

# KROONILINE NEERUHAIGUS... VAIKSELT SURMAV HAIGUS

KROONILINE NEERUHAIGUS  
ESINEB

1 inimesel  
10st

## KES ON OHUSTATUD?

10%-l

elanikkonnast esineb krooniline neeruhaigus



Krooniline neeruhaigus võib esineda paljudel inimestel sõltumata vanusest või rassist.

Pooltel üle 75-aasta vanustel inimestel esineb suuremal või väiksemal määral neerufunktsiooni langust

Ühel **MEHEL** viiest ja ühel **NAISEL** neljast vanuses 65 kuni 74 on olemas krooniline neeruhaigus

## KAS SA KUULUD RISKIRÜHMA?

- Kas Sul on kõrge vererõhk?
- Kas Sul on diabeet?
- Kas Sinu perekonnas on esinenud neeruhaigusi?
- Kas Sa oled ülekaaluline?
- Kas Sa suitsetad?
- Kas Sa ole üle 50 aasta vana?



PÖÖRDU ARSTI POOLE, KUI VASTASID JAATAVALT VÄHEMALT ÜHELE VÕI MITMELE KÜSIMUSELE!

8

## KULDSET REGLIT ET VÄHENDADA RISKI

Neeruhaigus on salakaval surmav haigus, mis väga palju mõjutab Sinu elukvaliteeti. Siiski on mitmeid lihtsaid võimalusi neeruhaiguse tekkimise ennetamiseks.

Kõrge vererõhk ja suhkurtõbi on täiskasvanute seas kõige sagedasemad kroonilise neeruhaiguse põhjused

## KUIDAS AVASTADA KROONILIST NEERUHAIGUST?



Varajases staadiumis kroonilise neeruhaiguse korral ei esine sümptome. Haiged neerud võivad kaotada kuni 90% oma funktsioonist enne kui ilmnevad sümptomid.



Kroonilise neeruhaiguse avastamiseks on olemas lihtsad uuringud:

- uriiniproov, et teha kindlaks valkude eritumine
- vereproov, et mõõta kreatiniini taset



Kaugelearenenud kroonilise neeruhaiguse korral võib esineda: pahkluude turse, väsimus, keskendumisraskused, isu vähenemine, vahutav uriin.

## KAS TEAD, ET SINU NEERUD:

- + Toodavad uriini
- + Eemaldavad jääkaineid ja liigset vedelikku organismist
- + Kontrollivad Sinu organismi keemilist koostist
- + Aitavad kontrollida vererõhku
- + Aitavad hoida luud tervetena
- + Aitavad kaasa punaste vereliblede moodustumisele

1. Ela tervislikku ja aktiivset elu
2. Lase regulaarselt kontrollida oma veresuhkru taset
3. Jälgi oma vererõhku
4. Toitu tervislikult ja hoida kehakaal kontrolli all
5. Säilita tervislike vedelike tarbimist
6. Ära suitseta
7. Ära kasuta pidevalt käsimüügi ravimeid
8. Lase neerufunktsiooni kontrollida kui Sul on üks või mitu "kõrge riski" faktorit:
  - Sul on diabeet
  - Sul on kõrge vererõhk
  - Sa oled ülekaaluline
  - ühel vanematest või mõnel pereliikmel on neeruhaigus

