

Jó tanács...

A Nemzeti Vese Program szakmai ajánlásával 8 szabály vesénk védelmében!

1. Legyen fitt és aktív!
2. Étkezzon egészségesen és kerülje a túlsúlyt!
3. Fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot, elsősorban vizet!
4. Ne dohányozzon!
5. Kerülje a vény nélküli gyógyszerek rendszeres szedését!
6. Rendszeresen ellenőrizze vércukorszintjét!
3. Ellenőrizze vérnyomását!
8. Ellenőriztesse vesefunkcióját, ha egy vagy több “nagy kockázati tényezővel” rendelkezik, úgy, mint: a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a túlsúly, vagy a családban előforduló vesebetegség.

Forrás: [Simmelweis Egyetem](#)