

Loopt u ook risico ?



- Hoge bloeddruk
- Diabetes
- Overgewicht
- Roken
- Ouder dan 50 jaar
- Familiale geschiedenis van nierfalen
- Lijdt u reeds aan een nieraandoening?

Indien u **JA** hebt geantwoord op één of meerdere van deze vragen, contacteer dan uw arts

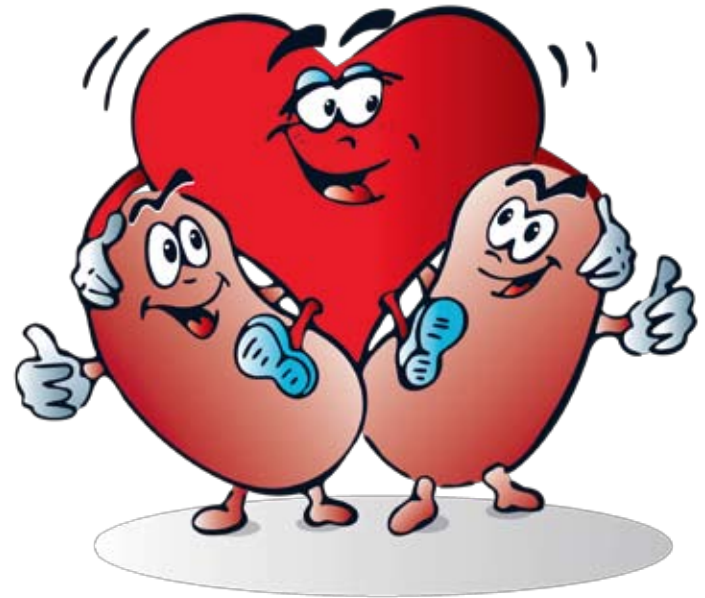


Verantwoordelijke uitgever: Dr Chr. Lenaerts - Br 9470 - 2/2011



10 maart 2011

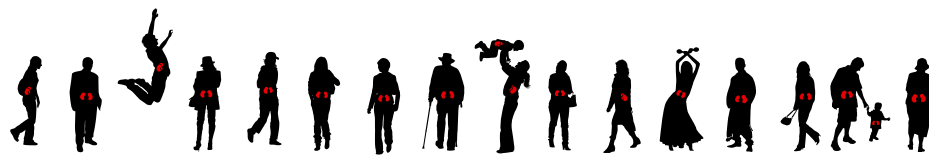
Zorg voor je nieren: bescherm je hart



Roche officiële sponsor van de Wereld Nier Dag 2011

www.worldkidneyday.org

Meten is weten !



Zorg voor je **nieren**, bescherm je **hart**

Inleiding

Dit jaar brengt Wereld Nier Dag hart- en vaatziekte geassocieerd aan chronische nierziekte onder de aandacht. Hart- en vaatziekte is de belangrijkste oorzaak van ziekte en sterfte wereldwijd. Nierpatiënten hebben als gevolg van hun nierziekte een verhoogde kans op hart- en vaatziekte. Aandacht voor jouw nieren is dus heel belangrijk om op lange termijn je nieren, je hart en bloedvaten te beschermen. Hiervoor is het uitermate belangrijk dat mensen met een hoge bloeddruk en/of suikerziekte, de twee belangrijkste oorzaken van chronische nierziekte, hun nieren laten testen!

Wat is Chronische Nierziekte?

Jouw nieren zijn belangrijk want zij houden de rest van jouw lichaam in balans.

Nieren:

- verwijderen afvalproducten van je lichaam,
- balanceren je lichaamsvocht,
- helpen je bloeddruk onder controle te houden,
- houden je botten gezond,
- zijn nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen.

Chronische nierziekte is een zeer frequente aandoening. Geschat wordt dat er wereldwijd meer dan 500 miljoen personen een vorm van nierbeschadiging hebben. In België hebben 500 000 mensen een nierziekte. Chronische nierziekte betekent dat de nieren beschadigd zijn. Er treedt een geleidelijke vermindering van de nierwerking op, wat uiteindelijk aanleiding kan geven tot nierfalen en de noodzaak van een dialysebehandeling of een niertransplantatie om te overleven. Het is een sluipende ziekte, die heel lang zonder symptomen kan verlopen. Tijdig opsporen is belangrijk, omdat heel wat effectieve preventieve maatregelen kunnen genomen worden in het beginstadium van de

ziekte. Opsporing kan gebeuren met eenvoudige laboratoriumtests, gedaan op kleine hoeveelheden bloed en urine.

Waarom is de controle van diabetes en hoge bloeddruk belangrijk, niet alleen voor jouw nieren maar ook voor je hart en bloedvaten?

- Omdat diabetes en hoge bloeddruk de bloedvaten aantasten, kunnen ze op termijn de nieren beschadigen, hun werking belemmeren en aanleiding geven tot nierfalen.
- Omdat nierlijden op zich de kans verhoogt op hart- en vaatziekte en al reeds bestaande schade aan hart en bloedvaten kan verergeren.
- Ongeveer 1 op 3 mensen met diabetes ontwikkelen chronische nierziekte. Indien u daarenboven ouder bent dan 65, een hoge bloeddruk heeft en nierziekte in de familie zit, is uw risico nog hoger.
- ERICABEL, een Belgische studie, heeft aangetoond dat de kans op het ontwikkelen van een chronische nierziekte aanzienlijk toeneemt met het aantal jaren dat er diabetes en/ of hoge bloeddruk is vastgesteld.

Wat kan je doen om nierziekte te voorkomen?

- Blijf fit en actief!
- Controleer uw bloedsuikerspiegel
- Houd je bloeddruk onder controle
- Eet gezond en let op je gewicht
- Stop met roken
- Vraag je huisarts je nieren te onderzoeken
- Neem je medicatie zoals voorgeschreven