



**Magiczny  
Kraków**

## **Zadbaj o swoje nerki, weź udział w marszu po zdrowie!**

2024-03-21

**Dziś, 21 marca, w pierwszy dzień wiosny, na kopcu Kościuszki odbędzie się akcja profilaktyczna pod hasłem „Marsz po zdrowie nerek na kopiec”. Wydarzenie zostanie zorganizowane w ramach obchodów Światowego Dnia Nerek.**

Podczas wydarzenia, które odbędzie się w godz. 11.00–14.00, będzie można skorzystać z porad ekspertów oraz uzyskać informacje o zdrowym stylu życia i czynnikach ryzyka rozwoju przewlekłej choroby nerek. W programie wydarzenia m.in. wykład edukacyjny, konkurs z nagrodami, konsultacje i badania m.in. moczu, zawartości cukru czy BMI.

[Zobacz program \[PDF\].](#)

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 osób. Niestety 90 proc. chorych o tym nie wie, bo objawy zazwyczaj są niewielkie. Co roku z powodu chorób nerek w Polsce umiera około 100 tys. osób. Wykonywanie podstawowych badań z krwi i moczu, wczesna diagnoza, zapobieganie i opóźnienie postępu choroby, to pierwszy krok ograniczający rozprzestrzenianie się PChN.

Organizatorem akcji jest ogólnopolskie stowarzyszenie Moje Nerki.