

ASP NAT ONLUS

L'Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle Nefropatie - Alto Tavoliere è stata fondata a San Severo nel 1993, senza fini di lucro.

Promuove l'elaborazione e l'attuazione di progetti finalizzati alla prevenzione della progressione delle malattie renali.

Tale scopo è stato finora perseguito attraverso :

- l'organizzazione di incontri con i Medici di Base su temi di diagnostica nefrologica, congressi di rilevanza nazionale sulla "Metodologia della ricerca clinica in Nefrologia".
- l'istituzione di una biblioteca nefrologica presso il Presidio Ospedaliero "Masselli- Mascia" di San Severo, in cui sono raccolte le più importanti riviste internazionali .
- la diffusione di informazioni sanitarie sui vari aspetti delle malattie renali e la loro prevenzione, diagnosi e cura.
- l'effettuazione di studi clinici ed epidemiologici, presentati alla comunità scientifica anche in sede internazionale, in collaborazione con le locali Strutture di Nefrologia e Dialisi ..

Se desideri condividere il nostro impegno, puoi chiedere informazioni a:

info@aspnat.it

<http://www.aspnat.it>

Proteggi i tuoi reni.
Bevi almeno 1,5 lt di acqua al giorno

Riduci il sale nella dieta, assumi le giuste calorie.

Evita l'automedicazione.
Non abusare di analgesici.

Vai dal Medico una volta all'anno, anche se non hai disturbi, ed assumi la terapia prescritta.

Evita il fumo



Non fare vita sedentaria. Cammina, pedala, fai ginnastica, balla, prendi l'autobus alla fermata successiva.

Informati, la progressione della malattia renale può essere rallentata

Riduci gli zuccheri, non abusare di proteine

Esponi al tuo Medico i problemi renali anche dei tuoi parenti.



**PREVENZIONE
DELLE MALATTIE RENALI
nella Provincia di Foggia**

**Diventa Protagonista
della Tua salute**



Associazione per lo Studio e la Prevenzione
delle Nefropatie - Alto Tavoliere

71016 San Severo

I reni svolgono numerose funzioni indispensabili all'organismo, tra le principali:

- l'azione di depurazione del sangue dalle tossine.
- la regolazione della pressione arteriosa, della quantità di acqua, del bilancio di alcuni importantissimi minerali quali sodio, calcio, potassio, fosforo.
- la produzione di un ormone, chiamato eritropoietina, che determina la quantità di globuli rossi nel sangue.

I tipi di malattie che possono colpire il rene sono molteplici, tutte, però, (infiammazioni, infezioni, calcolosi, cisti, alterazioni morfologiche) se non curate possono indurre nel tempo gravi complicanze.

Quali sono i Fattori di Rischio?

- la familiarità,
- l'alimentazione (eccesso di proteine) l'obesità,
- lo stile di vita (sedentarietà, abuso di alcolici, di droghe, di farmaci per alleviare il dolore, fumo)
- la presenza di Ipertensione Arteriosa e/o Diabete.

Quali sono i sintomi?

- gonfiore delle palpebre
- comparsa di edema al viso e alle caviglie
- mal di schiena
- frequente necessità di alzarsi la notte per urinare bruciore durante la minzione
- colorazione rossastra delle urine
- pressione arteriosa elevata.

Comunque, se appartieni ad una categoria dei soggetti a rischio:

- Ipertesi
- Diabetici
- Vascolopatici
- Neuropatici
- Cardiopatici cronici

devi prestare maggiore attenzione.

I tuoi reni, anche in assenza di sintomi, possono essere danneggiati, per cui progressivamente diminuisce la loro capacità di depurare il sangue.

In tale caso si verifica la Insufficienza Renale, che può essere di tipo acuto o cronico.

Il degrado della funzione renale si può rallentare tenendo sotto controllo i valori pressori e glicemici con le eventuali opportune terapie e tramite diete particolari.

Nel caso in cui si giunga allo stadio più avanzato, bisognerà ricorrere al trattamento sostitutivo (dialisi, trapianto).

Perché una campagna di Prevenzione delle Malattie Renali?

La progressione della Insufficienza renale influenza significativamente la vita del paziente, a livello fisico, psicologico, emotivo, relazionale e sociale.

L'identificazione precoce di ogni possibile condizione che può condurre allo stato di malattia, può consentire al tuo Medico e allo specialista Nefrologo di aiutarti in maniera efficace e tempestiva.

Cosa puoi fare?

- Adotta uno stile di vita sano
- Partecipa ai programmi di screening
- Durante il "Mese della Prevenzione delle Malattie Renali" vai in uno degli ambulatori attivati in tutta la provincia di Foggia e sottoponiti alla prima visita nefrologica gratuitamente.

