

## Светски дан бубрега – 12. март 2015. године

### „Здрави бубрези – здравље за све”

Светски дан бубрега обележава се на иницијативу Међународног друштва за нефрологију (The International Society of Nephrology) и Интернационалног удружења Фондација за бубрег (International Federation of Kidney Foundations) у више од 100 земаља широм света. Од 2006. године обележава се сваког другог четвртка у марту месецу. Циљ је подизање свести о важности бубрега, органа који има кључну улогу у одржавању живота и упознавање јавности да су болести бубрега честе, опасне и излечиве. Слоган овогодишњег Светског дана бубрега „Здрави бубрези – здравље за све” има за циљ да истакне чињеницу да пружање здравствених услуга у циљу заштите и унапређења здравља бубрега морају бити доступне свима. Символичним гестом испијања чаше воде и пружања исте другој особи, анимираћемо људе да започну разговор, са циљем да се пружи подршка овогодишњој кампањи, како најшире друштвене јавности тако и доносиоца одлука и креатора јавноздравствене политике у нашој земљи.

Учествовати је лако! Неопходно је направити слику како пијемо и пружамо чашу воде другој особи, а затим се слика твитује на @worldkidneyday са поруком „Данас ја прослављам #worldkidneyday. Ја пијем и пружам #glassofwater зато што #isupportwkd”. То се даље подели на [Facebook страни](#)! Ако немате приступ друштвеним мрежама, довољно је да пошаљете слику на емаил [info@worldkidneyday.org](mailto:info@worldkidneyday.org).

Главна функција бубрега је излучивање токсичних продуката метаболизма и вишка течности из организма. Болести бубрега чине велику групу обољења, различитог узрока, тока, клиничке слике и прогнозе. Ова обољења најчешће су изазвана инфекцијама, метаболичким поремећајима, токсинима и другим узроцима, а манифестују се као упале бубрега (гломерулонефритис, пијелонефритис, нефротски синдром) и акутна, односно хронична смањена функција бубрега (бубрежна инсуфицијенција).

У нашој земљи, свом изабраном лекару у свим службама домова здравља због обољења бубрега су се обратиле 67.570 особе, болнички се лечило њих 18.402, а 3.415 особа је умрло у 2013. години. У последњих неколико година препозната је потреба повећања свести о тежини овог обољења и значаја правовременог и адекватног лечења акутног оштећења бубрега међу здравственим радницима, а такође и потреба покретања јавноздравствених кампања са циљем информисања становништва да препознају знаке и затраже стручну помоћ због ових опасних обољења.

Хронична бубрежна инсуфицијенција неколико пута повећава ризик за настанак болести срца и крвних судова, шећерне болести, повишеног притиска, завршног стадијума бубрежне болести (уремије) и прерану смрт (пре 65. године живота). Хронична болест бубрега је озбиљно обољење које због значајних трошкова лечења, лошијег квалитета живота, скраћеног радног и животног века оболелих представља значајан јавноздравствени проблем. Хроничне болести бубрега чине скоро трећину болнички лечених особа и чак 84% смртних исхода од свих болести бубрега.

У просеку око 1 од 10 особа има неки степен хроничне бубрежне инсуфицијенције. Ова болест се може развити у било ком узрасту, али је ризик већи са повећањем година старости. Наиме, после 40 година јачина гломерулацијске филтрације почиње да опада за око 1% годишње. Такође код старијих особа много су чешћи и други фактори ризика који могу да оштете бубреге, укључујући шећерну болест, висок крвни притисак и болести срца.

Процењује се да један од пет мушкараца и једна од четири жене старости од 65 до 74 година, и половина људи старости 75 или више година имају хроничну бубрежну инсуфицијенцију. Укратко, што сте старији веће су шансе да имате неко обољење бубрега. Ово је важно знати, због тога што хронична бубрежна инсуфицијенција повећава ризик од срчаног и можданог удара, а у неким случајевима може напредовати до инсуфицијенције бубрега која захтева дијализу или трансплантацију. Без обзира на године старости, једноставне превентивне мере могу да успоре напредовање болести бубрега, спрече компликације и побољшају квалитет живота.

У стадијуму терминалне бубрежне инсуфицијенције (отказивања функције бубрега) спроводи се дијализа или се трансплантира бубрег. Лечење пацијената поступцима дијализе спроводи се у 60 здравствених установа у Републици Србији (56 здравствене установе из Плана мреже и 4 установе ван Плана мреже). Број осигураних лица у 2014. години која се лече поступцима дијализе у здравственим установама износио је 4445, док је на перитонеумском програму, који укључује и лечење дијализом у кућним условима, дијализирано 505 пацијента. Укупан број пацијената/осигураних лица на хроничном програму лечења поступцима дијализе у Републици Србији у 2014. години износио је 4950.

Трансплантација бубрега заснива се на пресађивању органа, који се могу добити од живих или умрлих особа. Који начини трансплантације ће бити одабран зависи од брзине проналажења одговарајућег органа. Код приближно 10–15% болесника, даваоци органа могу бити крвни сродници (чланови породице) или биолошки несродни донатори (брачни партнери, пријатељи). За остале болеснике траже се подударни даваоци код особа са дијагностикованом можданом смрћу (кадаверични даваоци). Из тог разлога потребно је повећати број кадаверичних трансплантација.

Неопходно је више информисати грађане о значају донације органа. Донирање органа знак је хуманости, солидарности и племенитости, којим једна особа исказује своју жељу и намеру да након смрти донира било који део тела ради пресађивања/трансплантације, како би се помогло тешким болесницима.

У Србији се трансплантације бубрега обављају у пет здравствених установа. Током 2013. године, према фактурисаној реализацији здравствених услуга, урађено је 226 трансплантација бубрега.

Болести бубрега могуће је на време дијагностиковати. Прегледом узорка мокраће, крви и крвног притиска могу се открити рани знаци бубрежне болести.

### **Симптоми и знаци хроничне бубрежне болести**

Симптоми и знаци хроничне слабости бубрега се развијају постепено и нису специфични. Обично се осете тек када ниво гломеруларне филтрације бубрега опадне на вредности испод 15 мл/мин. У свакодневной клиничкој пракси, циљ је открити хроничну бубрежну болест пре ових симптома и применити превентивне мере.

- Поремећаји мокрења (учестало мокрење, смањено излучивање урина, болно и отежано мокрење, ноћно мокрење, немогућност мокрења)
- Промене у саставу мокраће (бактерије, леукоцити, крв, протеини, липиди и кристали у урину)
- Бол (туп, оштар, повремен, континуиран, типа колике)
- Оток (тестати, генерализовани)
- Повишен крвни притисак (бубрежног порекла)

### **Осам златних правила за смањење ризика за развој болести бубрега:**

1. Будите физички активни!
2. Редовно контролишите ниво шећера у крви!
3. Контролишите крвни притисак!
4. Храните се правилно и одржавајте нормалну телесну тежину!
5. Узимајте довољне количине течности!
6. Престаните да пушите!

7. Не узимајте лекове који нису прописани рецептима!
8. Редовно контролишите бубреге уколико имате један или више фактора ризика!

### **Проверите свој ризик за болести бубрега**

- Имате ли повишени крвни притисак?
- Имате ли шећерну болест?
- Имате ли прекомерну телесну тежину?
- Имате ли више од 65 година?
- Да ли је било болести бубрега у вашој породици?
- Да ли сте малокрвни?
- Ако имате један или више потврдних одговора, јавите се изабраном лекару.