9. МАРТ 2023.

СВЕТСКИ ДАН БУБРЕГА

Светски дан бубрега

- Светски дан бубрега се од 2006. године обележава сваког другог четвртка у марту на иницијативу Међународног друштва за нефрологију и Интернационалног удружења Фондације за бубрег у више од 100 земаља широм света.
- Слоган овогодишње кампање **„Будимо спремни на неочекивано, подржимо рањиве“** има за циљ подизање свести о важности правичног приступа у збрињавању хроничних болесника у хитним стањима.
- Превенцију, откривање и контролу болести бубрега треба да прати и план приправности који укључује збрињавање хитних стања.

Бубрези

- Производе урин
- Уклањају отпадне материје и вишак течности
- Одржавају хемијску равнотежу у организму
- Помажу у регулацији крвног притиска
- Помажу да кости буду здраве
- Учествују у стварању црвених крвних зрнаца

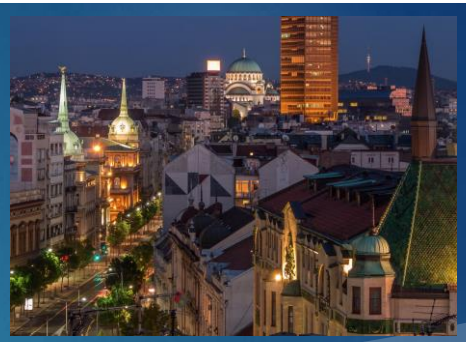
ФАКТОРИ РИЗИКА ЗА ОБОЉЕЊЕ БУБРЕГА

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

Хронична болест бубрега (ХББ)

- Хронична болест бубрега (ХББ) је здравствени проблем који се јавља широм света и повезан је са високим кардиоваскуларним коморбидитетом и смртношћу.
- Велике скрининг студије су открило код око 11% одраслих особа неки показатељ болести бубрега, а од њих је само једна петина знала да има болесне бубреге.
- Већина болести бубрега протиче асимптоматски и остаје неоткривена до одмаклих стадијума болести.
- Хронични и прогресивни ток води терминалној бубрежној слабости и дуготрајном и скупом лечењу.

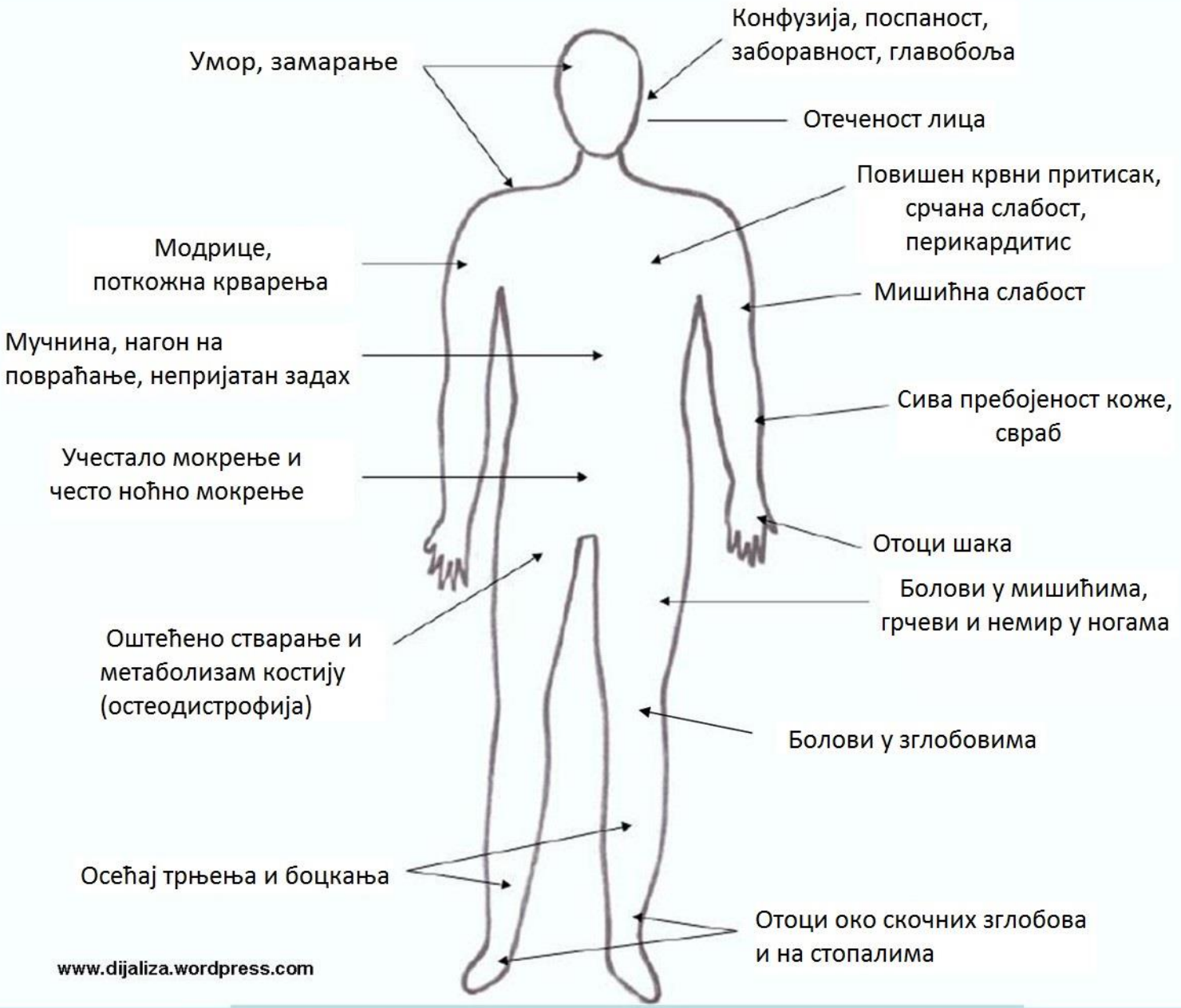
У БЕОГРАДУ



2021. године је:

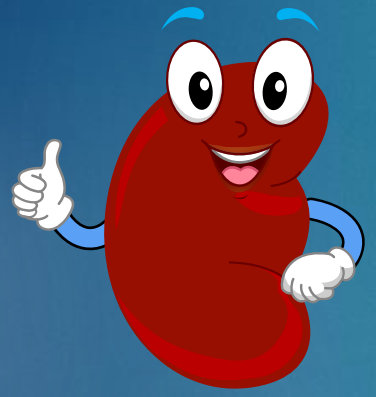
- умрло 346 лица од хроничне бубрежне слабости (192 особе мушког и 154 особе женског пола)
- регистровано 639 новооболелих становника Београда (338 особа мушког пола и 301 особа женског пола).

Симптоми и знаци хроничне бубрежне болести

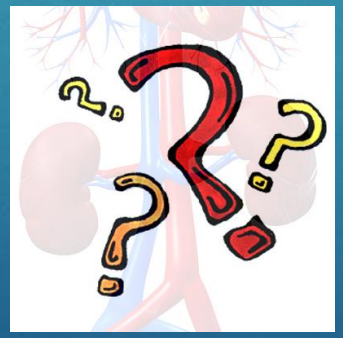


www.dijaliza.wordpress.com

БОЛЕСТ БУБРЕГА ЈЕ МОГУЋЕ СПРЕЧИТИ !!!



КАКО ?



8 ЗЛАТНИХ ПРАВИЛА
ЗА ЗДРАВЉЕ ВАШИХ БУБРЕГА

1. Будите физички активни
2. Храните се правилно и одржавајте нормалну телесну тежину
3. Редовно контролишите ниво шећера у крви
4. Редовно контролишите крвни притисак
5. Уносите довољно течности
6. Немојте пушити
7. Не користите лекове без савета са лекаром
8. Проверите функцију бубрега ако имате један или више фактора ризика-јавите се изабраном лекару!