

Rete Nefrologica Lombarda

La Rete assicura la corretta presa in carico del paziente nefropatico in una prospettiva di appropriatezza ed efficacia delle cure, di continuità assistenziale e di integrazione tra i diversi professionisti con vantaggi:

- per il cittadino:
con l'aumentare delle conoscenze specialistiche e la progressiva introduzione di tecnologie sofisticate, la collaborazione tra professionisti - **medici di medicina generale e specialisti nefrologi** - garantisce lo stesso livello qualitativo di cura in tutto il territorio regionale;
- per i professionisti:
la rete migliora l'efficacia dell'organizzazione ed è strumento per condividere linee-guida diagnostico-terapeutiche per un approccio di cura sempre più efficace affinché anche Strutture di piccole dimensioni possono maturare esperienze specialistiche e/o fruire di risorse ad alta tecnologia.

Ti informiamo inoltre che Regione Lombardia nel continuo sviluppo delle reti clinico assistenziali coinvolge le associazioni di volontariato e dei pazienti per valorizzare la loro esperienza e il loro contributo al fine di una risposta sempre più efficace ai bisogni di salute dei cittadini.

Se hai una delle condizioni di rischio e vuoi approfondire il tuo stato di salute ti invitiamo a rivolgerti con fiducia al tuo medico curante che ti saprà indirizzare correttamente a qualificati specialisti e strutture sanitarie della Rete regionale.

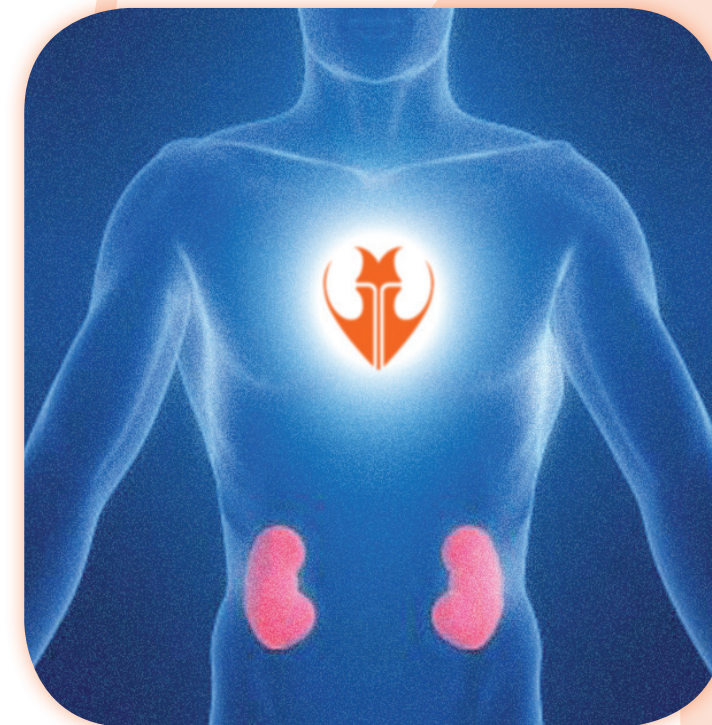


Rete Nefrologica Lombarda

**Regione Lombardia
assicura la presa in carico
dei pazienti con malattie croniche
e nel 2009 ha avviato la
Rete Nefrologica Lombarda (ReNe).**

***ReNe è una rete clinico assistenziale
per la gestione dei pazienti nefropatici
che coinvolge tutte le strutture sanitarie
accreditate regionali e può contare
su 30 reparti di Nefrologia e su 1.745
posti tecnici per dialisi presenti
in 123 punti di erogazione.***

Abbiamo a cuore
i vostri reni



AS|PRE|MA|RE

Fondazione Buccianti
per la ricerca e la prevenzione
delle malattie renali e
cardiovascolari ONLUS



Regione
Lombardia

QUANTI SONO I MALATI DI RENI IN ITALIA?

Ad oggi in Italia vi sono 48.953 dializzati (su un milione di cittadini italiani vi sono 753 dializzati - RIDT 2016) e ogni anno 159 persone entrano in dialisi. La spesa sanitaria pubblica annuale per un dializzato varia da 24.500 a 50.000 Euro.

Attualmente un numero elevato di soggetti affetti da vari stadi di insufficienza renale non necessita ancora di dialisi e viene curato nei reparti di nefrologia (circa 4.200.000 il 7% della popolazione italiana). È indispensabile una capillare informazione per una efficace prevenzione.



Le persone sono poco coscienti e non riconoscono i segnali di una possibile malattia renale perchè poco informati.

CHI È A RISCHIO DI MALATTIA RENALE OGGI?

Le glomerulonefriti e le malattie renali familiari e congenite erano la causa principale di dialisi; oggi esse sono sempre presenti, ma grazie alla ricerca, ai nuovi farmaci e a una tecnologia sempre più avanzata a disposizione della classe medica, conducono alla dialisi soltanto il 20-25 % dei malati mentre il 70-75% dei rimanenti trattamenti dialitici sono il risultato di complicanze renali di malattie cardiovascolari o oncologiche.

- Sei **iperteso**?
- Sei **diabetico**?
- Hai una **stenosi delle carotidi**, delle arterie delle gambe, un aneurisma dell'aorta o se sei stato sottoposto ad interventi di chirurgia vascolare?
- Sei **cardiopatico** (hai avuto un infarto cardiaco, uno scompenso cardiaco, una fibrillazione atriale, se sei stato sottoposto ad interventi di stent coronarico o cardiocirurgici)?
- Hai **infezioni croniche** alle vie urinarie?
- Hai malattie che ostruiscono le vie urinarie (**tumori** alle vie urinarie, ipertrofia prostata, **calcolosi renale**)?
- Hai una neoplasia e sovente devi sottoporerti ad esami radiologici con mezzo di contrasto?

Sei a rischio di ammalarti di reni.

COSA DEVI FARE?

Una diagnosi precoce

- Dosa nel sangue la **creatinina**. Essa è un indice della funzione dei tuoi reni. Se vedi valori di **creatinina** nel tuo sangue maggiori di **1,5 mg/dl** vuol dire che hai una riduzione significativa della tua funzione renale.

Tabella di riferimento VALORI NORMALI

CREATININA	0,67 - 1,50 mg/dL
Filtrato glomerulare	80 - 120 ml/min

Se i tuoi valori sono alterati, esempio:

CREATININA	>1,50 mg/dL
Filtrato glomerulare	<50 ml/min

La funzione renale è ridotta almeno del 50%

- Fai un **esame delle urine**: la presenza di proteine e emoglobina sono suggestivi di una problematica nefrologica o urologica.
- Fai un'ecografia renale.

ASPREMARE PROPONE UN MODELLO DI PREVENZIONE CON LO SCOPO DI RALLENTARE E ARRESTARE LA PROGRESSIONE DELLE MALATTIE RENALI E CARDIOVASCOLARI AL FINE DI RIDURRE IL NUMERO DI PERSONE IN DIALISI NEL NOSTRO PAESE.



AS | PRE | MA | RE

Asprema - Fondazione Buccianti
per la ricerca e la prevenzione delle malattie renali e cardiovascolari - Onlus

S.C. Nefrologia, Dialisi e Trapianto - ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda
Piazza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano
Tel./fax 02.6123644 - tel. 02.64447427 - asprema@gmail.com - www.asprema.org - www.dietacolcuore.org

COSA DEVI FARE SE HAI LA CREATININA, UN ESAME DELLE URINE O UN'ECOGRAFIA ALTERATI?

- 1) **Fai una visita nefrologica**
- 2) **Evita farmaci tossici per i reni:**
 - a. Non abusare di antiinfiammatori non steroidei: in caso di dolore chiedere sempre al medico se il farmaco prescritto è un "FANS"
 - b. Se devi assumere antibiotici chiedi prima al medico
 - c. Le erbe officinali possono contenere sostanze nefrotossiche non dichiarate.
- 3) **Preparati agli esami che richiedono mezzo di contrasto (TAC, RMN, etc..) per evitarne la nefrotossicità, soprattutto con una adeguata idratazione:**
 - a. Segnala sempre al personale della radiologia che hai una disfunzione renale.
- 4) **Previene la disidratazione:** febbre alta, calure ambientali, gastroenteriti, sforzi fisici e assunzione di diuretici sono causa di disidratazione. Bevi almeno 1.5 litri d'acqua al giorno (se sei cardiopatico o hai una malattia renale avanzata chiedi prima al medico).
 - a. La disidratazione danneggia il rene soprattutto se si assumono diuretici, antiipertensivi come ACE inibitori o Sartani, Metformina o antiipertensivi che contengono un diuretico.
 - b. La disidratazione e la Metformina possono insieme causare insufficienza renale grave e acidosi severa.
 - c. Evita i cibi ad alto contenuto di potassio se assumi diuretici risparmiatori di potassio, ACE inibitori o sartani. **Il potassio elevato nel sangue è pericolosamente dannoso per il cuore.**
- 5) **Misurati a casa tua la pressione arteriosa** con apparecchi elettronici da braccio 3-4 volte alla settimana e registratori su un diario: per chi ha una disfunzione renale è meglio che la pressione massima sia minore di 130 mmHg e la minima di 80 mmHg.
- 6) **Evita il sale:** evita i cibi conservati come salamoie, sottaceti, pesce in scatola, salumi, tanto pane, carne in scatola.
- 7) **Evita cibi fritti** (hanno un elevato contenuto di grassi saturi).
- 8) **Controlla il tuo peso:** se sei in sovrappeso rischi di sviluppare o peggiorare una disfunzione renale. Per diete per nefropatici, rivolgetevi sempre a professionisti certificati.
- 9) **Non fumare.**
- 10) **Fai attività fisica regolare quotidiana:** anche ½ ora al giorno di passeggiata, ma che sia costante.