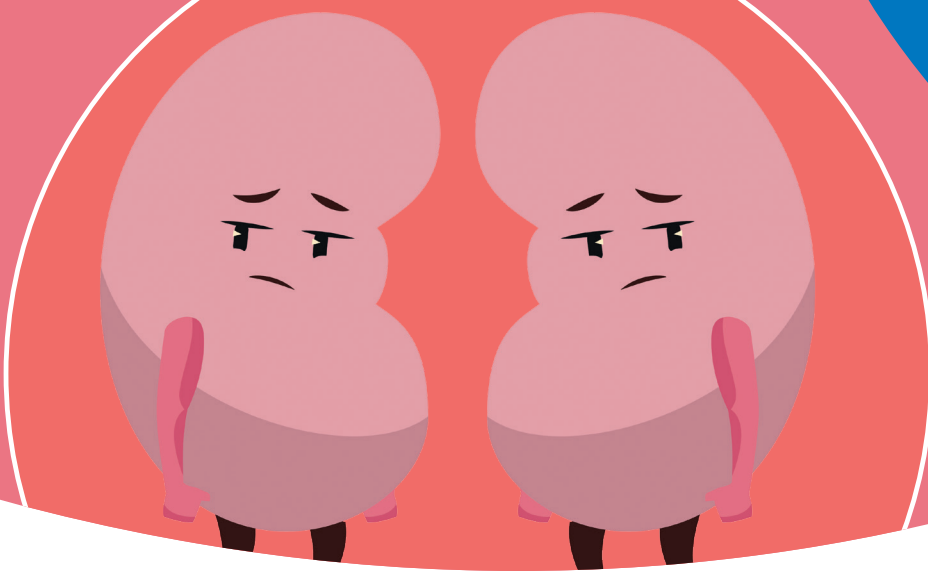
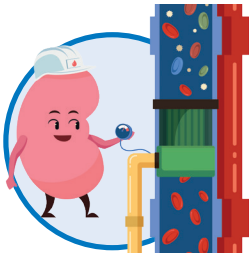
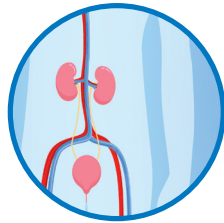




שמור/שמרי על כליותיך! יש לתמוך בהן לבצע את עבודתן המדהימה



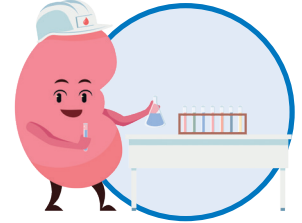
מסננות 1,800 ליטר דם
ליממה.



מפרישות מוצרי פסולת ור-
עלים בשתן.



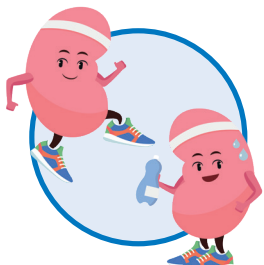
מווסתות את לחץ הדם
שלך, מים ואספקת מלחים.



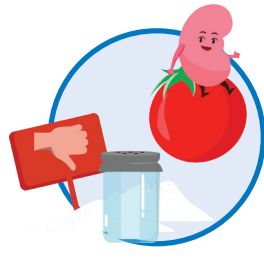
מייצרות הורמונים חיוניים ושר-
מרות על עצמותיך בריאות.

אחד מכל עשרה אירופאים סובלים מירידה בתיפקוד הכליתי.
אולם רבים אינם מודעים לכך היות והכליות סובלות בשקט בתחילה. הדבר הגרוע
הינו שלאחר שהתיפקוד מדרדר עם הזמן הוא לא ניתן להתאוששות.
הגורמים המזיקים במיוחד לכליות הם סוכרת, לחץ דם גבוה והשמנת-יתר.

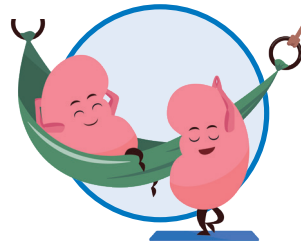
גורמי סיכון רבים ניתנים לשינוי בידך, ואת/ה יכולים לעשות הרבה כדי לשמור על
כליותיך בריאות!



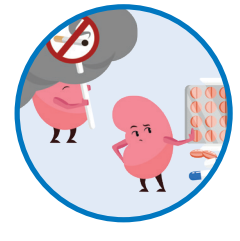
כדאי לבצע פעילות גופנית
מדי יום, לפחות 20 דקות.



תזונה בריאה, והפחתת
מלח בדיאטה.



להפחית לחץ.



להפסיק לעשן ולהימנע
משימוש-יתר במשככי כא-
בים.



תשאל/ את הרופא/ה שלך בדבר הערכת הכ-
ליות בעזרת בדיקות דם ושתן!
אם אי ספיקת כליות מתגלית מוקדם, ניתן
להאט ואף לעצור את התקדמותה.



www.strongkidneys.eu