

# 14 MAREC-SVETOVNI DAN

## LEDVIC



Ob svetovni dnevu ledvic- 14 marec 2019, bomo v Zdravstvenem domu Hrastnik pripravili stojnico in prispevali nekaj o osveščenosti o vlogi ledvic v našem telesu. **Letošnji moto se glasi: »Manj soli za več zdravja«**

**Stojnica bo postavljena pred dežurno ambulanto na dan 14.3.2019 , diplomirane medicinske sestre pa bodo ob stojnici od 10.00h do 13.00h.**

Letošnji svetovni dan ledvic je namenjen ozaveščenju o vse večjih obremenitvah, ki jih povzroča kronična ledvična bolezen. Pri tem gre tako za socialne stiske bolnikov kot tudi naraščanje stroškov za zdravljenje te bolezni. Najbolj učinkovit način zmanjševanja negativnih posledic je preprečevanje in zgodnje odkrivanje kronične ledvične bolezni. Po ocenah naj bi imelo med sicer zdravim odraslim prebivalstvom vsaj deset odstotkov ljudi kronično ledvično bolezen, ki pa je pogosto neodkrita. Hkrati se letošnji svetovni dan ledvic osredotoča na ozaveščenje o škodljivem vplivu prekomernega uživanja soli. Kuhinjska sol vsebuje natrij, ki zaradi povišane koncentracije v telesu povzroča zvišanje krvnega tlaka, ki privede do okvare žilja in okvare ledvic. Svetovna zdravstvena organizacija omejuje uživanje soli, do pet gramov/dan.

### **Naj omenimo še 8 pravil za zdravje ledvic;**

- Ohranjajte dobro telesno kondicijo/ bodite aktivni,
- Redno nadzorujte raven sladkorja v krvi,
- Redno nadzorujte višino krvnega tlaka,
- Jejte zdravo, manj slano hrano
- Zaužijte ustrezno količino tekočine,
- Ne kadite,
- Bodite zmerni pri uporabi zdravil, ki so na voljo brez recepta.