



**12 March
2020**

ZDRAVLJE BUBREGA ZA SVAKOG I SVUDA

Od prevencije do otkrivanja i odgovarajućeg pristupa zaštiti

- 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

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

Broj osoba sa bolestim 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

- * 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

Kako voditi računa o zdravlju bubrega?



- Zdrava i umerena ishrana

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



- Dovoljan unos tečnosti

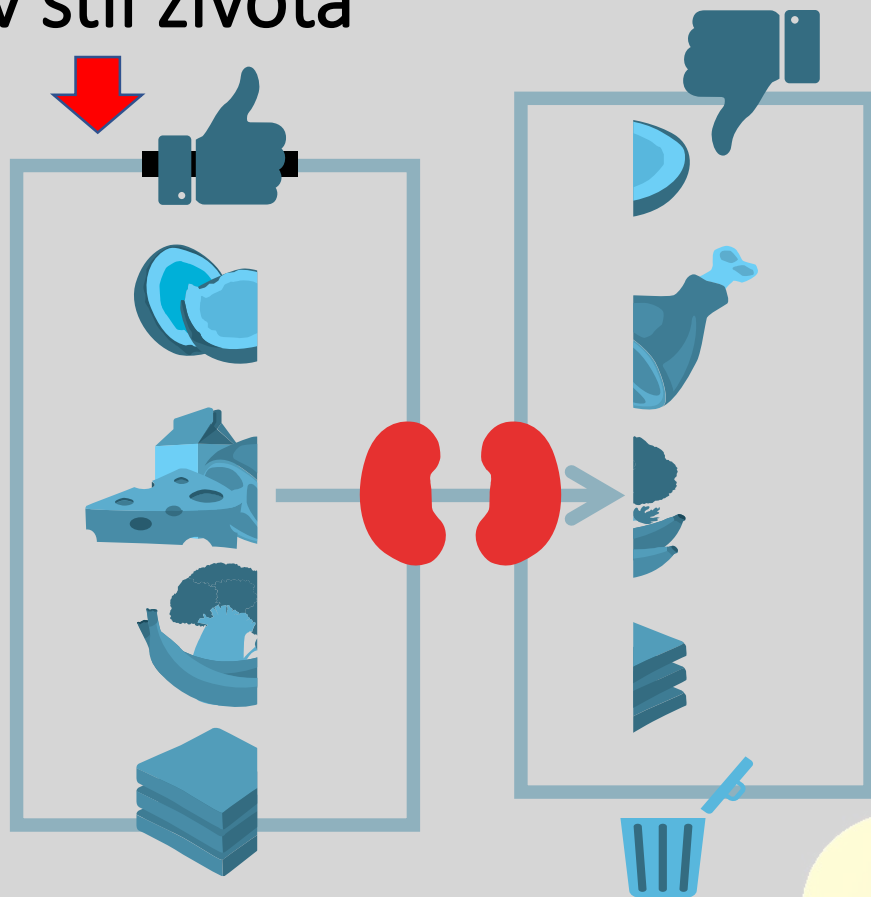
- Bez konzumacije veštačkih slatkih, negaziranih i gaziranih napitaka



- Ograničenje odn. prestanak unosa alkohola
- Prestanak pušenja

Kako voditi računa o zdravlju bubrega?

Zdrav stil života



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



PORUKE ZDRAVLJA

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

S



Sprovodi se kod osoba koje već
imaju oštećenje bubrega

BITI SVESTAN

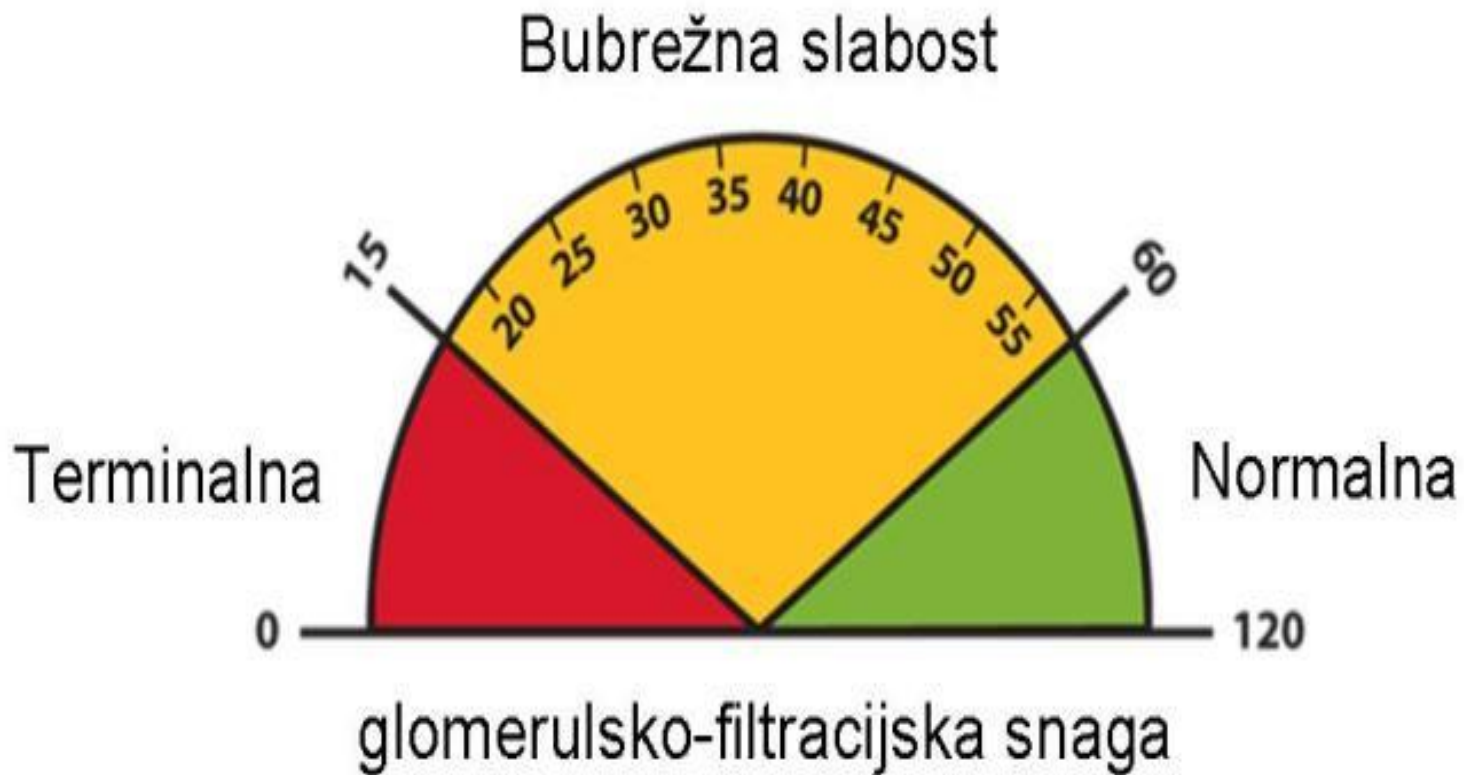
- bolesti bubrega
- značaja blagovremene dijagnostike
- neophodnosti kontinuiteta u lečenju



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

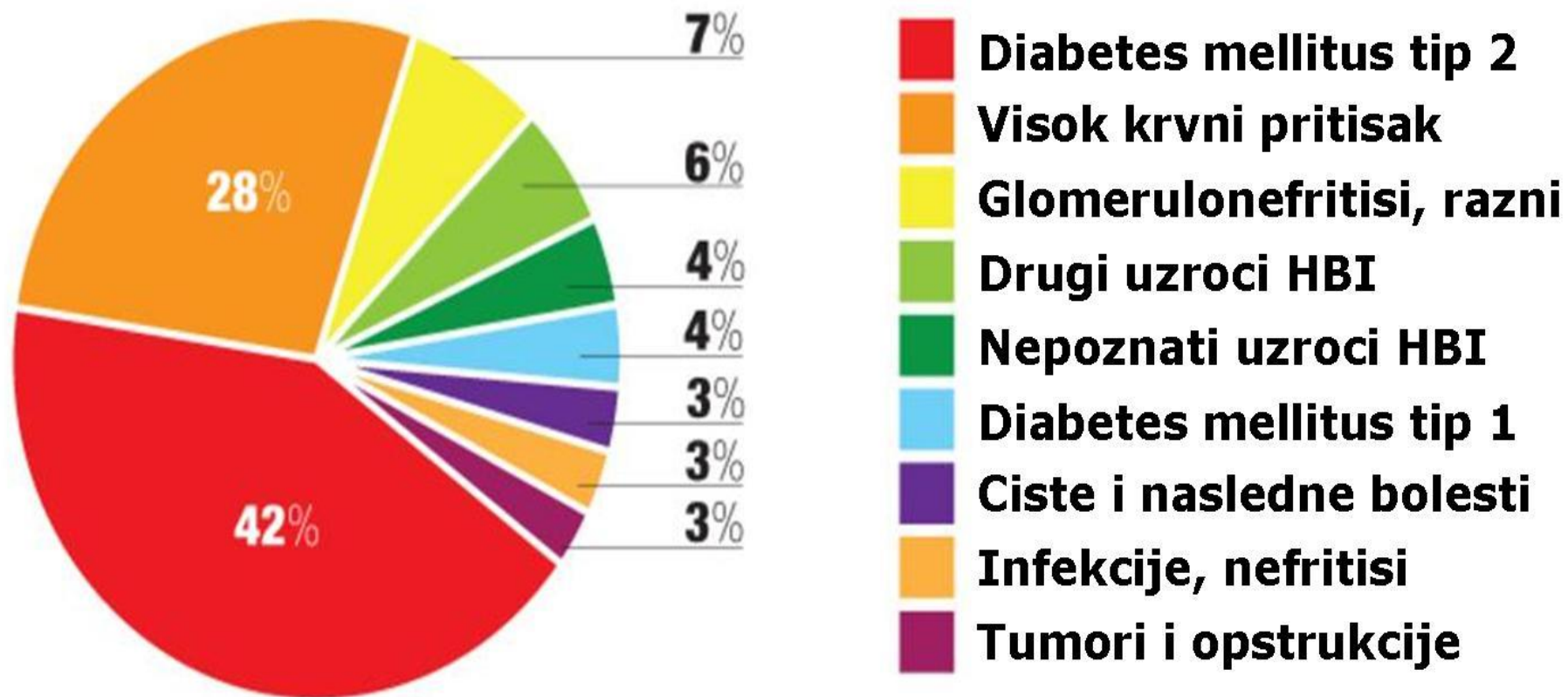


- OSOBE SA POVIŠENIM KRVNIM PRITISKOM
- OBOLELI OD ŠEĆERNE BOLESTI
- STARIJA ŽIVOTNA DOB (preko 50 godina-bubrezi su stari koliko i mi !)
- SISTEMSKE BOLESTI
- KVS BOLESTI
- OSOBE SA JEDNIM BUBREGOM
- PRISUTVO BOLESTI BUBREGA U PORODICI

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



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**

The logo for World Kidney Day features the text "World Kidney Day" in a dark, sans-serif font. To the left of the text is a stylized graphic consisting of a blue horizontal bar, a yellow vertical bar, and a red horizontal bar, all with a dotted or pixelated texture. The background of the top section is black.

World
Kidney
Day™

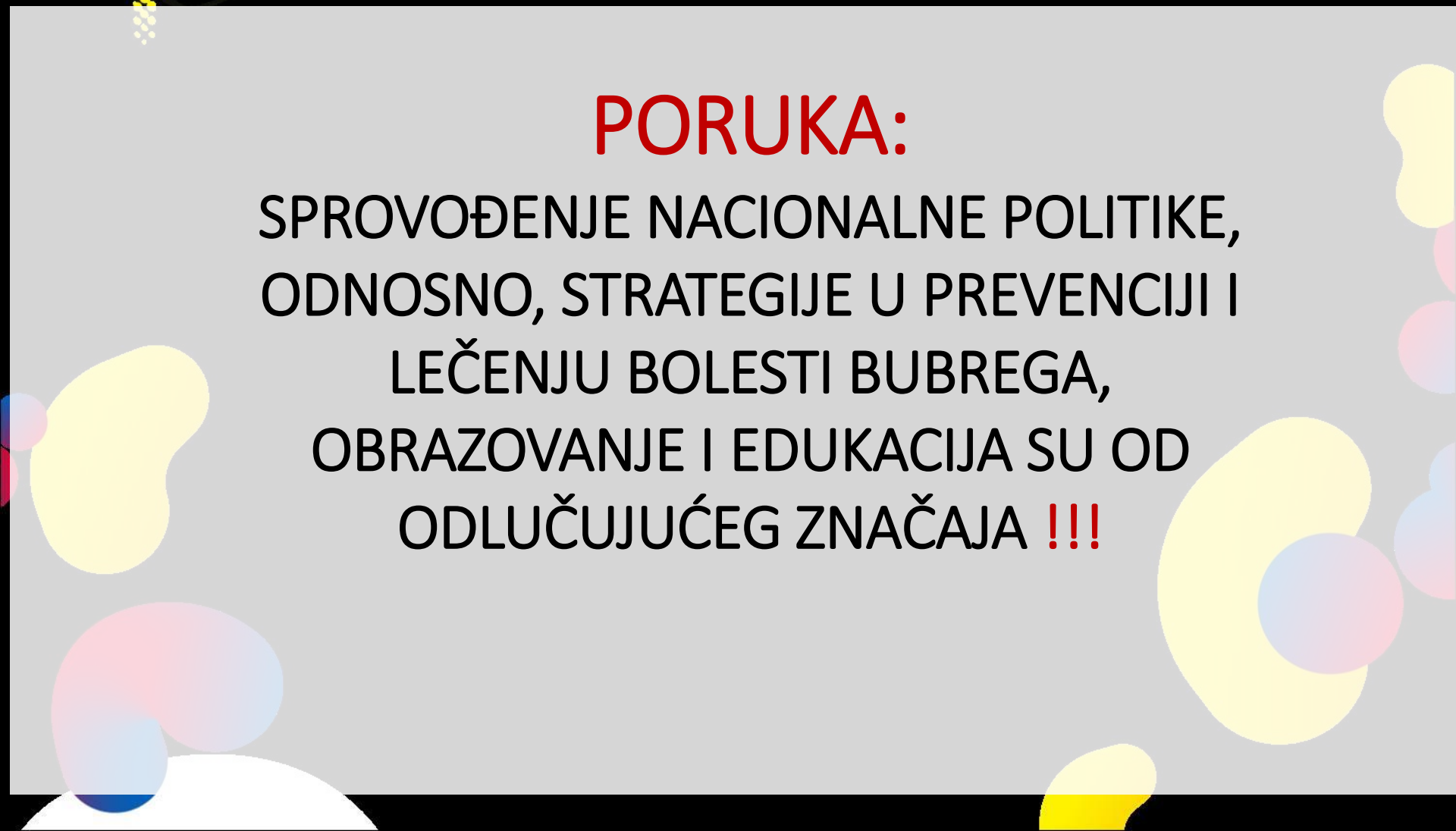
PORUKA:

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

The slide features a light gray background with several large, overlapping, colorful shapes in shades of yellow, pink, and blue, scattered across the bottom and sides, creating a decorative border effect.

PORUKA:

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



World
Kidney
Day™

NE ZABORAVITE



BUDITE SVESNI SVOJIH BUBREGA!!!