

## ZKUSTE SI ODPOVĚDĚT NA NÁSLEDUJÍCÍ OTÁZKY.

Zjistíte, zda jste  
v riziku onemocnění  
ledvin:



## 7 PRAVIDEL pro zdravé ledviny



- Máte vysoký krevní tlak?
- Léčíte se s cukrovkou?
- Máte nadváhu?
- Kouříte?
- Je vám víc než 50 let?
- Vyskytovalo se už onemocnění ledvin ve vaší rodině?
- Léčíte se s jiným onemocněním ledvin?

POKUD JSTE ODPOVĚDĚLI Kladně NA JEDNU NEBO VÍCE  
OTÁZEK, JE DOBRÉ PODSTOUPIT PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ.

**Nezapomeňte proto přijít 12. března 2015**  
do nejbližšího dialyzačního centra nebo nefrologické  
ambulace (viz zadní strana letáku), kde můžete  
absolvovat vyšetření ledvin.

Jde o jednoduché testování moči na přítomnost  
bílkoviny a vyšetření krevního tlaku.

Nemusíte být nalačno, nebudou vám odebírat krev.  
V případě potřeby vám v centru doporučí další  
lékařskou péči.



1. Udržujte se fit a aktivní
2. Nechte si pravidelně kontrolovat hladinu  
cukru v krvi
3. Sledujte svůj krevní tlak
4. Jezte zdravě a udržujte si stabilní váhu
5. Nekuřte
6. Neužívejte dlouhodobě  
léky proti bolesti  
(analgetika, antirevmatika)
7. Nechte si kontrolovat funkce ledvin,  
pokud máte jeden nebo dva  
rizikové faktory:

- cukrovku
- vysoký krevní tlak
- nadváhu
- vy nebo někdo z rodiny  
se léčí s ledvinami

