

DECALOGO PER PRESERVARE LA BUONA FUNZIONE DEI TUOI RENI

1 I reni sono organi che si possono deteriorare, spesso senza dare alcun **segno** o sintomo, per cui è necessario, una volta all'anno, **a) misurare la pressione arteriosa** e **b) effettuare l'esame delle urine**. Talvolta può essere necessario anche **c) conoscere il valore della creatinina nel sangue** e **d) effettuare un'ecografia renale**.

2 I soggetti a rischio di malattia renale sono: adulti con età superiore a **60 anni**, **ipertesi**, **diabetici**, **obesi**, individui con **familiarità per malattie renali** e coloro che fanno **abuso di farmaci anti-infiammatori**.

3 Nella **fase ultima** della malattia renale (insufficienza renale terminale) gli unici rimedi sono la **dialisi** e/o il **trapianto**.

4 Si stima che oggi nel mondo **2.500.000** pazienti siano in trattamento dialitico per **uremia cronica**. Si calcola che oggi ci siano in Italia circa **50.000** pazienti in **trattamento dialitico cronico**.

5 Le cause più comuni che portano all'insufficienza renale sono il **diabete** e l'**ipertensione arteriosa non controllata**. Infatti il **72% dei dializzati nel mondo** sono pazienti **diabetici** e/o **ipertesi**.

6 Il diabete si complica con il **danno renale** in almeno il **40% dei casi**.

7 La progressione del danno renale si può **rallentare con l'uso di farmaci che sono dotati di azione reno-protettiva**, sia perché controllano la pressione arteriosa, sia perché riducono la proteinuria.

8 Il **controllo della malattia renale** è fondamentale anche perché **migliora la prognosi cardiovascolare** (chi è malato di rene spesso soffre di malattia cardiaca).

9 **Prevenire si può**: curare e controllare bene il Diabete e la pressione Arteriosa significa **bloccare l'evoluzione del danno renale** verso la dialisi.

10 I Nefrologi sanno come affrontare la malattia renale: **affidatevi a loro**.