



# ХРОНИЧНА БОЛЕСТ БУБРЕГА ТИХИ УБИЦА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ  
ЦЕНТАР ЗА ПРОМОЦИЈУ ЗДРАВЉА

КЛИНИЧКИ ЦЕНТАР НИШ  
КЛИНИКА ЗА НЕФРОЛОГИЈУ

ДОМ ЗДРАВЉА НИШ

## КО ЈЕ ПОГОЂЕН?

**10%** светске популације болује од ХББ.

Болест бубрега може да захвати људе **свих узраста и раса**.

**Половина** људи старијих од 75 година има неки степен ХББ.

**1 од 5 мушкараца и 1 од 4 жене** између 65 и 74 година има ХББ.

**Висок крвни притисак и шећерна болест** су најчешћи узроци ХББ код одраслих.

## ДА ЛИ СТЕ ПОДРИЗИКОМ?

- Да ли имате **висок крвни притисак**?
- Да ли болујете од **шећерне болести**?
- Да ли неко у вашој породици болује од **болести бубрега**?
- Да ли сте **гојазни**?
- Да ли сте **пушач**?
- Да ли сте **старији од 50 година**?

Уколико је ваш одговор „да“ на једно или више од ових питања, обратите се свом лекару!

## КАКО ОТКРИТИ ХББ?

Почетна ХББ често нема знакове и симптоме. Особа може изгубити и до 90% функције бубрега пре појаве првих тегоба.

ХББ може се открити једноставним тестовима:

тест урина - присуство беланчевина

тест крви - мерење нивоа шећера у крви

Знаци напредовања ХББ укључују: отоке потколеница, умор, потешкоће са концентрацијом, смањен апетит и пенушање урина.

## ДА ЛИ СТЕ ЗНАЛИ ДА БУБРЕЗИ:

- стварају урин
- уклањају токсине и вишак течности из крви
- контролишу хемијску равнотежу у организму
- регулишу крвни притисак
- одржавају здравим ваше кости
- помажу у стварању црвених крвних зрнаца



## 8 ЗЛАТНИХ ПРАВИЛА ЗА СМАЊЕЊЕ РИЗИКА

1. Будите витки и активни
2. Редовно контролишите ниво шећера у крви
3. Редовно контролишите крвни притисак
4. Храните се здраво и водите рачуна о својој телесној тежини
5. Унесите довољне количине течности
6. Не пушите цигарете
7. Не користите лекове без рецепта на своју руку
8. Контролишите функцију бубрега ако имате више фактора ризика:
  - имате шећерну болест
  - имате повишен крвни притисак
  - гојазни сте
  - неко у вашој породици болује од болести бубрега

