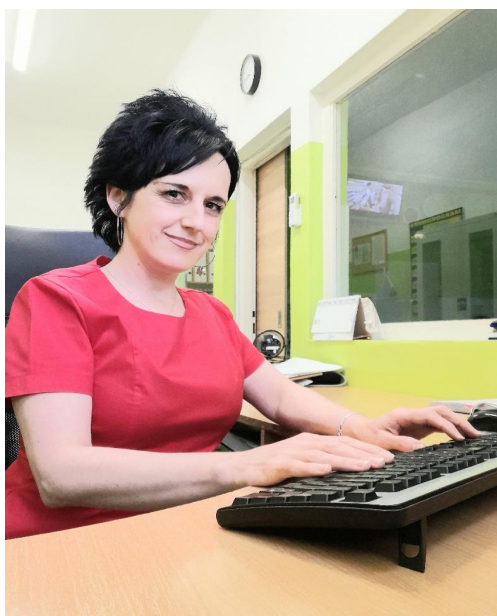




Svetový deň obličiek

13.3.2025

## Zdravie máme len jedno !!!



Pozývame Vás „ **PRÍĎTE** “ !

**Kde:** OC Tesco v Revúcej

**Kedy:** 13.3.2025

**Čas:** od 11:00 hod do 16:00 hod

V rámci prevencie ochorenia obličiek budeme:

- ✓ vyšetrovať hladinu cukru v krvi,
- ✓ merať krvný tlak,
- ✓ počítat' index telesnej hmotnosti (BMI)
- ✓ poskytovať všetky informácie súvisiace s ochorením obličiek

**Všetci ste srdečne vítaní!**

### Rizikové faktory ochorenia obličiek

- ✓ výskyt ochorenia obličiek v rodine
- ✓ fajčenie
- ✓ užívanie alkoholu
- ✓ vysoký krvný tlak
- ✓ cukrovka
- ✓ vek nad 50. rokov
- ✓ kôrnatenie tepien

### Ako chrániť obličky „ **Prevencia** “

- ✓ dbajte na dostatočný príjem tekutín
- ✓ dbajte na dostatočný, pravidelný a kvalitný spánok
- ✓ dbajte na dostatok fyzickej aktivity
- ✓ redukujte stres
- ✓ redukujte fajčenie, konzumáciu alkoholu, kávy, soli, cukru, mäsa, vyprážaných jedál
- ✓ konzumujte viac zeleniny, ovocia, strukovín (red'kovku, cviklu, zeler, kapustu, maliny, brusnice, červené hrozno, fazuľu..)
- ✓ nezanedbávajte pravidelné prehliadky u obvodného lekára