

27 Μαρτίου 2015

## Πίνετε νερό για υγιείς νεφρούς

/ [Γενικά Θέματα](#)



Με σύνθημα «Υγιείς νεφροί για όλους», η φετινή καμπάνια της Ελληνικής Νεφρολογικής Εταιρίας, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Νεφρού, αναδεικνύει το γεγονός ότι

δεν είμαστε όλοι ίσοι απέναντι στον κίνδυνο εμφάνισης Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΧΝ), δίνοντας, έτσι, έμφαση στις ομάδες υψηλού κινδύνου.

Η ΧΧΝ είναι μία ασθένεια από την οποία πάσχει το 10% του πληθυσμού, δηλαδή περίπου 1.000.000 άτομα στην Ελλάδα. Μάλιστα, προβλέπεται αύξηση της νόσου κατά 17% μέσα στην επόμενη δεκαετία και σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας αγνωρίζεται ως ζήτημα δημόσιας υγείας διεθνώς.

Οι δράσεις ενημέρωσης έχουν ως στόχο την κινητοποίηση για την πρόληψη και την καλύτερη φροντίδα των νεφρών, ειδικά στις ομάδες υψηλού κινδύνου, όπως είναι τα άτομα που πάσχουν από αρτηριακή υπέρταση και σακχαρώδη διαβήτη, δύο από τις κυριότερες αιτίες εμφάνισης Χρόνιας Νεφρικής Νόσου. Επιπλέον παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξηση του κινδύνου ανάπτυξης της πάθησης είναι επίσης το κάπνισμα, η ανθυγιεινή διατροφή και η ανεπαρκής ενυδάτωση.

Γι' αυτό το λόγο, η Ελληνική Νεφρολογική Εταιρία μας καλεί να πιούμε ένα ποτήρι νερό, προσφέροντας άλλο ένα σε κάποιον άλλο.

Η ενέργεια αυτή μας υπενθυμίζει πως οι νεφροί είναι ζωτικά όργανα και πως οφείλουμε να τους φροντίζουμε, διατηρώντας έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής και παραμένοντας ενημερωμένοι για τα αίτια και τους κινδύνους της ΧΧΝ, καθώς και για την ανάγκη έγκαιρης διάγνωσης και σωστής αντιμετώπισής της.

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)