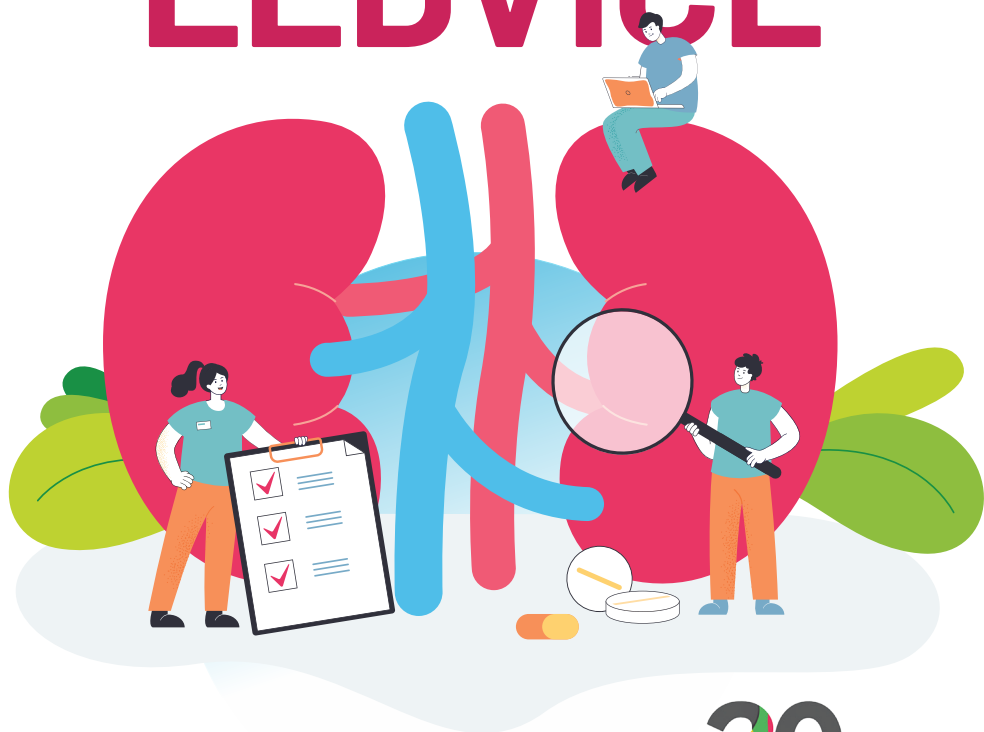


ZA POČASNEJŠE STARANJE POSKRIBITE ZA LEDVICE



www.svetovnidanledvic.org



12. MAREC 2026

Zdrav način življenja ohranja zdravje in vitalnost, čeprav smo vsak dan starejši. Morda niste vedeli, da se ljudje **ne staramo vsi enako hitro in da na to** zelo vpliva delovanje ledvic.

Kadar ledvice ne delujejo optimalno, se v telesu nabirajo snovi, ki spodbujajo vnetje in okvaro žil ter s tem **pospešujejo staranje organizma**. Pri kronični ledvični bolezni, kakor imenujemo dolgotrajno okvaro ledvic, se zato pogosteje in prej pojavijo bolezni, ki jih povezujemo s staranjem – zlasti bolezni srca in ožilja – s čimer se skrajša pričakovana življenjska doba – čim slabše delujejo ledvice, tem večji vpliv imajo na pospešeno staranje telesa.

Pomembno je vedeti:

Zgodnje odkrivanje in zdravljenje kronične ledvične bolezni lahko napredovanje ledvične bolezni upočasnijo in izboljšajo tako kakovost kot dolžino življenja.

Kako odkrijemo ledvično bolezen?

Ledvične bolezni praviloma ne bolijo in pogosto ne zmanjšajo količine urina, zato večina oseb s kronično ledvično boleznijo dolgo ne ve, da ima težave.

Zato ledvično bolezen načrtno iščemo pri osebah z večjim tveganjem, kot so osebe:

- s **sladkorno boleznijo**,
- s **povišanim krvnim tlakom**,
- z **debelostjo**,
- s **ponavljajočimi ledvičnimi kamni**,
- ki imajo v družini **ledvično bolezen**.

Stanje ledvic lahko preprosto ocenimo z enostavnim **pregledom krvi in urina**.

Kaj lahko storite?

Največ za svoje ledvice naredite, če:

- ✓ skrbite za zdrav življenjski slog,
- ✓ upoštevate **8 zlatih pravil za zdrave ledvice**,
- ✓ ter se **odzovete na preventivne preglede**.



V letu 2026 se v Zdravstvenih domovih po Sloveniji začne program zgodnjega odkrivanja ledvičnih bolezni. **Poskrbite za svoje ledvice – odzovite se na povabilo na pregled v referenčni ambulanti.**

Za več
informacij
obiščite:



www.svetovnidanledvic.org



www.zadobroledvic.si



World Kidney Day - Svetovni dan ledvic je iniciativa mednarodnih organizacij nefrologov in ledvičnih bolnikov (International Society of Nephrology in International Federation of Kidney Foundations). Več informacij o Svetovnem dnevu ledvic najdete na spletnem naslovu: www.svetovnidanledvic.org in na spletni strani Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije <https://zdlbs.si> ter na spletni strani Slovenskega nefrološkega društva www.nephro-slovenia.si.