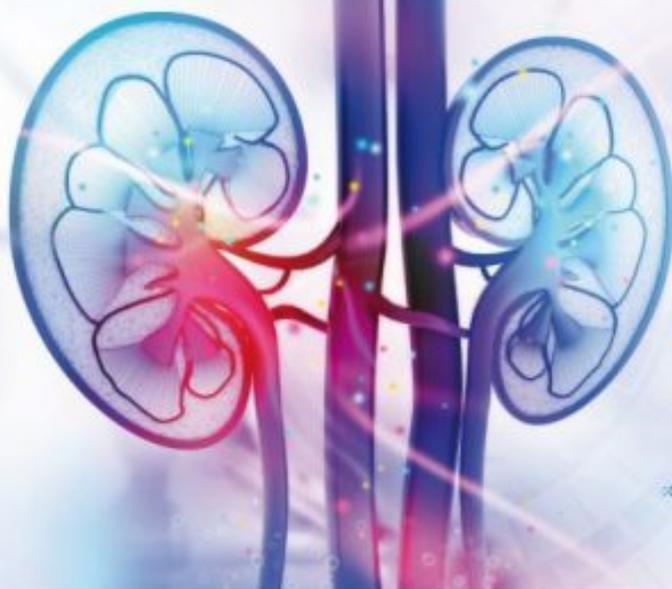


# Giornata mondiale del rene



**Venerdì 9 marzo 2018 - Dalle 9 alle 15**

**Controlli gratuiti delle urine\*, misurazione della pressione, del peso e del giro vita**

con medici e infermieri dell'Unità Operativa di Nefrologia e Dialisi dell'Azienda Socio Sanitaria Territoriale Lariana.

\* È possibile portare il campione di urine del mattino nell'apposito contenitore.

**Supermercato Carrefour Market - Como  
Via Cristoforo Colombo, angolo via Varesina**

Accesso libero, senza impegnativa.

iniziativa promossa da



Partner



con la collaborazione di



Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Lariana

**COMO - Test gratuiti al Carrefour Market di via Cristoforo Colombo - angolo via Varesina a Como per la Giornata Mondiale del Rene. Venerdì 9 marzo, dalle 9 alle 15, l'Unità Operativa di Nefrologia e Dialisi dell'ospedale Sant'Anna di San Fermo della Battaglia, diretta da Gianvincenzo Melfa, sarà presente con medici e infermieri nell'ingresso dell'esercizio commerciale per offrire alla cittadinanza controlli gratuiti delle urine, la misurazione della pressione, del peso e del giro vita. Sarà possibile consegnare ai sanitari un campione di urine del mattino raccolto nell'apposito contenitore acquistabile in farmacia o al supermercato.**

L'iniziativa, promossa dalla Fondazione Italiana del Rene, dalla Società Italiana di Nefrologia, dalla Croce Rossa, dalla International Society of Nephrology e dalla International Federation of Kidney Foundations, mira a ribadire l'importanza fondamentale dei reni per la salute e sensibilizzare l'opinione pubblica su un insieme di patologie in continuo aumento che possono condurre, se non prevenute, alla dialisi e al trapianto.

In particolare, l'edizione 2018 pone l'accento su malattie renali e la salute delle donne. Quest'anno saranno presenti all'iniziativa del Sant'Anna anche una delegazione comasca dell'Aned onlus, l'Associazione nazionale emodializzati Dialisi e Trapianti, e una della CRI di San Fermo della Battaglia.

Un semplice esame delle urine e il dosaggio della creatinina nel sangue, dunque, sono il primo passo per diagnosticare una malattia del rene e per prevenirne l'evoluzione e le complicanze.

A ogni cittadino che si sottoporrà ai controlli sarà rilasciato un foglio con i risultati e i valori rilevati e, nei casi che lo necessitino, suggerito il percorso da intraprendere.

Per sottoporsi ai controlli non è necessaria la prenotazione né l'impegnativa del medico di medicina generale.

La diagnosi precoce e la prevenzione sono le armi più efficaci contro le malattie renali che spesso si comportano da killer silenziosi e danneggiano i reni per anni senza sintomi.

Una persona su dieci, infatti, ha problemi ai reni, ma spesso non lo sa. In Italia i dializzati cronici sono circa 50mila.

Le persone più a rischio sono quelle con più di sessant'anni, ipertese, diabetiche, obese, gli individui con familiarità per malattie renali o coloro che abusano di farmaci antinfiammatori.

Da ricordare che nell'ultima fase della malattia renale gli unici rimedi sono la dialisi e/o il trapianto.

Cosa fare, dunque, per tenere sotto controllo i reni? Una volta l'anno va misurata la pressione ed effettuato l'esame delle urine. Talvolta può essere utile conoscere il

valore della creatinina nel sangue ed effettuare un'ecografia renale.

Ecco alcuni semplici consigli per ridurre il rischio di sviluppare malattie renali: mantenersi in forma e attivi, controllare il livello di zucchero nel sangue, la pressione sanguigna, seguire una dieta sana ed equilibrata, ridurre il consumo di sale, mantenere il peso sotto controllo, mantenere un corretto e regolare apporto di liquidi, non fumare, non assumere farmaci se non su indicazione del medico.