



# 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