

Porte aperte in Nefrologia

Partecipa **gratuitamente** e **senza prenotazione**
alle **attività di screening**
(misurazione pressione arteriosa ed esame urine, colloquio)

Giovedì 13 marzo

PUNTI INFORMATIVI E DI SCREENING:

VERDUNO - Ospedale Michele e Pietro Ferrero
Ambulatori di Nefrologia e Dialisi - 3° Piano
dalle ore 9.00 alle ore 16.00

ALBA - Casa della Comunità - (ex Ospedale San Lazzaro)
Ambulatori piano terreno
dalle ore 9.00 alle ore 14.00

BRA - Casa della Comunità - (ex Ospedale Santo Spirito)
Ambulatori piano terreno
dalle ore 9.00 alle ore 14.00

8 semplici regole per proteggere la salute dei tuoi reni

- 1 Mantieniti **attivo** e in forma.
- 2 Controlla periodicamente i **livelli di zucchero nel sangue**.
- 3 Controlla periodicamente la **pressione sanguigna**.
- 4 Segui una **dieta sana** e bilanciata.
- 5 Mantieni un adeguato e regolare apporto di **liquidi**.
- 6 **Non fumare**.
- 7 Assumi **farmaci** solo sotto stretto controllo medico.
- 8 Tieni sotto controllo la funzione renale (azotemia, creatinina, esame urine), soprattutto se sei un soggetto a rischio.

