



---

**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



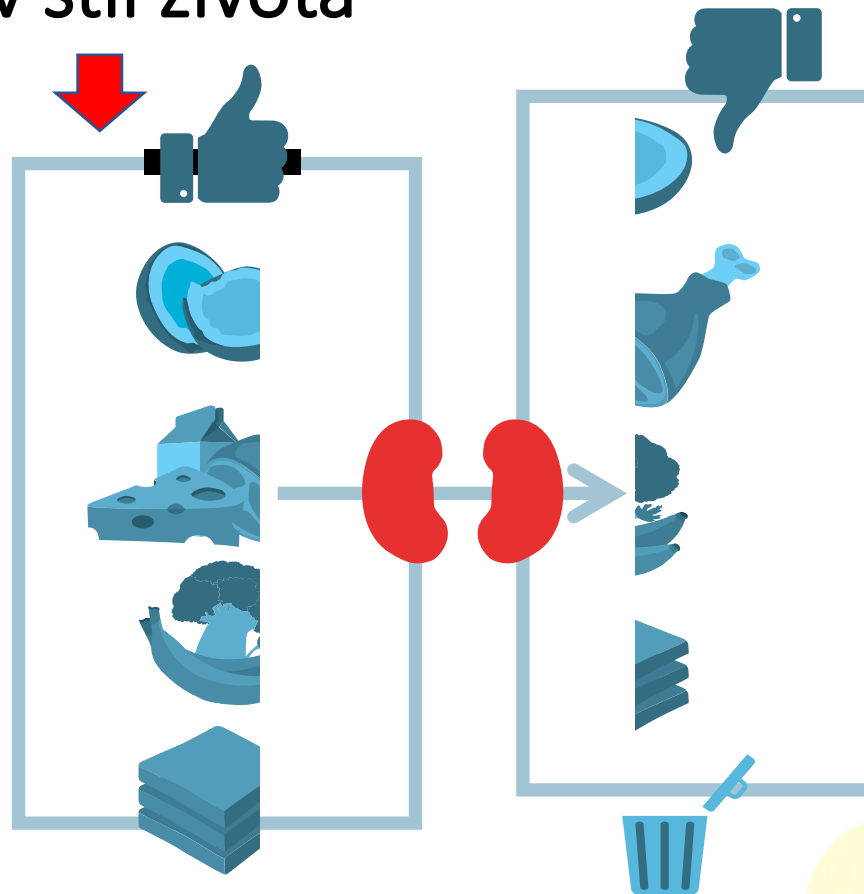
- Ograničenje odn. prestanak unosa alkohola

- 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



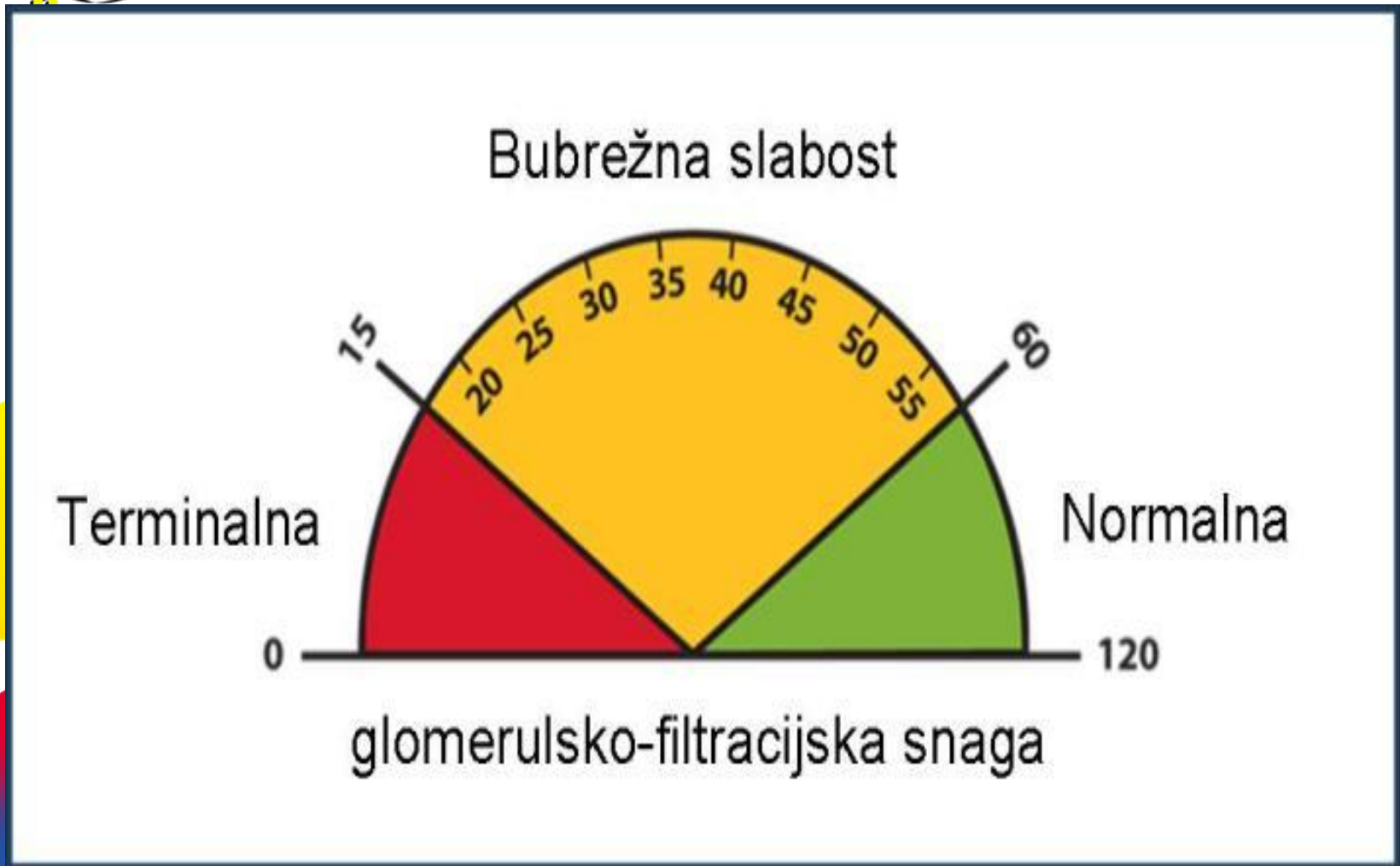
# TERCIJARNA prevencija bubrežne bolesi



Ima za cilj da uspori  
progresiju bolesi

- Blagovremena dijagnoza i lečenje komplikacija hroničnih bolesi 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

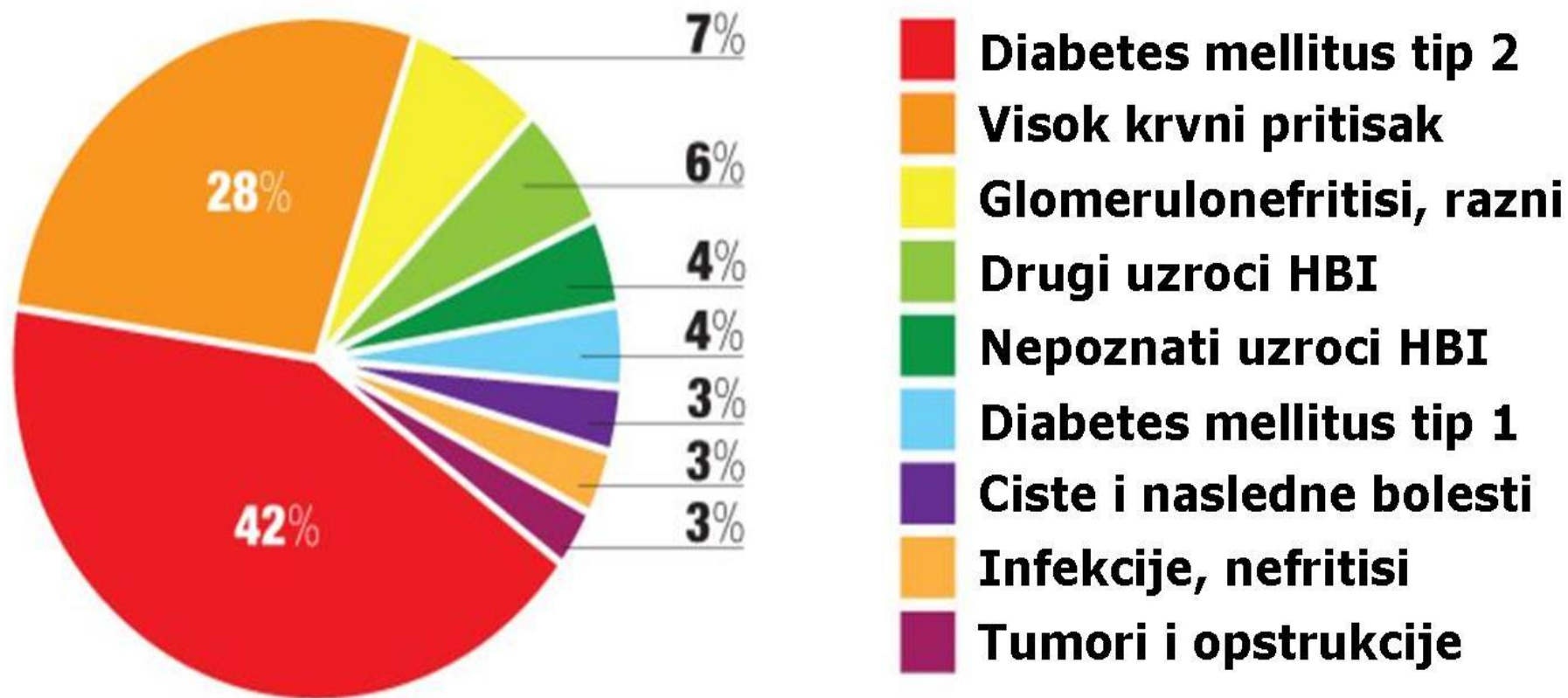




## DRUGI RIZIK FAKTORI ZA BOLESTI BUBREGA ?

- 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!!!**

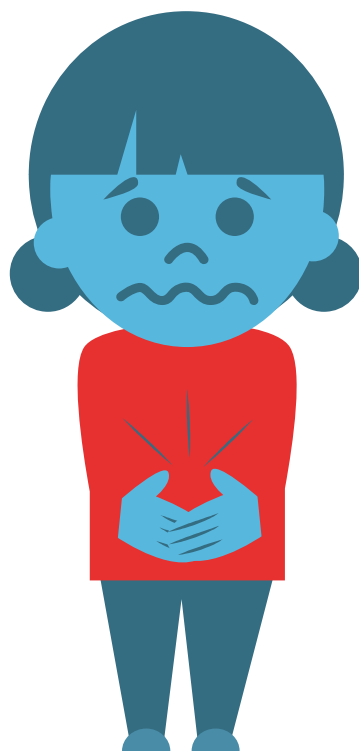


## **PORUKA:**

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



**NE ZABORAVITE**



**BUDITE SVESNI SVOJIH BUBREGA!!!**