

# 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 OBOLJEVANJE?

- + 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