



Jedna od deset odraslih osoba ima neki oblik oštećenja bubrega, a u 90% oboljelih bolest bubrega ostaje neprepoznata do konačnog zatajenja. Bubrezi, organi o čijem zdravlju malo tko od nas vodi računa prije no što se pojavi problem, zahtijevaju posebnu pažnju. Ne postoje pripravci koji bi odgodili ili zaustavili vrijeme starenja bubrega, pa s gubitkom vitalnosti ovi organi postaju sve ugroženiji i podložniji promjenama i bolesti.

Rizik za srce i mozak

Povodom [Svjetskog dana zdravlja bubrega](#) , održana su stručna predavanja kojima je svrha osvještavanje važnosti brige o njima, održavanje njihova zdravlja, upoznavanje s kroničnim bolestima i starenjem. "Bubrežna bolest može se razviti u bilo kojoj dobi. Međutim, bolest postaje sve učestalija s porastom životne dobi, a različiti uzroci mogu dovesti do kronične bubrežne bolesti, među ostalim dijabetes i visoki krvni tlak", objašnjava prof.dr.sc. Sanjin Rački, predsjednik Hrvatskog društva za nefrologiju, dijalizu i transplantaciju. "Procjenjuje se da svaki peti muškarac i jedna od četiri žene u dobi između 65 i 74 godine te polovica starijih od 75 godina imaju kroničnu bubrežnu bolest. Ukratko, što ste stariji, to je veća vjerojatnost da imate neki stupanj oštećenja bubrega", dodaje

prof.dr.sc.

Sanjin Rački

Zdravlje bubrega utječe i na opću zdravstvenu sliku, jer [kronična bubrežna bolest](#) (KBB) povećava rizik od srčanog i moždanog udara, a može napredovati do zatajenja bubrega koje zahtijeva liječenje dijalizom ili transplantacijom bubrega. Bez obzira na dob, jednostavno liječenje može usporiti napredovanje bolesti bubrega, spriječiti komplikacije i poboljšati kvalitetu života.

Na stručnom simpoziju koji su organizirali Hrvatsko društvo za nefrologiju, dijalizu i transplantaciju te Hrvatsko društvo za hipertenziju, u suradnji s Hrvatskim društvom za pedijatrijsku nefrologiju Hrvatskog liječničkog zbora, predstavljeni su novi radovi i istraživanja o nastanku bubrežne bolesti s naglaskom na stariju životnu dob. Posebna pažnja posvećena je povišenom krvnom tlaku u starijoj dobi, pojavnosti bubrežne bolesti i [hemodijalize](#) u starijoj dobi. Tanja Božić /

[Vecernji.hr](#)

Savjeti za zdrave bubrege



1. Budite fizički aktivni i **tjelesnu težinu** na način možete bolje kontrolirati krvni tlak i

2. Redovito kontrolirajte šećer u krvi - rano otkrivanje i primjereno liječenje šećerne bolesti smanjuju uč

3. Kontrolirajte krvni tlak - arterijska hipertenzija drugi je po učestalosti uzrok oštećenja bubrega.

4. Jedite zdravu hranu i kontrolirajte tjelesnu težinu - smanjite unos soli na 5 do 6 grama dnevno. Ne do

5. Održavajte zdravi unos tekućine - 1,5 do 2 litre vode dnevno znatno olakšava bubrežnu funkciju čišće

6. Ne pušite - pušenje djeluje nepovoljno na cirkulaciju krvi kroz bubrege i na taj način ih oštećuje, a isto

7. Ne uzimajte nekontrolirano lijekove - lijekovi protiv bolova mogu oštetiti vaše bubrege.

8. Provjerite funkciju bubrega ako imate jedan ili više rizičnih čimbenika

Svjetskidanbubrega.org

Vezani članci

{loadposition related}