

PROTEGGI I TUOI RENI PER PRENDERTENE CURA

Le patologie renali non sempre si manifestano con sintomi chiari, spesso sono silenti ma possono diventare la causa di **ictus** o **infarto miocardico**, provocare l'insufficienza renale cronica che nel tempo deve essere trattata con la dialisi e per questo è necessario sottoporsi agli esami periodici del sangue e delle urine e a **test diagnostici più approfonditi**.

Il **Centro Dialisi dell'Ospedale Saint Charles** è tra i più moderni di tutta la regione Liguria ed è dotato di:

- 12 unità letto con annesso dispositivo elettrico per il sollevamento della testiera e della pediera
- 12 monitor per l'emodialisi
- Impianto di condizionamento caldo/freddo
- 6 televisori con decoder digitale terrestre con telecomando a disposizione dei pazienti
- Un modernissimo impianto di osmosi inversa per demineralizzare l'acqua
- Ambulatorio Ipertensione con monitoraggio delle 24h
- Servizio Dialisi Vacanza a disposizione per i turisti italiani e stranieri



Dottor Roberto Ervo
Direttore del Servizio Dialisi

LE NOSTRE STRUTTURE SANITARIE

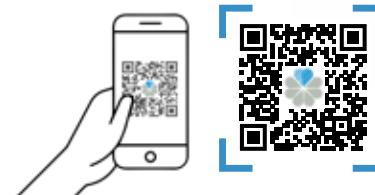


PER INFORMAZIONI
E PRENOTAZIONI

ospedalesaintcharles.it

Ospedale di Alta Specialità accreditato SSN

INQUADRA
IL QR CODE
CON IL TUO
SMARTPHONE



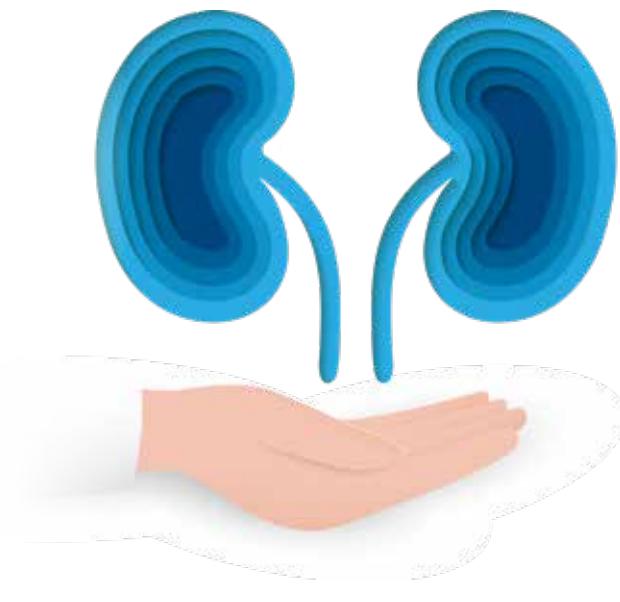
www.gvmnet.it



© Copyright GVM Care & Research – Tutti i diritti sono riservati. L'utilizzo e la riproduzione dei contenuti – totali o parziali – sono vietati in assenza di espressa autorizzazione.

in occasione della
**GIORNATA MONDIALE
DEL RENE**

PRENDITI CURA DEI TUOI RENI



Ospedale Saint Charles



Ospedale Saint Charles

PROTEGGI I TUOI RENI PER PREVENIRE

Le patologie renali colpiscono oltre 850 milioni di persone a livello mondiale e attualmente sono l'ottava causa di morte: si è stimato che diventeranno la quinta causa principale di riduzione dell'aspettativa di vita entro il 2040.

I reni mantengono l'equilibrio idrico e minerale del nostro corpo:

- filtrano il sangue per circa 300 volte al giorno ed eliminano i prodotti di scarto e le tossine;
- svolgono funzioni ormonali;
- regolano la pressione sanguigna, la produzione di globuli rossi e l'attivazione della vitamina D.

I fattori che contribuiscono a compromettere il corretto funzionamento dei reni possono essere classificabili in:

FATTORI DI RISCHIO NON MODIFICABILI:

età, sesso, familiarità e presenza di altre patologie come obesità, diabete e ipertensione;

FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI O PARZIALMENTE MODIFICABILI:

alimentazione scorretta, fumo, sedentarietà e stress.

All'aumentare del numero di fattori di rischio presenti, aumenta anche la probabilità di sviluppare patologie renali.

La prevenzione inizia con la conoscenza dei propri fattori di rischio e attuando dei cambiamenti al proprio stile di vita che aiutino a contenerlo.

**“SCEGLI LA PREVENZIONE,
SEGUI I CONSIGLI
PER LA SALUTE DEI RENI!”**

PROTEGGI I TUOI RENI PER IMPARARE BUONE ABITUDINI

Seguire quotidianamente uno stile di vita sano contribuisce a mantenere i tuoi reni in salute.



DORMI REGOLARMENTE

cerca di avere un sonno regolare e tranquillo di almeno 6/8 ore per notte



SEGU UN'ALIMENTAZIONE SANA

mangia 5 porzioni di verdura e frutta di stagione al giorno.



RIDUCI I GRASSI SATURI

evita cibi trattati che contengono grandi quantità di sale, grassi e zuccheri



ATTIVITÀ FISICA

fai almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno



BEVANDE ALCOLICHE

modera le bevande alcoliche che vanno assunte solo in piccole quantità



FUMO

dire NO al fumo aiuta il cuore e le arterie a mantenersi sane



FARMACI

non assumerli in eccesso. Si consiglia il consumo sotto controllo medico.



IDRATAZIONE

è importante bere almeno 2 litri di acqua al giorno

PROTEGGI I TUOI RENI PER TENERTI CONTROLLATO

Misurare periodicamente i seguenti valori ti aiuta a tenere traccia dello stato di salute e cogliere i segnali di allarme tempestivamente.

PRESSIONE ARTERIOSA

Massima inferiore a

140

mmHg

Minima inferiore a

90

mmHg

COLESTEROLO

COLESTEROLO LDL:

fino a: **100** mg/dl

COLESTEROLO HDL:

più di: **50** mg/dl

TRIGLICERIDI:

meno di: **100** mg/dl

Dati raccolti da <https://www.epicentro.iss.it/>

INDICE DI MASSA CORPOREA

in inglese **BODY MASS INDEX**

B.M.I.: PESO (IN KG) / ALTEZZA² (IN METRI)

Le classi di peso per gli adulti indicate dal B.M.I. sono:

< 18,5

SOTTOPESO

da 18,5 a 24,9

NORMOPESO

da 25 a 29,9

SOVRAPPESO

> 30

OBESITÀ

