

Svetski dan bubrega – 8. mart 2018. godine

U više od 100 zemalja širom planete obeležava se Svetski dan bubrega svakog drugog četvrtka u martu mesecu. Inicijatori obeležavanja Dana bubrega su Međunarodno društvo za nefrologiju i Međunarodno udruženje Fondacija za bubreg. Cilj je podizanje svesti o važnosti bubrega. Šira javnost treba da zna da bubrezi imaju važnu i nezamenljivu ulogu u telu, kao i da su bolesti bubrega česte, ali izlečive.

Ovogodišnji Svetski dan bubrega obeležava se pod sloganom „**Bubrezi i zdravlje žena**”. Poruka koja se šalje je da bolesti bubrega utiču na zdravlje žena i da treba delovati tako da se obezbedi jednak pristup zdravstvenoj zaštiti ženama svih uzrasnih kategorija. Žene češće oboljevaju od nekih bubrežnih bolesti, poput: lupusne nefropatije i upale bubrega. Ova oboljenja se kod žena javljaju često i posebno su ugrožavajuća ako se jave u trudnoći. Od hronične bubrežne insuficijencije oboljevaju oba pola podjednako, ali kod žena mogu negativno uticati na ishod trudnoće, kao i za nastanak komplikacija u trudnoći. Inače, hronične bolesti bubrega utiču na smanjenje plodnosti.

Osam pravila za smanjenje rizika za razvoj bolesti bubrega:

- ✓ Budite fizički aktivni
- ✓ Redovno kontrolišite šećer u krvi
- ✓ Kontrolišite krvni pritisak
- ✓ Hranite se pravilno i održavajte poželjnu telesnu težinu
- ✓ Pijte dovoljno tečnosti
- ✓ Ostavite pušenje
- ✓ Ne uzimajte lekove bez konsultacije sa doktorom
- ✓ Kontrolišite rad bubrega ako imate jedan ili više faktora rizika

Snežana Ralić Maričić,
Master javnog zdravlja i nutricionista

*U tekstu korišćeni podaci Instituta za javno zdravlje “Dr Milan Jovanović Batut”