

# 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.

