

## СВЕТСКИ ДАН БОЛЕСТИ БУБРЕГА

( 09.03.2017.године)

„ Бубрези и гојазност – здрави стилови живота за здраве бубреге“



На иницијативу Међународног друштва за нефрологију и Интернационалног удружења Фондација за бубрег, у 100 земаља широм света обележава се Светски дан бубрега. Овогодишњи слоган Светског дана бубрега гласи: **“Бубрези и гојазност – здрави стилови живота за здраве бубреге“**. Овим слоганом жели да се истакне значај повећања знања и свесности о факторима ризика за настанак болести бубрега као и промоцији здравих стилова живота ( правилна исхрана и физичка активност) у спречавању настанка ових болести. Гојазност представља потенцијални фактор ризика за развој болести бубрега. Сматра се да ће до 2025. године 18 % мушкараца и преко 21 % жена широм света бити

гојазни, док ће 6% свих мушкараца и 9% свих жена широм света бити екстремно гојазни.

### Гојазност – ризико фактор за настанак болести бубрега

Гојазност повећава ризик за настанак хроничне бубрежне инсуфицијенције (хронична смањена функција бубрега), јер може да доведе до шећерне болести типа 2 и повишеног притиска који представљају главне узроке настанка ове тешке бубрежне болести. Гојазне особе према подацима из литературе имају два до седам пута веће шансе за развој терминалне бубрежне инсуфицијенције у односу на особе нормалне телесне масе. Напади акутног оштећења бубрега чешће се јављају код гојазних особа,

а разлог томе је што бубрези раде више и филтрирају већу количину крви него што је нормално. Главна функција бубрега у организму је излучивање токсичних продуката метаболизма и вишка течности из организма. Болести бубрега се манифестују као упале бубрега (гломерулонефритис, пијелонефритис, нефротски синдром) и изазвани су инфекцијама, метаболичким поремећајима, токсинима и др. узроцима) и акутна, односно хронична смањена функција бубрега ( бубрежна инсуфицијенција-ХБИ). Хроничне болести бубрега чине скоро трећину болнички лечених особа, то је озбиљно обољење и представља значајан јавноздравствени проблем. У просеку око 1 од 10 особа има неки степен ХБИ. Ова болест неколико пута повећава ризик за настанак болести срца и крвних судова, шећерне болести, повишеног притиска, завршног стадијума бубрежне болести ( уремије) и преране смрти ( пре 65. године). Стадијум терминалне бубрежне инсуфицијенције ( ТБИ – отказивање функције бубрега) решава се применом дијализе или се трансплантира бубрег. Трансплатација бубрега заснива се на пресађивању органа, који се могу добити од живих или умрлих особа ( кадаверични даваоци). Донирање органа знак је хуманости, солидарности и племенитости којим једна особа исказује своју жељу и намеру да након смрти донира део тела, како би се помогло тешким болесницима. У Србији се трансплатације бубрега обавља у пет здравствених установа.

Болести бубрега могуће је на време дијагностиковати. Прегледом узорка урина, крви и крвног притиска могу се открити рани знаци бубрежне болести. Без обзира на године старости, **једноставне превентивне мере могу да успоре напредовање болести бубрега, спрече компликације и побољшају квалитет живота.**

**Осам златних правила за смањење ризика за развој болести бубрега:**

- 1. Будите физички активни!**
- 2. Редовно контролишите ниво шећера у крви!**
- 3. Контролишите крвни притисак!**
- 4. Храните се правилно и одржавајте нормалну телесну тежину!**
- 5. Узимајте довољне количине течности!**
- 6. Престаните да пушите!**
- 7. Не узимајте лекове који нису прописани рецептима!**
- 8. Редовно контролишите бубреге уколико имате један или више фактора ризика!**

**Проверите свој ризик за болести бубрега:**

- **Имате ли повишен крвни притисак?**
- **Имате ли шећерну болест?**
- **Имате ли прекомерну телесну тежину?**
- **Имате ли више од 65 година?**
- **Да ли је било болести бубрега у вашој породици?**
- **Да ли сте малокрвни?**

Ако имате један или више потврдних одговора, јавите се изабраном лекару.

Извор:ЗЗЈЗ Ср.Митровица

Васиљевић Драгана

Специјалиста струковна медицинска сестра област јавно здравље