

## Giornata del rene, 180 ragazzi allo screening

**Pubblicato:** Lunedì 17 Marzo 2014



Giornata mondiale del rene: **180 studenti hanno aderito allo screening proposto dall'Azienda ospedaliera di Gallarate**. Soddisfatti gli operatori dell'Unità operativa di Nefrologia, Unità diretta da **Enrico Caretta**, dell'Azienda ospedaliera di Gallarate per l'alta adesione alla campagna di prevenzione delle malattie renali realizzata giovedì scorso nel Liceo di Gallarate in collaborazione con la Società italiana di Nefrologia, la Fondazione Italiana del Rene (Fir) Onlus e la Croce Rossa Italiana. Tutti i ragazzi delle classi quinte del Liceo gallaratese presenti, 180, si sono sottoposti ai test proposti dai sanitari. **Undici gli operatori impegnati: 4 medici, 4 infermieri e 3 volontari della Croce Rossa**, coordinati dal nefrologo Carlo Jovane.

Dai questionari somministrati è emerso che il 10 per cento dei ragazzi avesse conoscenze sommarie sulla patologia renale. Tutti hanno mostrato interesse per la materia partecipando attivamente al dibattito. Lo screening comprendeva una raccolta di informazioni sulla familiarità delle malattie e sui dati anagrafici, misurazione della pressione arteriosa e esame delle urine. È stato riscontrato un caso di ipertensione arteriosa. A due ragazzi sono stati forniti consigli specifici. I medici hanno insistito sulle **raccomandazioni relative alla diagnosi precoce del danno renale**. Molte malattie renali infatti si comportano da killer silenziosi, danneggiano i reni senza sintomi anche per anni. Se la diagnosi è precoce, le cure possono essere efficaci e rallentare l'evoluzione della malattia. Occorre quindi prestare attenzione a: aumento notevole del volume urinario, specie nelle ore notturne, colore scuro dell'urina o rosso sangue per ematuria, bruciori a urinare, minzioni frequenti, febbre, gonfiore agli arti inferiori o diffusi, difficoltà a respirare o mal di testa, aumento della pressione arteriosa, coliche renali, anemia, stanchezza e malesseri inspiegabili. La **prevenzione** comunque rimane la leva dominante per mantenersi in buona salute. Tra i consigli utili diffusi: evitare una dieta ricca di calorie, sale zucchero dolci e grassi, evitare l'eccesso di peso corporeo, evitare il fumo, controllare la pressione arteriosa, svolgere attività fisica, eseguire esami delle urine in occasione di altri controlli di laboratorio, trattare accuratamente le infezioni urinarie, evitare l'uso prolungato di analgesici e antinfiammatori, eseguire in tutte le condizioni di rischio la determinazione della creatininemia, nel caso di diabete mantenere i livelli di glicemia ben controllati e i valori di emoglobina glicata il più vicino possibile alla norma. Senza dimenticare l'importanza dell'acqua: bere è utile nel prevenire le infezioni urinarie, per ripristinare il normale contenuto di acqua dell'organismo.

Per rafforzare i messaggi sono stati distribuiti opuscoli informativi realizzati dalla Fir Onlus.

Preziosa la collaborazione assicurata dalla Scuola, docenti e studenti, per la riuscita dell'iniziativa.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it