



10.03.2022. Светски дан бубрега је глобална кампања која подиже свест о важности бубрега за целокупно здравље и промовисање начина превенције, раног откривања и лечења болести бубрега како би се смањила њихова учесталост и компликације.

Кампању су осмислили Међународно нефролошко друштво (ИСН) и Међународна федерација фондација за бубреге (ИФКФ) и спроводи се сваког другог четвртка у марту под другачијим слоганом како би се истакао један од многих аспеката здравствене заштите бубрега. Ова, седамнаеста тема Светског дана бубрега је **„Премостимо јаз у знању о болестима бубрега, ради боље неге и лечења“**

Процењује се да се хронична болест бубрега јавља код 1 од 10 одраслих особа широм света. Рано откривање омогућава благовремено лечење болести и смањује и спречава бол и морталитет. Ипак, смртност повезана са болешћу бубрега наставља да расте из године у годину, а до 2040. године предвиђа се да ће хронична болест бубрега бити пети водећи узрок смрти у свету.

Узрок овог тренда ИСН и ИФКФ препознају, између осталог, у недостатку знања о хроничној бубрежној болести на свим нивоима здравствене заштите, па је овогодишња кампања усмерена на три друштвена актера: друштво, здравствене раднике и креаторе политике јавног здравља.

Шта је хронична болест бубрега?

Хронична болест бубрега, као уобичајена болест која у великој мери доприноси

морталитету, представља важан и недовољно препознат јавноздравствени проблем. Дефинише се као поремећај у грађи и функцији бубрега који траје дуже од три месеца и доводи до стања у коме бубрези губе способност да уклањају отпадне продукте метаболизма и вишак течности из организма, чије накупљање може оштетити друге органе и организам.

Код овако дуготрајног и прогресивног оштећења бубрежне функције, у почетним фазама често нема симптома или су непрепознати јер се развијају споро и постепено. У овој фази, абнормална функција бубрега може се открити само лабораторијским анализама а најчешће се ради о случајном налазу у анализи крви и урина, где се може уочити повишен креатинин у крви, као и значајан налаз повишених протеина и албумина. излучених урином.

Особе са благим до умереним застојем бубрега могу имати само блаже симптоме, на пример, особа може мокрити више пута током ноћи јер бубрези не могу да апсорбују воду и концентришу је, што доводи до веће количине урина. Због немогућности излучивања вишка соли и воде, људи са застојем бубрега развијају висок крвни притисак, што на крају може довести до срчаног удара или срчане инсуфицијенције.

Са прогресијом бубрежне инсуфицијенције и последичним повећањем токсичних супстанци у крви, могу се јавити многи неуролошки и дигестивни симптоми, као што су умор, оштећење менталних способности, слабост и грчеви у мишићима, мучнина, повраћање, и свраб.

Будући да је замена бубрежне функције дијализом или трансплантацијом неопходна у завршним стадијумима хроничне болести бубрега, изузетно је важно да се хронична болест бубрега открије на време и лечи основни узрок како би се успорило напредовање у завршне фазе и очувао што већи квалитет живота.

Ко је у ризику да оболи?

Водећи узроци бубрежне болести су дијабетес и висок крвни притисак, а пораст хроничне бубрежне болести у популацији може се објаснити старењем становништва, порастом дијабетеса, нерегулисаним хипертензијом и гојазношћу, прекомерном и

неконтролисаном конзумацијом нестероидних антиинфламаторних лекова и изложеношћу разним токсинима из животне средине.

Особе са хипертензијом, дијабетесом, кардиоваскуларним обољењима и породичном историјом хроничне болести бубрега су у већем ризику од развоја болести бубрега, па је важна редовна контрола код изабраних лекара опште медицине, узимање терапије по договору са лекаром и поштовање препоручених животних навика за одржавање нивоа шећера у крви и нивоа крвног притиска у границама пожељних вредности и на тај начин одлажу или спречавају настанак хроничне болести бубрега.

Како спречити настанак и напредовање хроничне болести бубрега?

8 ЗЛАТНИХ ПРАВИЛА

- Крећите се – будите активни.
- Редовно проверавајте шећер у крви.
- Редовно проверавајте крвни притисак.
- Једите здраву храну, одржавајте оптималну телесну тежину и смањите унос соли на 5 грама дневно.
- Узимајте одговарајуће количине течности.
- Не пушите.
- Немојте узимати прекомерне и нестероидне антиинфламаторне лекове (лекове против болова) без лекарског савета .
- Проверите функцију бубрега ако имате један или више фактора ризика: дијабетес, висок крвни притисак, прекомерну тежину или ако је неко у вашој породици лечен од хроничне бубрежне болести.

Извор : <https://www.worldkidneyday.org/2022-campaign>