

ČUVAJTE SVOJE BUBREGE! PODRŽITE IH DA RADE NEVJEROJATAN POSAO KOJI OBAVLJAJU

JEDNA OD DESET ODRASLIH OSOBA U EUROPI IMA
SMANJENU FUNKCIJU BUBREGA, ALI MNOGI TOGA NISU
SVJESNI.

Bolest bubrega u početku je često tiha, a u vrijeme kada se razviju prvi simptomi, možda je bolest već u uznapredovaloj fazi. Problem je što je gubitak funkcije bubrega nepovratan, lijeka nema. Zato želimo bubrege staviti u središte pažnje našom kampanjom JAKI BUBREZI i podići svijest o ovim nevjerojatnim organima i njihovom važnom zadatku.

Podržite svoje bubrege da rade nevjerojatan posao koji rade. Nikad nije kasno za prihvatanje zdravog načina života. Uravnotežena prehrana i redovita tjelovježba pomažu u održavanju zdravlja bubrega! Posebno visokorizični bolesnici s dijabetesom ili hipertenzijom trebali bi imati godišnju kontrolu funkcije bubrega kod svog obiteljskog liječnika. Što se prije otkrije bubrežni poremećaj, veće su šanse za liječenje.

PAZITE NA BUBREGE!

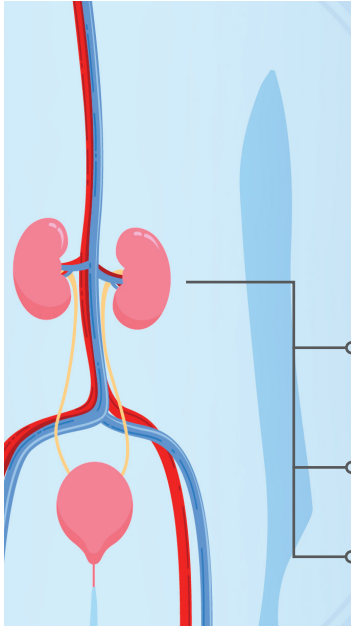
Prof.dr Damir Rebić

President of the Society of Nephrology, Dialysis, and Kidney Transplantation
in Bosnia and Herzegovina
Head of Clinic for nephrology Clinical Center University of Sarajevo,
Bosnia and Herzegovina



YOUR KIDNEYS

PODCIJENJENI MULTITALENTI



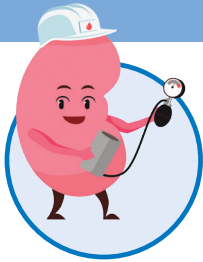
Bubrezi, parni organi u obliku graha, nalaze se odmah ispod rebara. Oni mogu biti mali, ali obavljaju nekoliko vitalnih uloga:

Bubrezi filtriraju našu krv i izlučuju filtrirane otpadne tvari i toksine kroz mokraću. Sva naša krv prođe oko 300 puta dnevno kroz naše bubrege.

Reguliraju krvni tlak i održavaju ravnotežu vode i minerala u našem tijelu.

Oni sintetišu esencijalne hormone, reguliraju proizvodnju crvenih krvnih stanica i održavaju naše kosti zdravim.

ČUVAJTE VAŠE BUBREGE



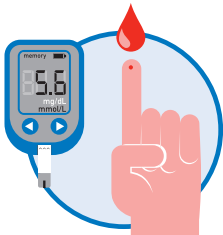
Paste na krvni tlak

Ako imate visok krvni tlak, provjerite svoje životne navike i razgovarajte sa svojim obiteljskim liječnikom.



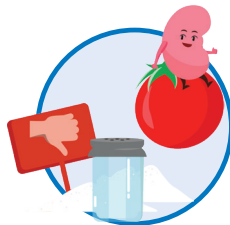
Izbjegavajte prekomjernu težinu

Pretilost povećava rizik od mnogih bolesti i skraćuje životni vijek. Pokušajte postići i održati zdravu težinu.



Pazite na šećer u krvi

dijabetes melitus se smatra jednim od glavnih uzroka HBB. Pazite na prehranu i suzdržite se od prekomjerne konzumacije šećera (maks. 25 grama/dan).



Hranite se zdravo

preporučaju se svježi obroci bogati povrćem, voćem, ribom i integralnim proizvodima. Smanjite konzumaciju soli, umjesto toga koristite druge začine.

ŠTO JE HRONIČNA BOLEST BUBREGA (HBB)?

Kod HBB dolazi do postupnog gubitka funkcije bubrega. S vremenom se razvija polako. Ne postoji lijek, ali je moguće usporiti gubitak funkcije i minimizirati povezani rizik od srčanih bolesti. Kada HBB napreduje i bubrezi zataje, nakupljanje otpadnih tvari u krvi opasno je po život. Tada je potrebna dijaliza ili transplantacija bubrega.

Ako se bubrežna disfunkcija rano otkrije, njeno napredovanje može se usporiti ili čak zaustaviti.

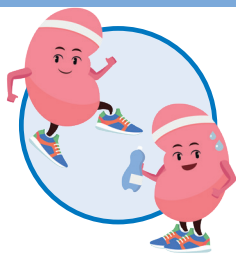
HOW DO I RECOGNISE CKD?

Vaši će bubrezi u početku tiho patiti. Prije prvih simptoma već je učinjena nepovratna šteta. HBB utječe na cijelo naše tijelo! Znakovi mogu biti: oticanje stopala i nogu, umor, nedostatak zraka, svrbež kože, mučnina, gubitak apetita, grčevi u mišićima, poteškoće s koncentracijom, visoki krvni tlak i problemi sa srcem.

Jednostavan test krvi i urina pruža informacije o zdravlju Vaših bubrega:

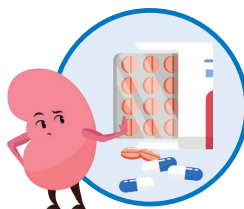
- **Krvni test** – kreatinin je otpadni proizvod koji se normalno filtrira i izlučuje bubrežima. Visoke razine kreatinina u krvi označavaju lošu razinu funkcije bubrega. Iz koncentracije kreatinina izračunava se brzina glomerularne filtracije (GFR).
GFR je važan marker za odlučivanje o dijagnozi, prognozi i liječenju.
- **Test urina** – Ako je kapacitet filtriranja bubrega oslabljen, proteini možda više neće biti zadržani u tijelu. Ako se u mokraći nađe protein-albumin, to ukazuje na smanjenu funkciju bubrega.

Uostalom, mnogi faktori rizika leže u vašim rukama i sami možete učiniti mnogo kako biste održali zdravlje svojih bubrega:



Ostanite aktivni

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje najmanje 150 minuta umjerene tjeleježbe sedmično, što odgovara dnevnoj 20-minutnoj šetnji.



Provjerite zdravlje bubrega

rizični bolesnici sa dijabetesom, visokim krvnim tlakom ili prekomjernom tjelesnom težinom trebaju imati godišnje preglede bubrega. Čak i navodno zdravi ljudi mogu imati koristi od toga.



Prestanite pušiti

nikotin povećava krvni tlak i oštećuje bubrežni sistem filtriranja.



Provjerite zdravlje bubrega

rizični bolesnici sa dijabetesom, visokim krvnim tlakom ili prekomjernom tjelesnom težinom trebaju imati godišnje preglede bubrega. Čak i navodno zdravi ljudi mogu imati koristi od toga.

ŠTO ŠTETI BUBREZIMA?

Vrlo štetni za bubrege su visoki šećer u krvi (dijabetes) i visoki krvni tlak. Pretilost, pušenje i dugotrajna uporaba lijekova protiv bolova također opterećuju bubrege. Svatko ko uzima dugotrajne lijekove možda će morati pratiti funkciju bubrega.

Ako imate jedan ili više faktora rizika, obratite se svom ljekaru radi kontrole bubrega.

Imate li pitanja ili biste željeli pregled?

Obratite se svom obiteljskom ljekaru specijalisti ili obližnjoj bolnici.

Pečat Ustanove



Inicijativa od ERA European Renal Association
c/o PKF Littlejohn, 15 Westferry Circus, Canary Wharf,
London E14 4HD, United Kingdom
info@strongkidneys.eu

U saradnji sa



www.strongkidneys.eu