



**12 March
2020**

prof dr Sonja Radenković -
Medicinski fakultet u Nišu

ZDRAVLJE BUBREGA ZA SVAKOG I SVUDA

Od prevencije do otkrivanja i odgovarajućeg pristupa zaštiti



ZAŠTO SU BUBREZI VAŽNI I ŠTA RADE?

- Eliminišu kranje produkte metabolizma i toksine
- Održavaju ravnotežu vode, soli i kiselina
- Produkuju hormone koji stimulišu produkciju crvenih krvnih zrnaca
- Regulišu krvni pritisak
- Važni su u metabolizmu Ca i P
- Kontrolišu tkivni rast



BUBREŽNE BOLESTI

globalni podaci

- 850 miliona ljudi
- Svaka deseta odrasla osoba ima bolest bubrega
- 20 miliona ljudi ima oštećenu bubrežnu funkciju



BUBREŽNE BOLESTI globalni podaci

NA GLOBALNOM NIVOU DO 2040.GOD

Broj osoba sa bolestima bubrega



Bolesti bubrega mogu dovesti do oštećenja drugih organa (srce, pluća)

Bolesti bubrega će postati PETI najčešći uzrok smrti

**BUBREŽNE BOLESTI SU ČESTO NEPREPOZNATE I
NELEČENE !!!**

“Bubreg ne boli ni kad trpi”

**Oštećenja bubrega do 70% - ne postoje klinički
znaci bolesti**



BUBREŽNA BOLEST JE UVEK VEZANA ZA:

- * Visoke (enormne), zdravstveno-ekonomske izdatke
- * Loš kvalitet života
- * Skraćenje radnog i životnog veka

2-3% godišnjeg budžeta za zdravstvo se troši na
pacijente sa hroničnim bolestima bubrega



Troškovi dijalize i transplantacije



& U našoj zemlji, zbog tegoba sa mokraćnim putevima, ili sa bubregom, lekaru se javi preko 600.000 ljudi

& Bolnički se leči 40.000, a na dijalizi je 5.000 pacijenata



* DA LI MOŽEMO DA SAČUVAMO ZDRAVE
BUBREGI I SPREČIMO BUBREŽNU BOLEST?

* DA LI MOŽEMO DA ODLOŽIMO NAPREDOVANJE
BUBREŽNE BOLESTI DO KRAJNJEG STADIJUMA?

DA!



KAKO?

PREVENCIJA - sprečavanje

Primarna

Sekundarna

Tercijarna



PRIMARNA prevencija bubrežne bolesi: Kako voditi računa o zdravlju bubrega?



- Zdrava i umerena ishrana

- Smanjen unos soli (5-6 gr/24 h)



- Dovoljan unos tečnosti

- Bez konzumacije veštačkih
slatkih, negaziranih i gaziranih napitaka

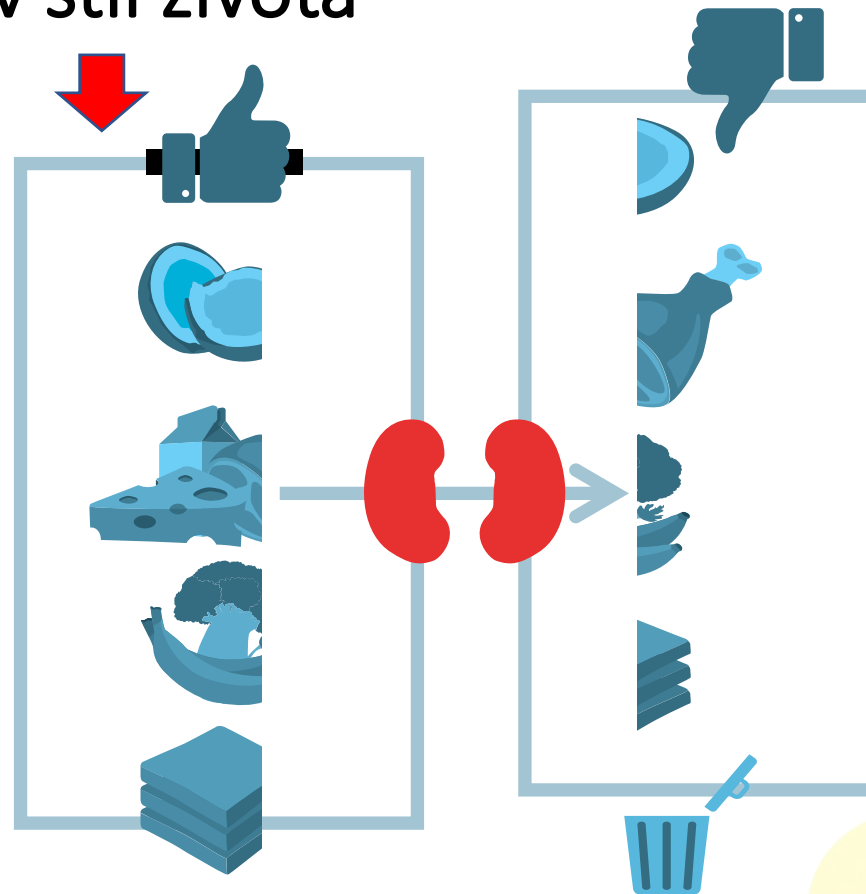


- Ograničenje odn. prestanak unosa alkohola
- Prestanak pušenja



PRIMARNA prevencija bubrežne bolesi: Kako voditi računa o zdravlju bubrega?

Zdrav stil života





PRIMARNA prevencija bubrežne bolesi: Kako voditi računa o zdravlju bubrega?

Zdrav stil života



- Redovna i adekvatna fizička aktivnost
- Dovoljno spavanja
- Veliki oprez kod uzimanja lekova – posebno antireumatika i antibiotika, raznih suplemenata i biljnih ekstrakata
- Radio-kontrastna snimanja





PRIMARNA prevencija bubrežne bolesi: **PORUKE ZDRAVLJA**

- REDOVNA KONZUMACIJA NEZDRAVE HRANE UNIŠTAVA BUBREGES!!!
- KOD GOJAZNIH BUBREG RADI ZA DVOJE!!!
- KONTROLIŠITE ZDRAVLJE VAŠIH BUBREGA JEDNOM GODIŠNJE !!!



SEKUNDARNA prevencija bubrežne bolesti:



Sprovodi se kod osoba koje već
imaju oštećenje bubrega

BITI SVESTAN

- bolesti bubrega
- značaja blagovremene dijagnostike
- neophodnosti kontinuiteta u lečenju



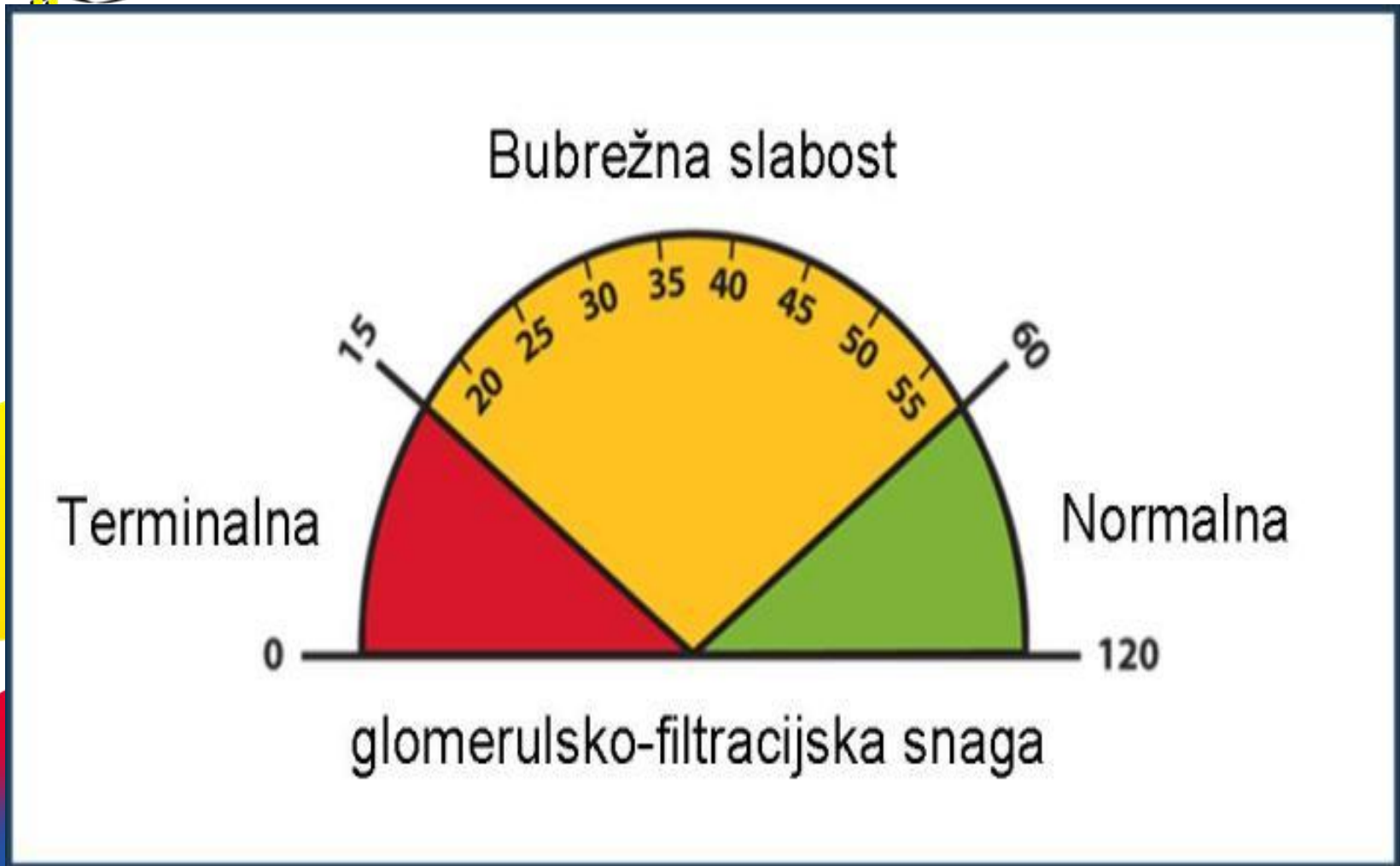
TERCIJARNA prevencija bubrežne bolesti



Ima za cilj da uspori
progresiju bolesti

- Blagovremena dijagnoza i lečenje komplikacija hroničnih bolesti bubrega
- Higijensko-dijetetske mere (specijalne)
- Prepoznavanje faktora pogoršanja(hipertenzija, gubitak tečnosti, anemija, infekcije, nefrotoksični lekovi)
- Redovna kontrola
- Adekvatna terapija – doziranje lekova prema JGF (prema aktuelnom stanju bubrežne funkcije)

Progresija hronične bubrežne bolesti





OSOBE VISOKOG RIZIKA ZA BOLESTI BUBREGA

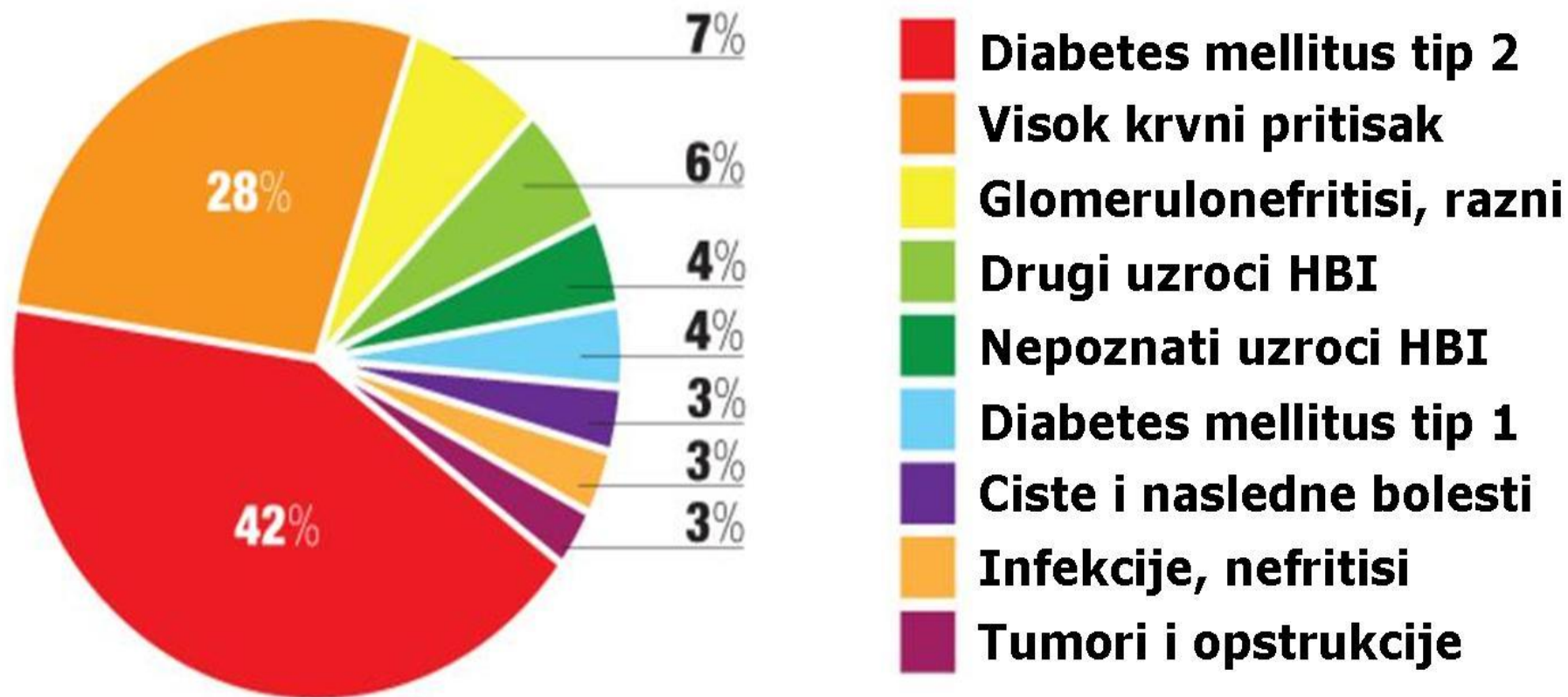
- OSOBE SA POVIŠENIM KRVNIM PRITISKOM
- OBOLELI OD ŠEĆERNE BOLESTI
- STARIJA ŽIVOTNA DOB (preko 50 godina-bubrezi su stari koliko i mi !)
- SISTEMSKE BOLESTI
- KVS BOLESTI
- OSOBE SA JEDNIM BUBREGOM
- PRISUTVO BOLESTI BUBREGA U PORODICI



DRUGI RIZIK FAKTORI ZA BOLESTI BUBREGA ?

- ZAPALJENSKE BOLESTI
- HRONIČNE BOLESTI DRUGIH ORGANA
- BLOKADA MOKRAĆNOG SISTEMA (kamen u bubregu, uvećana prostata)
- RETKE GENETSKE BOLESTI

NAJČEŠĆI UZROCI BOLESTI BUBREGA



Uzroci hronične bubrežne insuficijencije



ŠTA URADITI?



MODIFIKACIJA POJEDINIH PROMENLJIVIH FAKTORA RIZIKA

Ako spadate u rizičnu grupu, redovno idite na kontrole – najmanje jedanput godišnje; a posle 40. godine života – dva puta godišnje

Obavezan pregled:

- Mokraće
- Krvne slike
- Ureje i kreatinina u krvi +
Ultrazvuk bubrega (optimalni skrining)



***KONTROLA I REDOVNO LEČENJE KRVNOG PRITISKA**

CILJ → POSTIZANJE OPTIMALNIH VREDNOSTI KRVNOG PRITISKA

***KONTROLA ŠEĆERA U KRVI I ADEKVATNO LEČENJE ŠEĆERNE BOLESTI**



PORUKA:

**PRIMENA MERA PREVENCIJE JE
ISTOVREMENO I TERAPIJA!!!**



PORUKA:

**SPROVOĐENJE NACIONALNE POLITIKE,
ODNOSNO, STRATEGIJE U PREVENCIJI I
LEČENJU BOLESTI BUBREGA,
OBRAZOVANJE I EDUKACIJA SU OD
ODLUČUJUĆEG ZNAČAJA !!!**



NE ZABORAVITE



BUDITE SVESNI SVOJIH BUBREGA!!!