

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

Visoki krvni tlak
i šećerna bolest
su najčešći uzroci
KBB u odraslih

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 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.

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

Svjetski dan
bubrega

HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

HRVATSKO DRUŠTVO
ZA NEFROLOGIJU,
DIJALIZU
I TRANSPLANTACIJU

Svjetski dan bubrega je
zajednička inicijativa

