

ШТО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ ДА ГИ СОЧУВАТЕ ВАШИТЕ БУБРЕЗИ ЗДРАВИ!?



Светски
ден на
бубрезите
10 Март 2011

Бидете активни

Редовно пешачете
или умерено вежбајте

Контролирајте го
шеќерот во крвта

Мерете го крвниот притисок

Хранете се здраво
и контролирајте ја
вашата тежина

Не пушете и не
земајте прекумерно алкохол

Не земајте лекови на
своја рака!

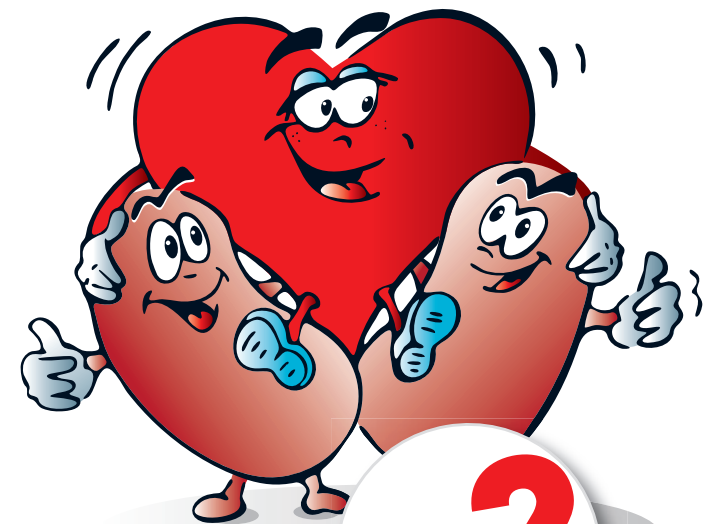
Повеќето од нив се
штетни за бубрезите

ДАЛИ СЕ ВАШИТЕ БУБРЕЗИ ОК? ДАЛИ СТЕ ВО РИЗИК ОД ХББ? ТЕСТИРАЈТЕ ГО СТЕПЕНОТ НА РИЗИК ОД БУБРЕЖНА БОЛЕСТ

- Дали имате висок крвен притисок? **ДА НЕ**
- Дали имате дијабет? **ДА НЕ**
- Дали имате висока телесна тежина? **ДА НЕ**
- Дали сте на возраст над 50 години? **ДА НЕ**
- Дали пушите? **ДА НЕ**
- Дали во Вашата фамилија има(ло) бубрежни болни? **ДА НЕ**
- Дали сте имале или имате друга бубрежна болест? **ДА НЕ**

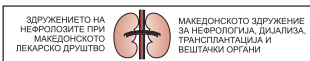
Доколку со да сте одговориле на едно од погоре поставените прашања, советувајте се со вашиот матичен лекар. Доколку имате три или повеќе потврдни одговори, проверете ја функцијата на вашите бубрези.

ЗАШТИТЕТЕ ГИ БУБРЕЗИТЕ, СПАСЕТЕ ГО СРЦЕТО!



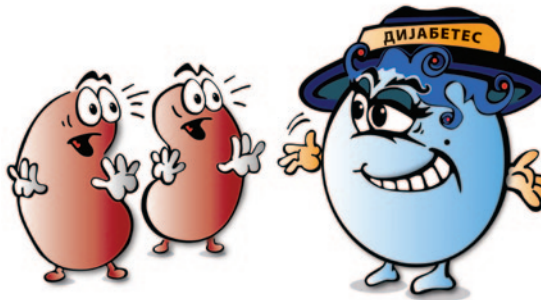
проверете
дали Вашите
бубрези
СЕ ВО РЕД

ПРОВЕРЕТЕ ЈА ЕДНАШ ГОДИШНО ФУНКЦИЈАТА НА ВАШИТЕ БУБРЕЗИ!



ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ "НЕФРОН"

ФАКТИ ЗА БУБРЕЖНИТЕ ЗАБОЛУВАЊА И ХРОНИЧНАТА БУБРЕЖНА БОЛЕСТ (ХББ)



- 1. ХББ** е опасна и тивка болест која најчесто доцна се дијагностицира.
- Еден на 10 возрасни обично има некакво бубрежно заболување и страда од **ХББ**
- Околу една третина од пациентите кои имаат дијабетес развиваат **ХББ**
- Високиот крвен притисок и дијабетесот се најчестите причини за развивање на **ХББ** и за целосно откажување на бубрезите
- Дополнителни ризик-фактори (покрај-високиот крвен притисок и дијабетесот) за развивање на **ХББ** се:
 - вишокот телесна тежина
 - возраста над 50 години
 - пушењето
 - бубрежна болест во семејството
 - веќе постојна бубрежна болест

**ТЕСТИРАЈТЕ ГО ВАШИОТ
СТЕПЕН НА РИЗИК ЗА ХББ**

1. Хроничната бубрежна болест - ХББ е - "НЕМА-ТИВКА" болест и најчесто напредува и се влошува без никакви тегоби во своите рани фази. Затоа **ХББ** најчесто доцна се открива и тоа во понапреднати стадиуми.

2. ХББ е честа (присутна е кај 10% од населението) и опасна болест. **КРАЈНИОТ СТАДИУМ НА БОЛЕСТА БАРА ЛЕКУВАЊЕ СО ДИЈАЛИЗА И/ИЛИ ТРАНСПЛАНТАЦИЈА.**

3. ХББ може:

- да се спречи или превенира
- рано да се открие - и да се лекува
- да се забави прогресијата и да се одложи лекувањето со дијализа.

4. Слабокрвноста е еден од раните симптоми и знаци на **ХББ**, а незиното рано откривање и лекување може да резултира со забавување на прогресијата до крајниот стадиум на **ХББ** и со одложување на потребата од лекување со хемодијализа.

Многу луѓе во светот знаат дека треба да ги контролираат крвниот притисок и холестеролот, како би го намалиле ризикот од кардиоваскуларни заболувања (срцев и мозочен удар).



Незначителен број луѓе ја контролираат бубрежната функција и воопшто не посветуваат внимание на хроничната бубрежна болест.



Луѓето кои имаат ХББ имаат 10 пати повисок ризик за прерана смрт од кардиоваскуларни болести, а пациентите во крајниот стадиум на ХББ дури 20-30 пати.

РАНО ОТКРИВАЊЕ

Едноставен преглед на урината и/или преглед на концентрацијата на креатининот во крвта и пресметување на ГФР - како маркер за сочуваноста на бубрежната функција