

## Svetski dan bubrega- 8. mart 2012.

Slogan ovogodišnje akcije: **« Doniraj bubreg – produži život»**

Od 2006. godine, drugi četvrtak u mesecu martu obeležava se kao Svetski dan bubrega.

Cilj akcije je :

- podizanje svesti o važnosti bubrega kao organa koji ima ključnu ulogu u održavanju života i
- skretanje pažnje javnosti na činjenicu da su bolesti bubrega česte, opasne i izlečive.

Glavna funkcija bubrega je izlučivanje toksičnih produkata metabolizma i viška tečnosti iz organizma. Bolesti bubrega čine veliku grupu oboljenja i najčešće se manifestuju kao upale bubrega ili kao akutno, odnosno hronično smanjenje funkcije bubrega.

Dijagnozu bolesti bubrega moguće je postaviti na vreme. Pregledom uzorka mokraće i krvi kao i merenje krvnog pritiska mogu se otkriti znaci koji ukazuju na bubrežnu bolest.

U našoj zemlji zbog bolesti bubrega

- godišnje se obrati se lekaru opšte medicine oko 22 000 osoba, a
- oko 15 000 se bolnički leči

U stadijumu terminalne bubrežne insuficijencije (otkazivanje funkcije bubrega) sprovodi se dijaliza ili transplantacija.

Transplantacija se zasniva na presađivanju organa koji se mogu dobiti od živih ili umrlih osoba. Živi donori su najčešće srodnici osoba kojima je presađivanje bubrega neophodno, obzirom da je život moguć sa jednim bubregom. Kadaverični davaoci su osobe sa dijagnostikovanom moždanom smrću i tada je neophodna podudarnost tkiva davaoca i primaoca organa.

Obzirom da kod 10-15% bolesnika donor može biti srodnik, neophodno je povećati broj kadaveričnih donora. U tom smislu značajno je informisati građane o značaju donacije organa.

**Doniranje organa je znak humanosti, solidarnosti i plemenitosti, kojom jedna osoba iskazuje želju i nameru da nakon smrti donira bilo koji deo tela radi presađivanja, kako bi se pomoglo teškim bolesnicima.**

U Srbiji se transplantacija bubrega obavlja u 5 zdravstvenih centara. U 2011. godini obavljeno je 59 transplantacija bubrega, od toga 49 kadaveričnih ( od umrlih osoba). Na listi čekanja za transplantaciju bubrega je 738 osoba.

**Dom zdravlja Mladenovac organizuje akciju obeležavanja Svetskog dana bubrega, 8. marta 2012.godine od 11-12 sati u Službi za zdravstvenu zaštitu odraslih građana i Specijalističkokonsultativnoj službi.**

### **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 повишен крвни притисак?
- Имате ли шећерну болест?
- Имате ли прекомерну телесну тежину?
- Имате ли више од 50 година?
- Да ли је било болести бубрега у Вашој породици?
- Да ли сте малокрвни?

**Ако имате један или више потврђених одговора, јавите се изабраном лекару**