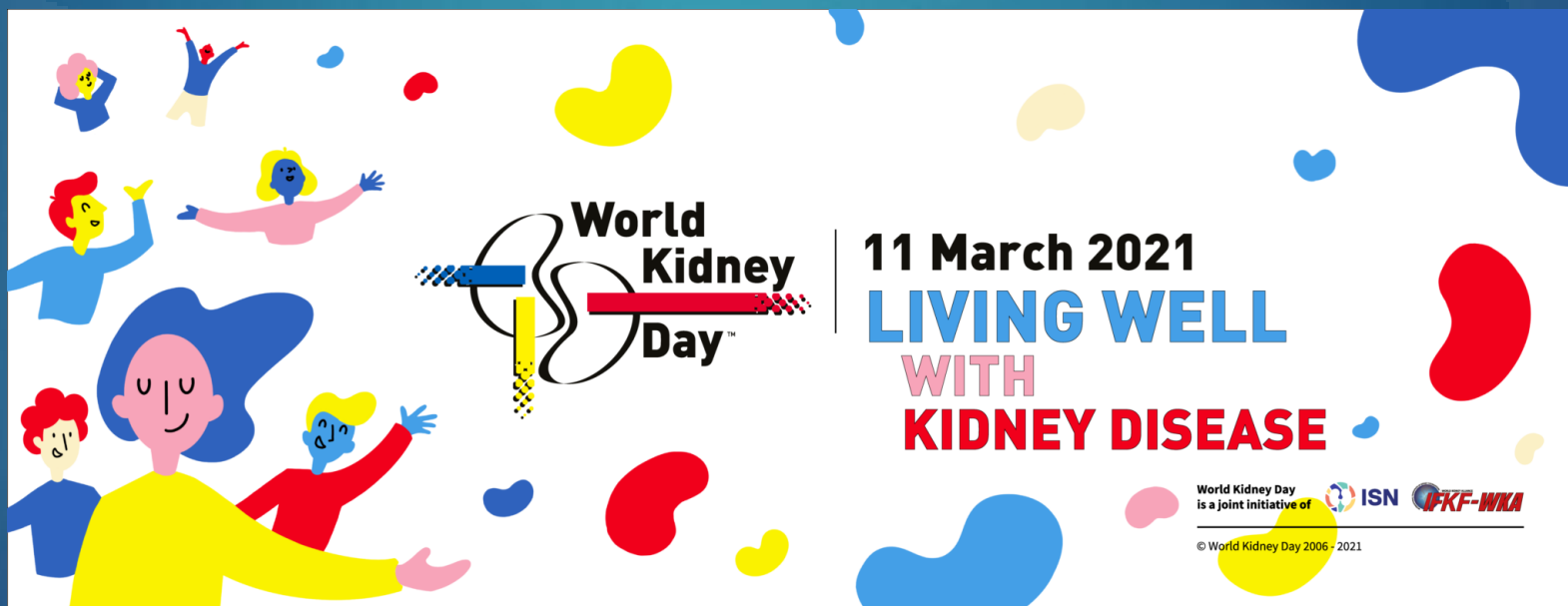


11. MART 2021.

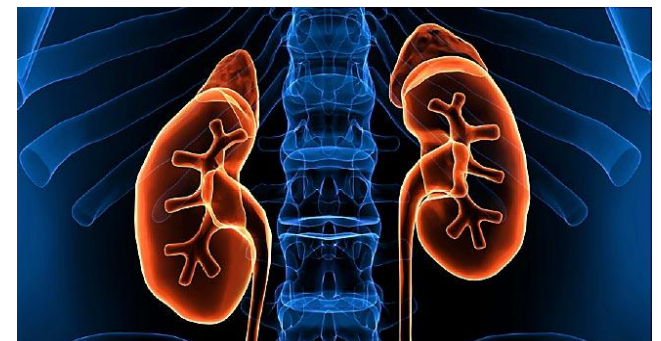
XVI SVETSKI DAN BUBREGA

„Живети добро са бубрежном болешћу“



УЛОГА БУБРЕГА У НАШЕМ ОРГАНИЗМУ

- ❖ Елиминишу штетне материје
- ❖ Уклањају вишак лекова из тела
- ❖ Одржавају баланс течности у организму
- ❖ Ослобађају хормоне који регулишу крвни притисак
- ❖ Производе активни облик витамина Д за јаке и здраве кости
- ❖ Контролишу стварање црвених крвних зрнаца



БОЛЕСТИ БУБРЕГА

➤ Акутна бубрежна слабост

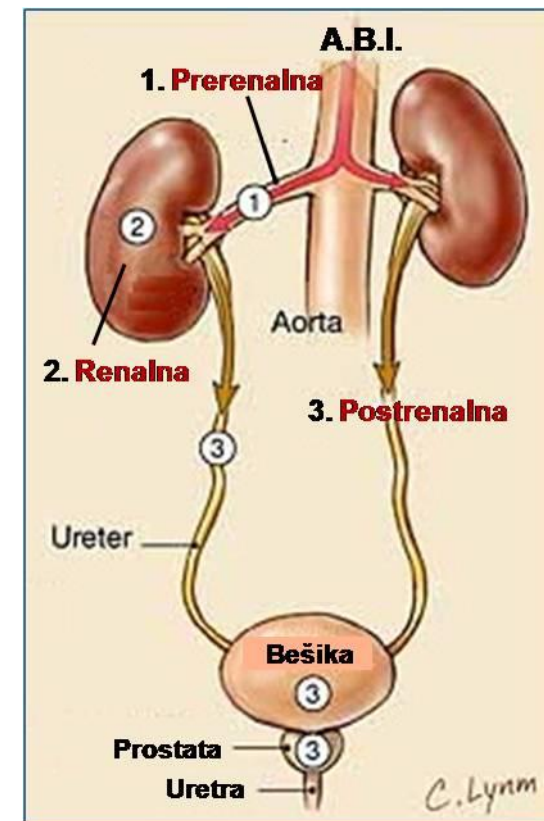
- Преренална
- Интраренална

➤ Хронична бубрежна слабост

- Хронични гломерулонефритис
- Пијелонефритис
- Атеросклероза крвних судова бубрега

➤ Бубрежна хипертензија

- Нефротски синдром
- Специфични поремећаји тубула



БОЛЕСТИ БУБРЕГА - СИМПТОМИ И ЗНАЦИ



ОПШТИ

- Умор, замарање, малаксалост
- Губитак апетита
- Мучнина, повраћање
- Сува кожа, свраб
- Мишићна слабост
- Збуњеност, поспаност, заборавност

СПЕЦИФИЧНИ

- **Поремећај мокрења**- учестало или смањено, болно, отежано или немогућност мокрења
- **Промене у саставу мокраће** (бактерије, крв, леукоцити, протеини, кристали, липиди)
- **Бол** (туп, оштар, повремен или сталан, по типу колике)
- **Отоци око очију, на потколеницама, стопалима**
- **Повишен крвни притисак** бубрежног порекла

Симптоми и знаци хроничне бубрежне болести



ФАКТОРИ РИЗИКА ЗА ОБОЉЕЊЕ БУБРЕГА

- **Године живота** (старост)
- **Дијабетес** (повишен ниво шећера у крви)
- **Хипертензија** (повишен крвни притисак)
- **Гојазност**
- **Пушење**
- **Постојање болести у породици**
(генетска предодређеност)





БОЛЕСТИ БУБРЕГА У СВЕТУ

-  **850 МИЛИОНА** љУДИ **БОЛУЈЕ** ОД НЕКОГ БУБРЕЖНОГ ОБОЉЕЊА
-  **2,4 МИЛИОНА** љУДИ **УМРЕ** ОД **ХРОНИЧНЕ** БОЛЕСТИ БУБРЕГА
-  **3 МИЛИОНА** љУДИ **ОБОЛИ** ОД **АКУТНЕ** БОЛЕСТИ БУБРЕГА
-  **1,7 МИЛИОНА** љУДИ **УМРЕ** ОД **АКУТНЕ** БОЛЕСТИ БУБРЕГА

11. ВОДЕЋИ УЗРОК СВИХ СМРТИ

10% ОДРАСЛЕ ПОПУЛАЦИЈЕ



У БЕОГРАДУ...



2019.

- ❖ **370 умрлих од хроничне бубрежне слабости**
- ❖ **108 умрлих од карцинома бубрега**
- ❖ **996 новооболелих од хроничне бубрежне слабости**
- ❖ **155 новооболелих од карцинома бубрега**

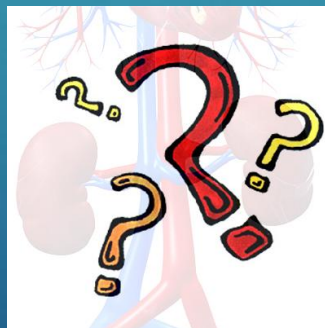
ГОДИШЊЕ: око 900 пацијената/120 000 дијализа
45 трансплантација бубрега



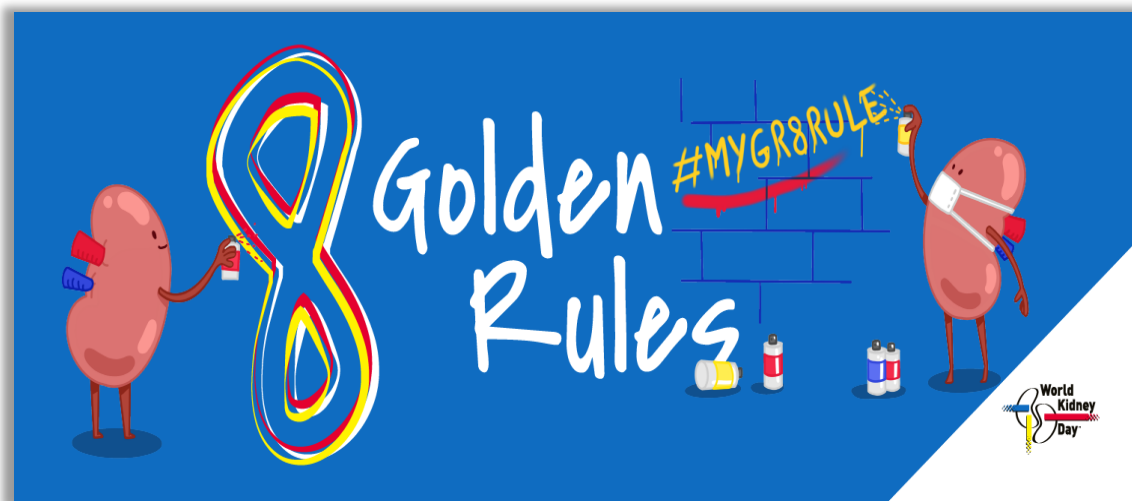
БОЛЕСТ БУБРЕГА ЈЕ МОГУЋЕ СПРЕЧИТИ !!!



КАКО ?



8 ЗЛАТНИХ ПРАВИЛА ЗА ЗДРАВЉЕ ВАШИХ БУБРЕГА



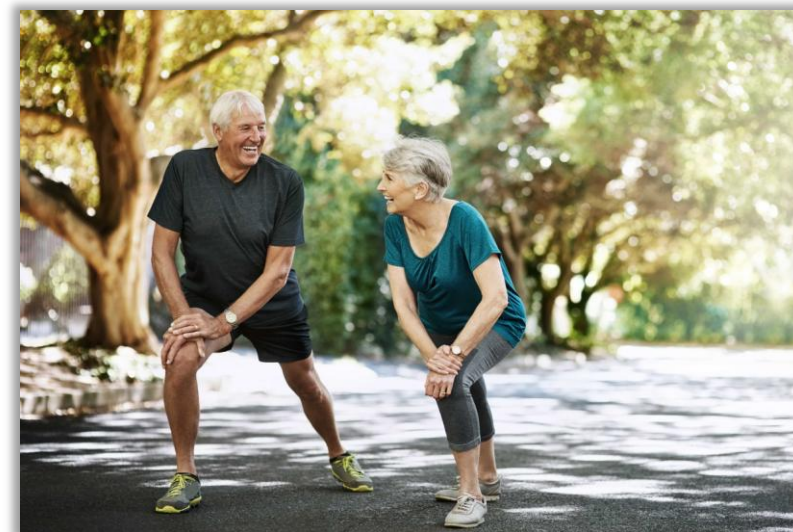
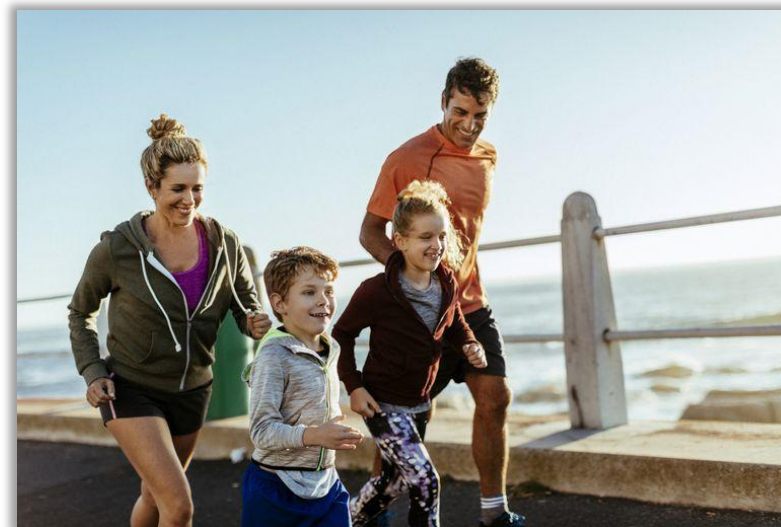
1. Будите активни!
2. Храните се правилно!
3. Редовно контролишите ниво шећера у крви!
4. Редовно контролишите крвни притисак!
5. Унесите довољно течности!
6. Немојте пушити!
7. Рационално користите лекове против упале и болова!
8. Редовно контролишите стање својих бубрега ако сте у ризичној популацији!

БУДИТЕ АКТИВНИ!

Најмање 30 минута - 5 пута
недељно!

- ✓ Вежбајте са друштвом или породицом- забавније
- ✓ Идите степеницама а не лифтом
- ✓ Трудите се да не седите дуже од 1 сата у континуитету

Светски дан бубрега 2021.
Живети добро са бубрежном болешћу



ХРАНИТЕ СЕ ПРАВИЛНО!

- ✓ Ограничите унос соли, шећера и масти
- ✓ Замените слаткише свежим воћем
- ✓ Спремајте храну на здравији начин- пржење хране замените печењем, барењем или кувањем

Светски дан бубрега 2021.
Живети добро са бубрежном болешћу



РЕДОВНО КОНТРОЛИШИТЕ НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ!



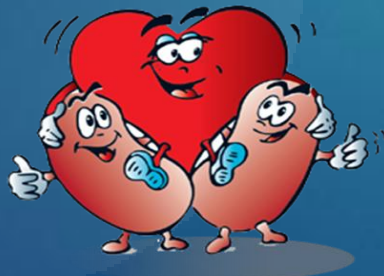
Откријте на време „**тихог**
убицу“ бубрега

Светски дан бубрега 2021.
Живети добро са бубрежном болешћу



РЕДОВНО КОНТРОЛИШИТЕ КРВНИ ПРИТИСАК!

Чувајући срце,
чувате и бубреге



Светски дан бубрега 2021.
Живети добро са бубрежном болешћу

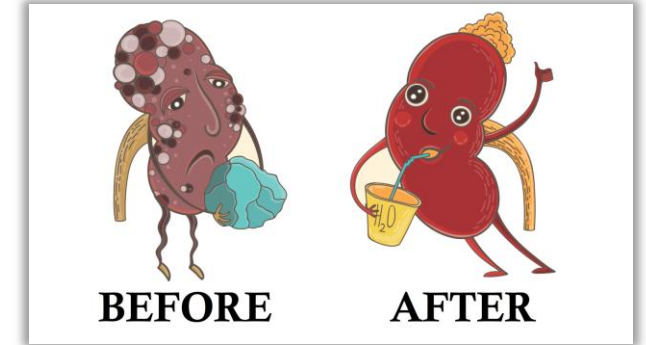


УНОСИТЕ ДОВОЉНО ТЕЧНОСТИ!

Најмање 1,5 L дневно
(6-8 чаша минимум)

- ✓ Смањите унос заслађених воћних сокова
- ✓ Избаците газирана пића- замените их водом и незаслађеним соковима

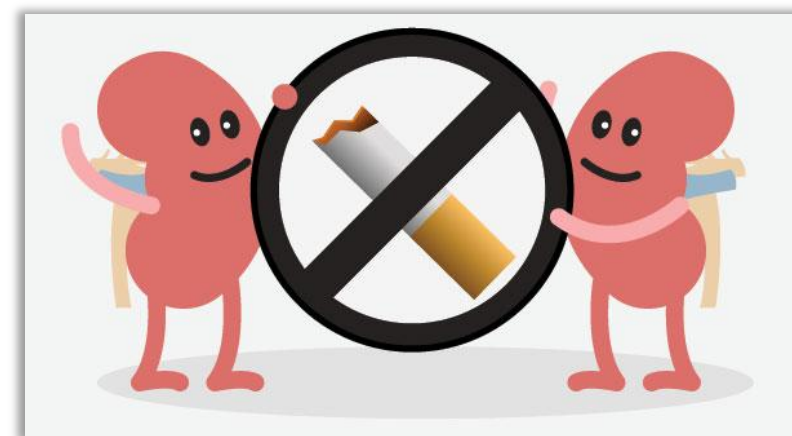
Светски дан бубрега 2021.
Живети добро са бубрежном болешћу



**НЕМОЈТЕ
ПУШИТИ!**

Оставите цигарете
и побољшајте своје
здравље и здравље
људи око вас!

Светски дан бубрега 2021.
Живети добро са бубрежном болешћу

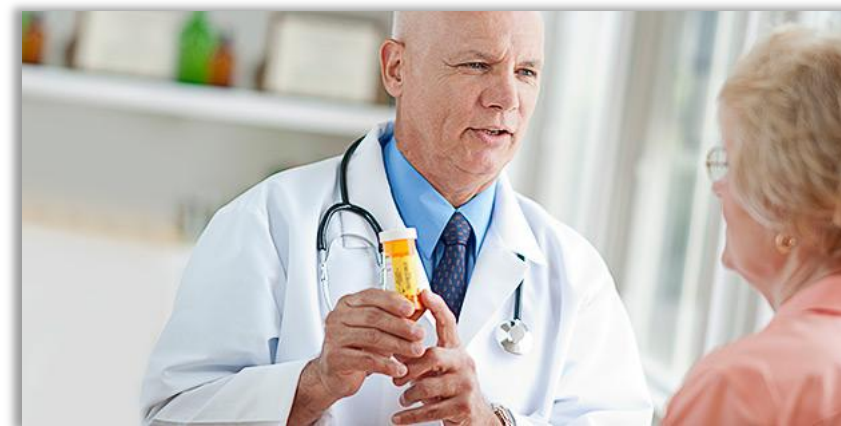
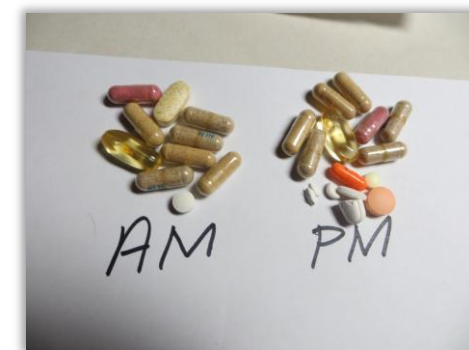


РАЦИОНАЛНО КОРИСТИТЕ ЛЕКОВЕ!

Немојте узимати
лекове без претходне
консултације са
лекаром!

Ограничите употребу
лекова против упале и
болова!

Светски дан бубрега 2021.
Живети добро са бубрежном болешћу



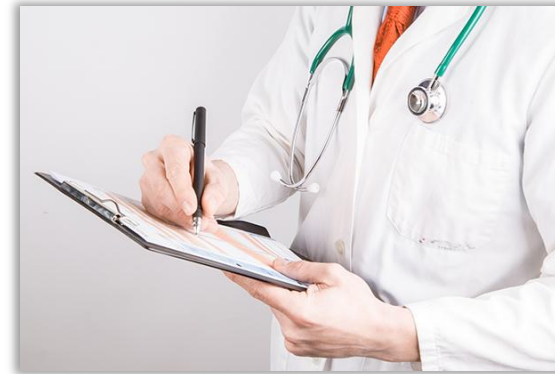
МИСЛИТЕ НА СВОЈЕ БУБРЕГЕ!

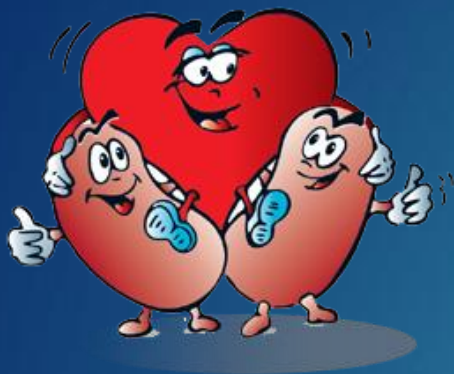
КОНТРОЛИШИТЕ ЗДРАВЉЕ СВОЈИХ БУБРЕГА УКОЛИКО СТЕ У РИЗИЧНОЈ ПОПУЛАЦИЈИ:

- имате дијабетес
- имате висок крвни притисак
 - гојазни сте
- постоје болести бубрега у вашој породици
(родитељи, браћа, сестре и др.)



**Радите редовно анализе
крви и урина!**





Светски дан бубрега 2021.



Здравље бубрега свима и свуда
**“Живети добро са бубрежном
болешћу”**

