



#WorldKidneyDay
#KidneyHealthForAll
svjetskidanbubrega.com

World Kidney Day is a joint initiative of



© World Kidney Day 2006-2026

JESU LI TI BUBREZI DOBRO?

OTKRIJ BOLEST RANO -
ZAŠTITI ZDRAVLJE
SVOJIH BUBREGA!



ORGANIZATORI:



HRVATSKO DRUŠTVO ZA NEFROLOGIJU,
DIJALIZU I TRANSPLANTACIJU
CROATIAN SOCIETY OF NEPHROLOGY,
DIALYSIS & TRANSPLANTATION
HRVATSKA LEKARSKA DRUŠTVO
CROATIAN MEDICAL ASSOCIATION



HRVATSKA UDRUGA
NEFROLOŠKIH I MEDICINSKIH
SEKULARNI TEHNIČARA
HUMANIT



HZJZ

JESU LI TVOJI BUBREZI OK?

Otkrij bolest rano - zaštiti svoje zdravlje!

Procjenjuje se da od kronične bubrežne bolesti (KBB) boluje oko 850 milijuna ljudi diljem svijeta. Ako ostane neprepoznata ili se ne liječi na vrijeme KBB napreduje u bubrežno zatajenje s teškim komplikacijama i u preuranjenu smrt. Pretpostavlja se da će do 2040. godine KBB biti 5. vodeći uzrok smrti, što ukazuje na potrebu za strategijama borbe protiv bubrežnih bolesti na globalnoj razini.

Potrebno je ciljano pregledavati osobe koje imaju velik rizik za razvoj bubrežne bolesti.

Glavni rizični čimbenici za bubrežnu bolest su sljedeći:

- Šećerna bolest
- Povišen krvni tlak
- Srčanožilna bolest
- Debljina
- Obiteljska anamneza bubrežne bolesti

Ostali rizici uključuju sljedeće:

- Akutno bubrežno oštećenje
- Bubrežnu bolest povezanu s trudnoćom
- Autoimune bolesti (kao što su lupus ili vaskulitis)
- Mala porođajna masa ili nedonošče
- Opstrukcija mokraćnog sustava
- Ponavljani bubrežni kamenci
- Urođene anomalije mokraćnog sustava

Jednostavni, neinvazivni i jeftini testovi za osobe s velikim rizikom uključuju sljedeće:

- **Mjerenje krvnog tlaka** radi otkrivanja hipertenzije
- **Indeks tjelesne mase (ITM)** koji je procjena tjelesnih masti na temelju visine i mase (tjelesna masa u kilogramima / kvadrat tjelesne visine u metrima)
- **Analiza mokraće:**
 - Određivanje bjelančevina u mokraći – albumina (**albuminurija**) radi procjene bubrežnog oštećenja. Poželjno je odrediti **omjer albumini u mokraći / kreatinin u mokraći** (uACR, od engl. Urinary Albumin-Creatinine Ratio).

Krvni testovi:

- **Glikozilirani hemoglobin** ili **glukoza natašte** ili **u bilo koje vrijeme** radi otkrivanja šećerne bolesti tipa 2.
- **Serumski kreatinin** radi procjene glomerulske filtracije (eGFR, od engl. estimated glomerular filtration rate) radi procjene bubrežne funkcije.

U Republici Hrvatskoj pokrenut je „Program ranog otkrivanja i zbrinjavanja kronične bubrežne bolesti“. Ako pripadaš nekoj od rizičnih skupina bolesnika javi se obiteljskom liječniku kako bi na vrijeme provjerio/la stanje svojih bubrega i zaštitio/la svoje zdravlje.

ZAŠTO PROVJERITI SVOJU BUBREŽNU FUNKCIJU?

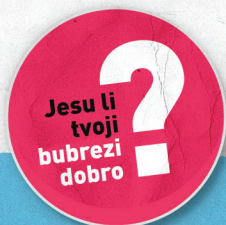
- Jer je kronična bubrežna bolest (KBB) česta i opasna
- KBB pogađa približno 10 % odrasle populacije¹
- KBB ne daje simptome u ranim stadijima
- KBB je rizični čimbenik za nastanak srčanožilnih bolesti i preuranjenu smrt
- Otkriva se na temelju jednostavnih nalaza iz krvi i mokraće

Naučite više o kroničnoj bubrežnoj bolesti na mrežnoj stranici Hrvatskog društva na nefrologiju, dijalizu i transplantaciju <https://www.hdndt.org/informacije-za-bolesnike> ili skenirajte QR kod.



KBB - kronična bubrežna bolest

1. GBD Chronic Kidney Disease Collaboration, Lancet 2020;395(10225):709-733.



Imaš li rizik?



- ☐ Imaš li povišen krvni tlak?
- ☐ Boluješ li od šećerne bolesti?
- ☐ Imaš li prekomjernu tjelesnu masu?
- ☐ Pušiš li?
- ☐ Jesi li stariji/a od 50 godina?
- ☐ Ima li bubrežne bolesti u tvojoj obitelji?
- ☐ Boluješ li od neke bubrežne bolesti?

Ako je odgovor na jedan ili više ovih pitanja **DA**, tada, molim te, raspravi o tome sa svojim liječnikom.



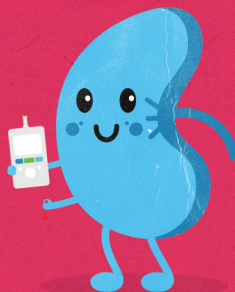
www.svjetskidanbubrega.com

8 ZLATNIH PRAVILA ZA



**BUDITE
TJELESNO
AKTIVNI,
ODRŽAVAJTE
KONDICIJU**

**KONTROLIRAJTE
ŠEĆER U KRV**



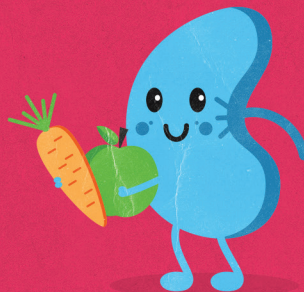
**UZIMAJTE
DOVOLJNO
TEKUĆINE**

**NE UZIMAJTE
LIJEKOVE PROTIV
BOLI BEZ NADZORA
LIJEČNIKA**

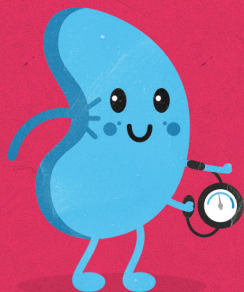


ZA ZDRAVLJE BUBREGA

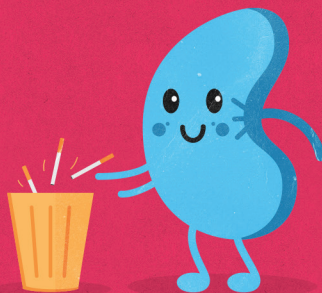
**ZDRAVO SE
HRANITE**



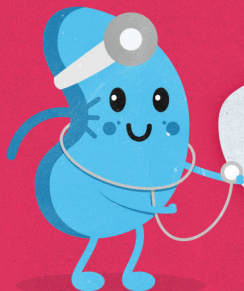
**KONTROLIRAJTE
SVOJ KRVNI TLAK**



**NEMOJTE
PUŠITI**



**PREKONTROLIRAJTE SVOJE BUBREGA
AKO IMATE NEKI OD RIZIKA
ZA BUBREŽNU BOLEST**





UKLJUČITE SE AKTIVNO U KAMPANJU

RANOG OTKRIVANJA BUBREŽNE BOLESTI

Više o ovogodišnjem Svjetskom danu bubrega saznajte na
www.svjetskidanbubrega.com

Pratite aktivnosti ovogodišnjeg obilježavanja na Facebook stranici **“Svjetski dan bubrega”**. Uključite se u Facebook grupu **“Forum bubrežnih bolesnika”** i razmjenjujte iskustva o zdravom životu s bubrežnom bolešću, postavljajte pitanja, raspravljajte.

POKROVITELJI:

