

Светски дан бубрега – 9. март 2017. године

„Бубрези и гојазност – здрави стилови живота за здраве бубреге”

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 „Бубрези и гојазност – здрави стилови живота за здраве бубреге” има за циљ да истакне чињеницу да повећања знања и свесности о факторима ризика за настанак болести бубрега као и промоција здравих стилова живота која укључује пре свега правилну исхрану и физичку активност, могу у значајној мери да помогну у спречавању настанка ових болести. Процењује се да ће до 2025. године 18% мушкараца и преко 21% жена широм света бити гојазни, а 6% свих мушкараца и 9% свих жена широм екстремно гојазни. У неким земљама гојазност је већ присутна код више од једне трећине одраслог становништва и значајно доприноси оболевању и умирању, као и високим трошковима лечења на годишњем нивоу.

Гојазност је потенцијални фактор ризика за развој болести бубрега. Наиме, гојазност повећава ризик за развој главних фактора ризика хроничне бубрежне инсуфицијенције, као што су шећерна болест типа 2 и повишен крвни притисак. Такође, гојазност сама по себи доводи до развоја хроничне бубрежне инсуфицијенције, као и терминалне бубрежне инсуфицијенције из разлога што код гојазних особа бубрези раде више и филтрирају већу количину крви него што је нормално како би одговорили на повећане метаболичке захтеве. Подаци из литературе говоре да гојазне особе имају два до седам пута већу шансу за развој терминалне бубрежне инсуфицијенције у односу на особе нормалне телесне масе, као и да се напади акутног оштећења бубрега чешће јављају код гојазних особа. Смањење телесне масе може у значајној мери успорити прогресију хроничне бубрежне инсуфицијенције.

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).

Хронична бубрежна инсуфицијенција неколико пута повећава ризик за настанак болести срца и крвних судова, шећерне болести, повишеног притиска, завршног стадијума бубрежне болести (уремије) и преране смрти (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. 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. Трансплантација бубрега заснива се на пресађивању органа, који се могу добити од живих или умрлих особа. Који начин 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 2014. године, према фактурисаној реализацији здравствених услуга, урађено је 68 трансплантација бубрега.

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

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.