



Приготовьтесь к ВДП 2014 !

**CHRONIC KIDNEY
DISEASE AND AGING**

13 March 2014

***Выберите время, подумайте о своих
почках***

World Kidney Day is a joint



International Federation
of Kidney Foundations

initiative

Что вам следует знать о почках

Распространенность – один человек из десяти имеет ту или иную стадию Хронической Болезни Почек (ХБП). ХБП может развиваться в любом возрасте, и множество различных заболеваний могут приводить к возникновению ХБП. Болезни почек поражают людей разных возрастов и различной расовой принадлежности. Но, хотя ХБП может развиваться в любом возрасте, она чаще встречается у пожилых людей, особенно у женщин.

В возрасте старше 40 лет способность почек осуществлять фильтрацию мочи начинает снижаться со скоростью примерно 1% в год. Помимо естественных возрастных изменений, многие заболевания и состояния, способные повреждать почки, более распространены в пожилом возрасте – это в первую очередь сахарный диабет, повышенное артериальное давление и заболевания сердца.

Подсчитано, что один из пяти мужчин, и одна из четырех женщин в возрасте 65-74 лет, и половина всего населения в возрасте старше 75 лет, страдают ХБП. Коротко говоря, чем старше вы становитесь, тем больше вероятность, что у вас имеется та или иная степень заболевания почек. И это очень важно, поскольку наличие ХБП повышает риск возникновения сердечных приступов и инсультов, а в некоторых случаях ХБП может прогрессировать, и тогда развивается почечная недостаточность и может потребоваться диализ или трансплантация.

Выявление и профилактика – У большинства людей ХБП никак себя не проявляет до тех пор, пока не наступает далеко зашедшая стадия заболевания. **Человек может утратить до 90% функциональной способности почек, прежде чем у него**

появятся какие-либо симптомы заболевания. Признаки прогрессирования ХБП включают отеки ног, слабость, нарушение способности концентрировать внимание, снижение аппетита, кровь в моче и пенистую мочу.

Независимо от вашего возраста, несложное и недорогое лечение может замедлить прогрессирование заболевания почек, предотвратить осложнения и улучшить качество жизни.

Проводя Всемирный День Почек мы призываем каждого проверить, нет ли у него или у нее риска развития заболеваний почек, а также предлагаем тем, у кого имеются факторы риска, провести простые тесты, оценивающие функцию почек.

Как организовать проведение Всемирного Дня Почек там, где вы живете

13 Марта 2014 года отмечается 9-й ВДП – **ежегодное мероприятие, проводимое по инициативе Международного Общества Нефрологов и Международной Федерации почечных Фондов.** ВДП является наиболее эффективным способом повысить внимание к важной проблеме заболеваний почек, и предоставляет каждому возможность участвовать в этой кампании.

Внесите свой вклад – Организуйте ВДП в вашем городе: организуйте марш, велосипедный кросс, флэш-моб, опрос, благотворительный вечер, утренник, проведите занятия в школе и т.д.... Если вы уже решили, что именно вы будете делать, зарегистрируйте ваше мероприятие в режиме онлайн по этой ссылке: <http://www.worldkidneyday.org/events/map/>.

Используйте рекламные материалы, они доступны на сайте [World Kidney Day](#) : мы подготовили материалы, которые можно скачать (постеры, закладки, листовки и т.д...). Воспользуйтесь ими!

Разместите флаеры или постеры ВДП в офисных помещениях, в холлах больниц, в школах, у входа в общественные здания и т.д.

Станьте чемпионом ВДП: мы предоставим возможность чемпионам ВДП помочь нам распространить послание о проведении ВДП, и вовлечь в эту кампанию людей из разных стран. **Чемпионы будут официально названы на сайте ВДП и получат бейджи, которые можно будет использовать для официальной переписки.**

Поделитесь информацией в социальных сетях:

Мы приглашаем вас ознакомиться нас нашей страницей на Facebook, следить за нами на Twitter и твиттить для нас, заглянуть на You Tube.



Рекламируйте кампанию на вашем вебсайте, в блогах и на форумах, создавайте разделы ВДП содержащие информацию о метсных мероприятиях и о кампании в целом. Вы можете также разместить свою информацию на странице ВДП на Facebook, и твиттить ее.

Официальный вебсайт: <http://www.worldkidneyday.org>

Официальные партнеры:



abbvie



Contact the World Kidney Day Team at info@worldkidneyday.org