



Giornata Mondiale del Rene

2014

**Struttura complessa di Nefrologia
Ospedale di Borgomanero**

Il Nefrologo sul territorio

Incontro con il medico nefrologo
per prevenire le malattie renali

Vieni a trovarci presso la postazione
della Croce Rossa Italiana che troverai
dalle 9.00 alle 13.00

NELLE PIAZZE DI:

OLEGGIO - Piazza Martiri
10 marzo

ARONA - C.so della Repubblica
11 marzo

BORGOMANERO - Piazza Martiri
14 marzo

Dei tuoi reni...ne parleremo insieme

Il progetto è realizzato in collaborazione con:
Laboratorio Analisi Asl NO - Croce Rossa Italiana

Vuoi mantenere sani i tuoi reni?

Esegui un esame delle urine
e della creatinina

Ricordati che devi tenere sotto controllo:

**I valori di glicemia e
colesterolo nel sangue**

I valori di pressione arteriosa

Il peso corporeo

**Devi evitare il fumo
e la sedentarietà**

Fatti aiutare da una regolare
attività fisica per correggere
il sovrappeso e segui
un'alimentazione mediterranea

Cogli l'occasione della
Giornata mondiale del rene
per venirci a trovare

Potrai avere:

- Un colloquio con il nefrologo
 - Misurare la pressione
- Verificare la circonferenza addominale
- Calcolare l'indice di massa corporea
 - Eseguire un prelievo per il controllo della creatinina