

Alla c.a. del Direttore Generale  
Dr Giorgio Carboni

In occasione della giornata mondiale del rene prevista per il prossimo 9 marzo, si richiede la possibilità di segnalare alla popolazione, tramite il sito web aziendale, l'affissione di locandina illustrativa ( che si allega) e attraverso i canali dei social media, l'iniziativa proposta dall'UO di Nefrologia, che viene di seguito illustrata.

Il 9 marzo 2023 sarà celebrata in tutto il mondo La Giornata Mondiale del Rene dedicata all'informazione e alla sensibilizzazione dei cittadini sull'importanza della salute dei nostri reni.

Medici, Infermieri e operatori socio sanitari dell'Unità Operativa di Nefrologia e Dialisi dell'ospedale di San Gavino saranno presenti a Villacidro, nella Casa della Salute, giovedì 9 marzo dalle ore 9.00 alle ore 14.00 per un incontro sul tema **“salute dei reni per tutti”**.

**Sarà possibile effettuare uno screening gratuito, porre domande e visionare materiale illustrativo.**

La giornata mondiale del rene si svolge ogni anno, dal 2006, in tutto il mondo con lo scopo di

- **Aumentare** la consapevolezza sull'importanza dei nostri reni
- **Evidenziare** che diabete, obesità, ipertensione sono fattori di rischio per la malattia renale cronica (MRC)
- **Incoraggiare** lo screening sistematico per la MRC di tutte le persone a rischio
- **Incoraggiare** comportamenti preventivi e adeguati stili di vita
- **Sensibilizzare** tutti i professionisti sanitari sull'importanza di rilevare e ridurre il rischio di MRC, in particolare nelle popolazioni ad alto rischio
- **Sottolineare** il ruolo fondamentale delle autorità sanitarie locali e nazionali nel controllare l'epidemia di MRC
- **Incoraggiare e implementare** la cultura del trapianto d'organo

I reni sono piccoli organi situati nella profondità dell'addome necessari per la vita.

Essi svolgono compiti di fondamentale importanza per l'organismo:

- ✓ Rimuovono rifiuti e liquidi in eccesso dal sangue
- ✓ Controllano l'equilibrio chimico de corpo
- ✓ Contribuiscono a controllare la pressione sanguigna
- ✓ Aiutano a mantenere sana la struttura ossea
- ✓ Contribuiscono alla produzione dei globuli rossi

Hanno una grande capacità di adattamento e spesso rimangono in silenzio anche se già malati, per questo è importante la prevenzione e lo screening soprattutto delle persone a rischio.

Prendersi cura dei nostri reni è importante e spesso basta seguire poche e semplici regole di vita per ridurre il rischio di sviluppare malattie renali:

### **Le 8 Regole d'Oro**

- 1. Mantieniti in forma e attivo**
- 2. Controlla il livello di zucchero nel sangue**
- 3. Controlla la pressione sanguigna**
- 4. Segui una dieta sana ed equilibrata**
- 5. Mantieni un corretto e regolare apporto di liquidi**
- 6. Non fumare**
- 7. Non assumere farmaci se non su indicazione del medico**
- 8. Mantieni sempre sotto controllo la funzione renale se hai uno o piu' fattori di rischio**

Distinti saluti

M. Chiara Cadoni