

- ✓ Ridurre il consumo di sale e di proteine
- ✓ Assicurarsi una corretta idratazione, bevendo almeno 1.5 litri di acqua al giorno
- ✓ Sottoporsi periodicamente ad un esame delle urine
- ✓ Monitorare regolarmente il valore della creatinina nel sangue
- ✓ Controllare con regolarità la pressione arteriosa
- ✓ Dosare il colesterolo
- ✓ Aderire con scrupolo alle terapie mediche prescritte



## Quale terapia adottare se la malattia ha determinato uno stato di insufficienza renale terminale?

- ✓ Intraprendere la terapia fisica sostitutiva garantendo al paziente un posto dialisi il più possibile vicino casa, e implementando, ove possibile, la dialisi domiciliare (extracorporea e/o peritoneale) per i pazienti già in emodialisi ospedaliera extracorporea. Questo garantisce al paziente massima autonomia e maggiore benessere. Non ultimo, assicura un miglior utilizzo delle risorse.
- ✓ Potenziare la scelta terapeutica del trapianto renale e creare la cultura della donazione d'organo.

### Contatti

email

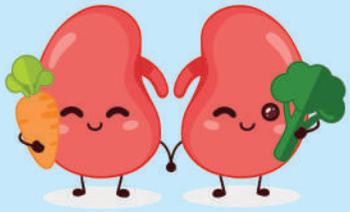
grazia.occhipinti@asp.rg.it  
(dr.ssa Grazia Occhipinti)

## 11 marzo 2021



## Giornata mondiale del rene

Campagna di informazione  
e sensibilizzazione alla prevenzione  
e cura delle malattie renali  
U.O.E.P.S.A.



## 11 marzo 2021 Giornata mondiale del rene

### Obiettivi della Campagna

Sensibilizzare ai problemi di prevenzione, diagnosi e cura delle malattie renali, della dialisi e del trapianto di rene, per contribuire a migliorare lo stato di salute e la qualità di vita dei pazienti colpiti da questa patologia.

### Cosa è la "nefropatia"



La malattia renale cronica è un problema di salute pubblica di primaria importanza, che colpisce circa il 10% della popolazione italiana, lo sviluppo di complicanze specifiche e l'aumento di patologie cardiovascolari. È una patologia tanto diffusa quanto pericolosa, perché spesso danneggia i reni in modo subdolo e misconosciuto, tende a progredire nel tempo e può evolvere a lungo termine verso una condizione di insufficienza renale cronica. Nei casi gravi di insufficienza renale terminale è indispensabile sostituire la funzione renale con la dialisi o con il trapianto.

Il costo delle malattie renali, in termini umani ed economici è elevatissimo (circa il 3% della spesa sanitaria italiana).

La prevenzione, attraverso un corretto stile di vita, e la diagnosi precoce, sono la strategia più efficace per proteggere e curare i reni.

### Chi sono i soggetti a rischio

- Adulti di età superiore ai 60 anni
- Ipertesi
- Diabetici
- Obesi
- Soggetti con familiarità per nefropatia
- Consumatori abituali di antinfiammatori



### Cosa fare per evidenziare problemi renali?

- Controllare la pressione arteriosa
- Eseguire l'esame dell'urina
- Dosare la "creatinina" nel sangue
- ✓ Se check-up negativo: ripeterlo una volta l'anno nei soggetti a rischio
- ✗ Se check-up positivo: consultare nefrologo

### Quali i segni e i sintomi iniziali della malattia renale?

- Necessità di urinare più volte durante la notte
- Ipertensione arteriosa
- Sensazione di stanchezza

### Quali consigli e suggerimenti per la prevenzione e la cura delle nefropatie?

- ✓ Praticare attività fisica con regolarità
- ✓ Non fumare
- ✓ Mantenere il controllo del proprio peso corporeo
- ✓ Evitare un'alimentazione ipercalorica, ad elevato contenuto di grassi