



Силни бъбреци

Защитете бъбреците си,
защитете бъдещето си

Да поговорим за здравето на бъбреците

Увод

Вашите бъбреци играят важна роля за поддържането на здравето. Грижата за тях сега може да Ви помогне да предотвратите сериозни проблеми по-късно. Това ръководство ще Ви помогне да разберете по-добре бъбреците си и ще ви даде увереност да говорите с лекаря си за тяхното здраве. Като научите повече за това как работят те ще можете да разберете рисковете, както и какви въпроси да зададете, за да можете да предприемете действия, които да запазят бъбреците Ви здрави за години напред.

Да разбирате Вашите бъбреци

Вашите бъбреци са важни органи, всеки от тях съдържа до един милион малки филтри. Тези филтри пречистват кръвта Ви, като отстраняват отпадъците и допълнителните течности. След като кръвта Ви бъде пречистена, тя се връща в кръвообращението, докато отпадъците и допълнителната течност напускат тялото Ви при уриниране.¹

Вашите бъбреци също така:²



Помагат за
поддържане
на стабилно
кръвно налягане



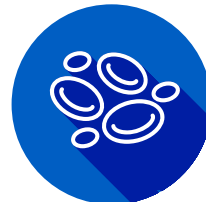
Помагат за
образуването на
зdravi червени
кръвни тела, които
пrenaсят кислород в
тялото Ви



Поддържат
тялото Ви
хидратирано



Поддържат
костите Ви здрави



Помагат за
създаването на
важни хормони

Въпроси, които можете да зададете, за да разберете как работят бъбреците

Разговорът с Вашия лекар за това как работят бъбреците Ви е чудесна първа стъпка в грижата за тях. Можете да започнете, като зададете въпроси, като например:

Можете ли да
обясните как
работят бъбреците
ми?

Как мога да
разбера дали
бъбреците ми са
зdravi?

Какво правят
бъбреците ми за
цялостното ми
зdrаве?

Кои са някои
често срещани
проблеми,
които засягат
бъбреците?



Силни бъбреци

Какво е хроничното бъбрено заболяване (ХБЗ)?

ХБЗ е дългосрочно състояние, което се случва, когато бъбреците Ви са увредени и не работят правилно в продължение на поне три месеца.³ Състоянието се развива бавно и напредва в пет етапа:³

Ранни етапи (етапи 1-3)

Леко до умерено увреждане, но бъбреците Ви все още работят

По-късни стадии (стадии 4-5)

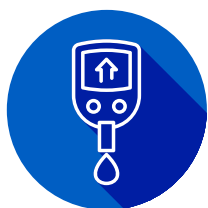
Тежко увреждане, при което бъбреците Ви може да спрат да работят

Напредналото ХБЗ е сериозно състояние, което може да доведе до натрупване на опасни количества течности, сол и калий и токсични вещества в организма Ви.³ Ето защо е важно да се обърнете към Вашия лекар незабавно, ако забележите някакви проблеми. Ранното улавяне на ХБЗ може да Ви помогне да получите правилното лечение по-скоро.

Около 13% от хората по света имат ХБЗ, като рискът е по-висок за тези със заболявания като артериална хипертония или захарен диабет.⁴

Застрашен ли съм от ХБЗ?

Основните фактори, които увеличават риска от развитие на ХБЗ, са:^{3,5}



Диабет



Затлъстяване



Тютюнопушене



Сърдечни заболявания



Високо кръвно налягане (хипертония)



Семейна анамнеза за ХБЗ



Възраст (рискът от ХБЗ се увеличава с възрастта)



Някои лекарства, които са токсични за бъбреците

Ако имате някой от тези рискови фактори, важно е да говорите с Вашия лекар за здравето на бъбреците си. Но дори и да нямате тези рискови фактори, все пак е добре да се консултирате редовно с Вашия лекар, за да запазите бъбреците си здрави в дългосрочен план.

За да научите повече попитайте Вашия лекар:

Кои са основните рискови фактори за CKD и имам ли някой от тях?



Силни бъбреци

Как да запазя бъбреците си здрави

Има много избори в начина на живот, които можете да направите, за да запазите бъбреците си здрави.^{6, 7, 8}



Поддържайте
здравословно тегло



Намалете приема на
алкохол



Яжте повече плодове и
зеленчуци



Откажете се от
тютюнопушенето



Намалете приема
на сол



Имайте достатъчно сън



Следете кръвната си
захар



Правете редовно
физически упражнения



Приемайте
лекарствата така,
както са предписани



Следете кръвното си
налягане



Бъдете добре
хидратирани



Управлявайте стреса

Може също така да попитате Вашия лекар:

Дали някое
от лекарствата,
които приемам,
повишава риска от
ХБЗ?

Какви
промени
мога да направя
в ежедневните
си навици, за да
предотвратя
развитие на
ХБЗ?

Как мога да
намалая риска
от развитие на
ХБЗ?



Силни бъбреци

Как се диагностицира ХБЗ?

Вашият лекар може да Ви прегледа за ХБЗ с няколко прости теста:⁹

- Кръвни тестове, за да се провери дали бъбреците ви работят правилно.
- Изследвания на урината за наличие на белтък, който може да е признак за увреждане на бъбреците

За да разберете по-добре какво е състоянието на бъбреците Ви, можете да използвате подхода „ABCDE“, когато говорите с Вашия лекар. Тези пет въпроса могат да ви помогнат да научите повече за риска от бъбречно заболяване.¹⁰



Albumin

Имам ли белтък (албумин) в урината си?

Защо питате?

Албуминът е най-често срещаният белтък в кръвта Ви. Здравите бъбреци обикновено не позволяват на албумина да премине в урината. Ако албуминът е в урината Ви, това може да е знак, че бъбреците Ви са увредени.



Blood pressure

Какво е кръвното ми налягане?

Защо питате?

Кръвното налягане измерва колко силно кръвта оказва влияние върху стените на артериите. Високото кръвно налягане може да увреди бъбреците Ви с течение на времето и затова е важно да го поддържате в здравословни граници.



Cholesterol

Какъв е холестеролът ми?

Защо питате?

Холестеролът е мастно вещество, което циркулира в кръвта Ви. Високият холестерол може да доведе до увреждане на съдовете и да намали притока на кръв към бъбреците Ви, като увеличи риска за развитие на ХБЗ.



Diabetes

Имам ли диабет?

Защо питате?

Диабетът се проявява, когато кръвната Ви захар е твърде висока. С течение на времето високата кръвна захар може да увреди малките кръвоносни съдове в бъбреците Ви, като ги затрудни да филтрират кръвта Ви.



Estimated
Glomerular
Filtration Rate
(GFR)

Колко добре работят бъбреците ми (приблизителна стойност на GFR)?

Защо питате?

GFR (Glomerular Filtration Rate - скорост на гломерулна филтрация) е тест, който показва колко добре бъбреците Ви филтрират кръвта. По-ниският GFR може да означава, че бъбреците Ви не работят толкова добре, колкото трябва.



Силни бъбреци

Как се лекува ХБЗ?

Въпреки че няма лечение за ХБЗ, има начини да се справим с него и да забавим развитието:

- Контролирайте кръвната си захар, ако имате диабет
- Контролирайте кръвното си налягане
- Приемайте предписаните лекарства
- Хранете се с подходяща за бъбреците диета
- Провеждайте редовни прегледи при Вашия лекар

Като работите в тясно сътрудничество с Вашия лекар можете да създадете план за лечение, който да Ви е от полза. Вашият лекар също така ще проверява редовно състоянието на бъбреците Ви, за да Ви помогне да поддържате нещата в здравословни граници.

Как мога да науча повече?

Това ръководство Ви дава полезна информация за здравето на бъбреците, но ако искате да научите повече, ето някои допълнителни въпроси, които да зададете на Вашия лекар:

Работят ли добре
бъбреците ми?

Имам ли някакви
рискови фактори,
които биха могли
да навредят на
бъбреците ми?

Какви
промени в
начина на живот
могат да помогнат
за предпазване на
бъбреците ми?

Колко често
трябва да
проверявам
бъбреците си?

Има ли групи
за подкрепа или
ресурси, които могат
да ми помогнат да се
справям със здравето
на бъбреците си?



Силни бъбреци

Имате ли други въпроси относно здравето на бъбреците си? Ако да, запишете ги тук и ги вземете със себе си на следващия си преглед при лекаря.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Има едно просто правило, което трябва да запомните, когато става въпрос за здравето на бъбреците: **ако се грижите за бъбреците си, те ще се грижат за вас!**

За повече информация, моля посетете:
www.era-online.org/strong-kidneys



Източници

1. National Kidney Foundation (2024). Kidney function. Available at: [https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20\(uACR\)](https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20(uACR))
2. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "Your Kidneys Underestimated Multitalents". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
3. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) (2024). KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney Int. 105:S117-S314. Available from: <https://kdigo.org/wp-content/uploads/2024/03/KDIGO-2024-CKD-Guideline.pdf>
4. Duff R., Awofala O., Arshad M.T., et al. (2024). Global health inequalities of chronic kidney disease: a meta-analysis. Nephrol Dial Transplant. 27:1692-1709. doi: 10.1093/ndt/gfae048.
5. Kazancioğlu, R. (2011). Risk factors for chronic kidney disease: an update. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4089662/#:~:text=For%20instance%2C%20being%20of%20African,also%20lead%20to%20kidney%20disease>
6. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2016). Preventing Chronic Kidney Disease. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>
7. Kidney Care UK (2024). Chronic Kidney Disease (CKD). Available from: <https://kidneycareuk.org/kidney-disease-information/kidney-conditions/patient-info-ckd-chronic-kidney-disease>
8. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "Care for Your Kidneys". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
9. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "How Do I Recognise CKD?". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
10. ERA Renal Association. Publications. News. Do you know your ABCDE profile? Available from: <https://www.era-online.org/publications/do-you-know-your-abcde-profile/>