



Magiczny
Kraków

Zadbaj o swoje nerki - „Marsz po zdrowie nerek na Kopiec”

2024-03-06

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Moje Nerki serdecznie zaprasza w pierwszy dzień wiosny, 21 marca, w godzinach 11:00-14:00 na Kopiec Kościuszki w Krakowie do udziału w akcji „MARSZ PO ZDROWIE NEREK NA KOPIEC”. Wydarzenie odbędzie się w ramach obchodów Światowego Dnia Nerek.

Organizatorzy zaplanowali szereg atrakcji zarówno dla młodzieży jak i osób starszych m.in.: wykład edukacyjny, konkurs z nagrodami, możliwość zbadania moczu metodą paskową, zawartości cukru, BMI oraz konsultacji z dietetykiem. Podczas wydarzenia będzie można skorzystać z porad ekspertów oraz uzyskać informacje o zdrowym stylu życia i czynnikach ryzyka rozwoju przewlekłej choroby nerek.

[Zobacz program wydarzenia](#)

Dodatkowo **od 14 marca** mieszkańcy Krakowa i Wieliczki mogą wykonać 1000 **bezpłatnych badań** w kierunku chorób nerek (kreatynina z krwi z wyliczonym eGFR) w laboratoriach Diagnostyka. Szczegóły wydarzenia z listą placówek znajduje się na stronie www.moje-nerki.pl.

Przewlekła choroba nerek (PChN) jest jedną z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych, która wpływa negatywnie na funkcjonowanie naszego organizmu i jest zazwyczaj powiązana z problemami kardiologicznymi i metabolicznymi. W naszym kraju PChN może dotyczyć około 4,5 miliona z nas, niestety 90% chorujących o tym nie wie, bo objawy zazwyczaj są niewielkie. Co roku z powodu chorób nerek w Polsce umiera około 100 000 osób. Czy to nie jest wystraszający powód, aby o tym głośno mówić? Wykonywanie podstawowych badań z krwi i moczu, wczesna diagnoza, zapobieganie i opóźnienie postępu choroby, to pierwszy krok ograniczający rozprzestrzenianie się PChN.