

KRONIČNA BUBREŽNA BOLEST... TIHI UBOJICA

1 od 10

OD KRONIČNE BUBREŽNE
BOLESTI BOLUJE 10%
STANOVNIŠTVA.

TKO MOŽE OBOLJETI?

10%

svjetskog stanovništva
boluje od kronične
bubrežne bolesti
(KBB)



Od bubrežne bolesti
mogu oboljeti ljudi
svih dobi i rasa

Pola ljudi starijih od

75

godina ima neki
oblik KBB

1 od 5
MUŠKARACA
i 1 od 4 **ŽENE**
u dobi od 65 do 74
godine imaju KBB

JESTE LI VI POD RIZIKOM ZA OBOLIJEVANJE?

- + Imate li visoki krvni tlak?
- + Bolujete li od dijabetesa?
- + Boluje li netko u Vašoj obitelji od bubrežne bolesti?
- + Jeste li pretili?
- + Jeste li pušač?
- + Jeste li stariji od 50 godina?



**AKO STE POTVRDNO
ODGOVORILI NA JEDNO
ILI VIŠE OD OVIH PITANJA,
SAVJETUJTE SE SA SVOJIM
LIJEČNIKOM!**

8

ZLATNIH PRAVILA ZA SMANJENJE RIZIKA

Bubrežna bolest tihi je ubojica koji će uvelike utjecati na Vašu kvalitetu života. Postoji nekoliko jednostavnih načina smanjenja rizika za razvoj bubrežne bolesti.

**Svjetski
dan
bubrega**



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO



HRVATSKO DRUŠTVO
ZA NEFROLOGIJU,
DIJALIZU
I TRANSPLANTACIJU

Svjetski dan bubrega je
zajednička inicijativa



KAKO OTKRITI KBB?



Rana kronična bubrežna bolest često nema znakova ili simptoma. Osoba može izgubiti do 90% bubrežne funkcije prije nego se pojave simptomi.



Ali, može biti otkrivena jednostavnim testovima

- testom mokraće moguće je provjeriti ima li proteina u mokraći
- testom krvi kojim se mjeri razina kreatinina u krvi



Znakovi uznapredovale KBB uključuju: natečene gležnjeve, umor, probleme s koncentracijom, smanjeni apetit i pjenušavu mokraću.

JESTE LI ZNALI DA VAŠI BUBREZI:

- + Proizvode mokraću
- + Uklanjaju otpadne tvari i višak tekućine iz Vaše krvi
- + Održavaju kemijsku ravnotežu Vašeg tijela
- + Pomažu održavati krvni tlak
- + Pomažu održati kosti zdravima
- + Pomažu u stvaranju crvenih krvnih stanica



1. Budite tjelesno aktivni i u formi



2. Redovito kontrolirajte šećer u krvi



3. Kontrolirajte krvni tlak



4. Pravilno i zdravo se hranite i održavajte normalnu tjelesnu težinu



5. Održavajte dovoljan zdravi unos tekućine



6. Nemojte pušiti



7. Ne uzimajte nekontrolirano lijekove bez savjeta s liječnikom



8. Provjerite funkciju svojih bubrega ako imate jedan ili više rizičnih čimbenika:

- Imate dijabetes
- Imate povišeni krvni tlak
- Pretili ste
- Netko od Vaših roditelja ili bliskih članova obitelji boluje od bubrežne bolesti