

Egészséges öregedés: a vesék védelme

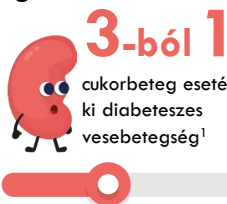


Mit csinálnak a vesék, és miért olyan fontosak?

- ✓ Megszűrik a vért, miközben az a testben kering^{1,2} - körülbelül 180 liter vért naponta²
- ✓ Eltávolítják a salakanyagokat és a felesleges folyadékot vizelet formájában^{1,2}
- ✓ Felszabadítják a vérnyomást szabályozó hormonokat¹
- ✓ Szabályozzák a vörösvértestek termelését¹
- ✓ Előállítják a D-vitamin aktív formáját, amely elősegíti, hogy a csontok erősek, egészségesegek legyenek³

Mi történhet a vesékkal, ahogy öregszünk?

A **krónikus vesebetegség** károsítja a vese azon képességét, hogy megfelelően szűrje a vért.¹ A betegség hónapról-hónapra, évről-évre¹ alakul ki, és a tünetek csak akkor jelentkeznek, ha a betegség már előrehaladott állapotban van.¹ A cukorbetegség okozta vesebetegséget diabéteszes vesebetegségnek nevezik.⁴



A korai felismerés segíthet megelőzni a diabéteszes vesebetegség veseelégtelenséggé való progresszióját¹

10-ből több mint 1 Diabéteszes vesebeteg embernél alakul ki veseelégtelenség⁵

Az előrehaladott krónikus vesebetegség tünetei¹

- Duzzanat (ödéma) a lábakon, lábfejekon vagy a bokákon, illetve a kezeken és az arcon.
- Alvási problémák
- Koncentrációs zavarok
- Csökkent étvágy
- Száraz/viszkető bőr
- Gyakrabban vagy ritkábban vizelet ürítés
- Izomgörcsök

Felhívjuk figyelmét, hogy a krónikus vesebetegség bármely életkorú embert érinthet.⁶
Ha ezen tünetek bármelyikét tapasztalja, kérjük, beszélje meg kezelőorvosával.



Mit tehetünk a vesék egészségének megőrzése érdekében?

Kezeljük a kockázati tényezőket

Tartsuk a **vérnyomást** 140/90 Hgmm² alatt

Ha Ön **cukorbeteg**, tartsa a vércukorszintjét a célérték közelében^{7,8}

Szokjunk le a dohányzásról^{7,8}

Csökkentsük a stresszt⁷

Korlátozzuk az alkoholfogyasztást napi egy italra (nők esetében) vagy két italra (férfiak esetében)⁸



Alakítsunk ki egészséges életmódot

Alkalmazzunk egészséges, **kiegyensúlyozott étrendet** és korlátozzuk a só- és cukorbevitelt⁸

A legtöbb napon legalább **30 percig aktívan mozogjunk⁸**

Aludjunk eleget, törekedjünk 7-8 órára minden éjjel

Szedjük be a gyógyszereket az orvos által előírt módon⁷

Járjunk **rendszeres ellenőrző vizsgálatokra** orvosunkhoz



Mit tehetünk, ha krónikus vesebetegség alakul ki nálunk?

Habár ez egy visszafordíthatatlan betegség, **az életmódváltás és a gyógyszerek segíthetnek enyhíteni a tüneteit** és megállítani a betegség súlyosbodását.⁹

Gyógyszeres kezelés alkalmazható a tünetek csökkentésére és a betegség progressziójának lassítására, például a vérnyomás vagy a koleszterinszint csökkentésével⁹, a só- és vízkiválasztás elősegítésével⁸, vagy a szervezetben természetesen előforduló, a szívet és a veséket károsító szteroidok aktivitásának gátlásával.¹⁰

Orvosa segít majd megtalálni a **megfelelő gyógyszereket a betegséggel való együttélés megkönnyítéséhez.**

Fontos, hogy az orvos által előírt módon szedje a gyógyszereit⁷

További konkrét információkért arra vonatkozóan, hogy hogyan őrizheti meg szívének egészségét, vagy hogy a szívbetegség hogyan hathat a veséire, kérjük, látogasson el a Betegbiztonság Napja 2022 weboldalunkra (angol).



Ezt az infografikát a Bayer készítette oktatási céllal. Felhívjuk figyelmét, hogy az itt közölt információk csupán általános érvényűek. Kérjük, forduljon saját orvosához konkrét tanácsokért.

Hivatkozások:

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. What is Chronic Kidney Disease. Elérhető az alábbi címen: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/what-is-chronic-kidney-disease> Utolsó rákerés: 2022. május
2. Kidney Research UK. What the kidneys do. Elérhető az alábbi címen: <https://www.kidneyresearchuk.org/kidney-health-information/about-kidney-disease/what-the-kidneys-do/> Utolsó rákerés: 2022. május
3. National Kidney Foundation. Vitamin D: The Kidney Vitamin? Elérhető az alábbi címen: <https://www.kidney.org/news/kidney-care/spring10/VitaminD> Utolsó rákerés: 2022. május
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetic Kidney Disease. Elérhető az alábbi címen: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/diabetic-kidney-disease> Utolsó rákerés: 2022. május
5. National Kidney Foundation. What is Kidney Disease. Elérhető az alábbi címen: <https://www.kidney.org.uk/pages/category/what-is-kidney-disease> Utolsó rákerés: 2022. május
6. National Kidney Foundation. Chronic Kidney Disease (CKD) - Symptoms, causes, treatments. Elérhető az alábbi címen: <https://www.kidney.org/ataz/content/about-chronic-kidney-disease#:~:text=Anyone%20can%20get%20chronic%20kidney%20disease> Utolsó rákerés: 2022. július
7. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Managing Chronic Kidney Disease. Elérhető az alábbi címen: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/managing> Utolsó rákerés: 2022. május
8. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Preventing Chronic Kidney Disease. Elérhető az alábbi címen: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention> Utolsó rákerés: 2022. május
9. NHS. Chronic Kidney Disease Treatment. Elérhető az alábbi címen: <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/treatment/> Utolsó rákerés: 2022. május
10. Barrera-Chimal J, Lima-Pineda J, Bakris GL, Jassas F. Mineralocorticoid receptor antagonists in diabetic kidney disease - mechanistic and therapeutic effects. Nature Reviews Nephrology. 2022;18:56-70.

Munkakód: MA-OTH-ALL-0045-1 Az elkészítés időpontja: 2022. július. A magyar fordítás munkakódja: MA-OTH-HU-0009-1; és jóváhagyásának dátuma: 2022.szept.28.



Bayer Hungária Kft.
(117 Budapest,
Dombóvári út 26.,
www.bayer.co.hu)