szolgáló gyógyszerek:

- csökkenthetik a vérnyomást vagy a koleszterinszintet²³
- segíthetnek megszabadítani a szervezetet a sótól és a víztől²³
- blokkolhatják a szervezetben termelődő bizonyos szteroidok aktivitását, amelyek károsíthatják a szívet és a veséket²⁴



Ezeknek a gyógyszereknek a hatását folyamatosan figyelemmel kell kísérni, és a vesefunkció változásának megfelelően módosítani kell.¹⁹ Nagyon óvatosnak kell lenni az egyéb vényköteles vagy vény nélkül kapható gyógyszerekkel kapcsolatban is.¹⁹ Bizonyosodjunk meg arról, hogy minden gyógyszert amit beveszünk megbeszélünk a kezelőorvunkkal vagy a gyógyszerészünkkel.¹⁹





Szerencsére rengeteg praktikus, és digitális segédeszköz is létezik, amelyek segíthetnek emlékezni arra, hogy mikor kell bevenned a gyógyszereket. V úr és én nagyon hasznosnak találjuk a heti beosztású tablettá tárolót. Egyesek hasznosnak találják, ha emlékeztetőt állítanak be az okostelefonjukon, vagy egyszerűen csak ragaszkodnak egy meghatározott napi rutinhoz.

A gyógyszeres kezelés betartása:^{13,19}

- a gyógyszerek előírás szerinti szedése kihívást jelenthet, különösen, ha több gyógyszert szedünk, vagy ha esetleg mellékhatásoktól szenvedünk
- meg kell győződnünk arról, hogy a megfelelő gyógyszereket a megfelelő mennyiségben, a megfelelő időben vesszük be, hogy azok hatásosak legyenek

A gyógyszerek mellékhatásai:^{13,25}

- a mellékhatások megértése és kezelése néha nehéz lehet
- mindig beszéljük meg ezeket a kezelőorvosunkkal
- orvosunk segít majd megtalálni a számunkra megfelelő kezelést, amely a lehető legnagyobb pozitív terápiás hatás és a lehető legkevesebb mellékhatás egyensúlyát jelenti



A gyógyszer-mellékhatások bejelentése segíthet megvédeni és javítani is az eredményeket a jövő generációi számára – amilyenek ti is vagytok, fiatal szívecskék és vesécskék!



Remélem, a mai beszélgetés emlékeztetett benneteket arra, hogy mennyire fontos az egészségünk, mennyire egymásra vagyunk utalva, és miért olyan fontos, hogy megpróbáljuk megvédeni magunkat és egymást a betegségektől.

Az öregedés most még nagyon távolinak tűnhet! De fontos, hogy ezt már fiatal korban megtegyétek mivel a 20-as, 30-as és 40-es éveitekben hozott döntéseitek hatással lehetnek arra, hogy milyen az egészségetek idősebb korotokban.

Ti, fiatal kis szívecskék és vesécskék, most már a legjobb barátok vagytok. Biztosítsátok be, hogy ez így legyen felnőtt korotokban is, és segítsétek egymást abban, hogy fitteket és egészségesek maradjatok.

