



SVETSKI DAN BUBREGA

12. mart 2020.

Bolesti bubrega, peti najčešći uzrok smrti!

ZDRAVLJE BUBREGA ZA SVAKOG I SVUDA

**OD PREVENCIJE DO OTKRIVANJA
ODGOVARAJUĆEG PRISTUPA ZAŠTITI**



International Federation
of Kidney Foundations
improving kidney health worldwide

Udruženje za kardionefrologiju Srbije www.karnef.org
Institut za javno zdravlje Niš

**Da li možemo da sačuvamo zdravlje bubrega,
sprečimo nastanak bubrežnih bolesti
i njihovu progresiju?**

DA!!!

Primarna prevencija

- Voditi računa o bubregu
- Promocija zdravih stilova života
- Kontrolišite bubrege 1 put godišnje!**

Sekundarna prevencija

-Znate da imate bubrežnu bolest?

Redovno se kontrolišite i uzimajte propisanu terapiju!

Blagovremena dijagnostika je od velikog značaja.

ZDRAVLJE BUBREGA ZAVISI OD VAS!

Tercijarna prevencija

Osnovni cilj je:

usporiti progresiju hronične bubrežne bolesti

i lečiti komplikacije na drugim organima;

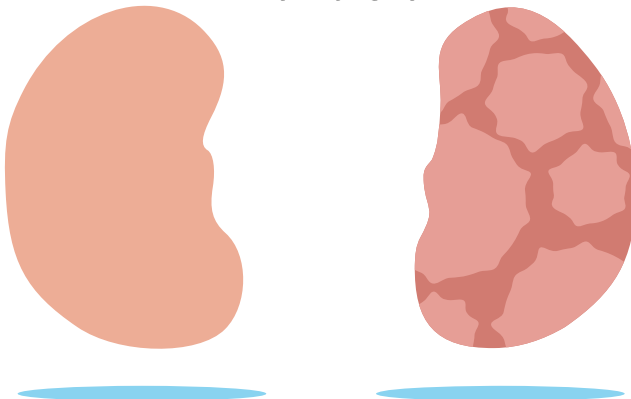
Doziranje terapije prema preostaloj
funkciji bubrega.

Ko je pod posebnim rizikom za bubrežne bolesti?

- Osobe sa povišenim krvnim pritiskom
 - Oboleli od šećerne bolesti
- Gojazne osobe; **bubreg radi za dvoje!**
- Stariji od 50 godina; **bubrezi su stari koliko i mi!**
- Osobe koje imaju neku sistemska bolest ili bolest kardiovaskularnog sistema
 - Osobe sa jednim bubregom
 - Osobe sa retkim genetskim bolestima
- Osobe sa slučajevima bubrežnih bolesti u porodici

Koji su najčešći uzroci oštećenja bubrega?

- Šećerna bolest
- Povišen krvni pritisak
- Zapaljenske bolesti bubrega
- Kalkuloza



Kako možete da saznate da li su Vaši bubrezi zdravi?

- Pregled mokraće
- Pregled krvi - krvna slika, urea i kreatinin
- Ultrazvuk bubrega

Kako da sačuvamo zdrave bubrege?

- Zdrava i umerena ishrana
- Održavanje normalne telesne težine
- Redovna i adekvatna fizička aktivnost
- Dnevni unos tečnosti ne manji od 1,5 - 2 litra
- Voda je najbolje piće za bubrege:
za svaku čašu vode bubrege kažu hvala!**
- U potpunosti izbacite gazirane i negazirane veštačke napitke i druge slatke napitke
- Ograničite unos alkohola
- Prestanite da pušite
- Budite obazrivi sa korišćenjem suplemenata, vitamina, veštačkih dodataka za jelo i biljnih ekstrakata
- Oprez pri uzimanju lekova (analgetici, antireumatici, antibiotici itd)
- Dovoljno spavajte
- Merite krvni pritisak!
- Redovno praznite mokraćnu bešiku

PREVENCIJA JE NAJBOLJA TERAPIJA!