

# 14 MARZO 2024

# GIORNATA MONDIALE DEL RENE



## Giornata Mondiale del Rene

14 MARZO 2024

### Salute renale per tutti

Promuovere  
un accesso  
equo alle cure  
e una pratica terapeutica  
ottimale



#worldkidneyday  
#kidneyhealthforall  
[www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)

World Kidney Day is a joint initiative of  
ISN **WFN**  
© World Kidney Day 2019, 2024



Prevenire le malattie renali è possibile. Puoi cominciare seguendo queste semplici regole.

## 8 REGOLE D'ORO

### PER PREVENIRE LE MALATTIE RENALI

- 1 Mantieniti **attivo** e in forma.
- 2 Controlla periodicamente i **livelli di zucchero nel sangue**.
- 3 Controlla periodicamente la **pressione sanguigna**.
- 4 Segui una **dieta sana** e bilanciata.
- 5 Mantieni un adeguato e regolare apporto di **liquidi**.
- 6 **Non fumare**.
- 7 Assumi **farmaci** solo sotto stretto controllo medico.
- 8 Tieni sotto controllo la funzione renale (azotemia, creatinina, esame urine), soprattutto se sei un soggetto a rischio.

Controllare la **pressione arteriosa ed effettuare pochi esami del sangue e delle urine** costituisce un semplice strumento per una diagnosi precoce di tutte le malattie renali fin da ragazzi.

Per altre indicazioni consulta un **nefrologo**, il medico esperto della salute dei reni.