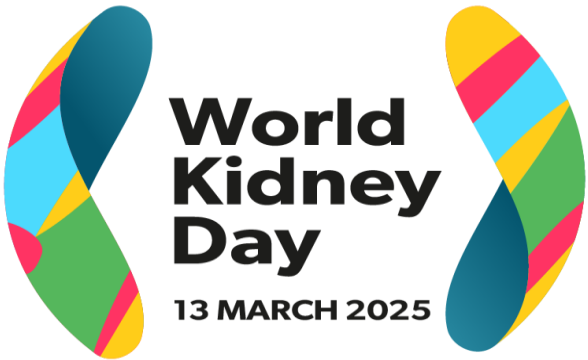


	Светски ден на бубрегот- 13 март 2025 година Дали вашите бубрези се во ред? Откријте рано, заштитете го здравјето на бубрезите
---	--

Бубрезите се комплицирани и неверојатни органи кои вршат многу основни задачи за да нè одржат здрави. Главната работа на вашите бубрези е да ги отстранат токсините и вишокот вода од вашата крв. Бубрезите, исто така, помагаат да го контролираат вашиот крвен притисок, да произведуваат црвени крвни зрнца и да ги одржуваат вашите коски здрави. Секој приближно со големина на вашата тупаница, бубрезите се наоѓаат длабоко во stomакот, под ребрата. Вашите бубрези ги контролираат нивоата на крвотокот на многу минерали и молекули, вклучувајќи натриум и калиум и помагаат да се контролира киселоста на крвта. Секој ден вашите бубрези внимателно ја контролираат солта и водата во вашето тело, така што вашиот крвен притисок останува ист.

ФАКТИ

- ХББ е тивка болест, луѓето со ХББ немаат никакви знаци или симптоми до доцната фаза на болеста.
- ХББ обично не исчезнува, наместо тоа, напредува, освен ако не се обезбеди ран третман за забавување или запирање на болеста.
- ХББ може да прерасне во бубрежна инсуфициенција - состојба кога бубрезите не можат повеќе да ја одржуваат својата функција, што претставува ризик опасен по живот.
- ХББ е рангирана на 7-то место во првите десет причини за смрт меѓу незаразните болести ширум светот.
- ХББ го зголемува ризикот од предвремена смрт од кардиоваскуларни болести.
- ХББ е почеста кај одредени етнички групи делумно поради високите стапки на дијабетес и висок крвен притисок.
- ХББ е почеста кај жените.

Главните фактори на ризик за бубрежна болест се: дијабетес, хипертензија, кардиоваскуларни болести, дебелината, семејна историја на бубрежна болест. Други ризици вклучуваат: акутна бубрежна повреда, бубрежна болест поврзана со бременост, автоимуни болести (како што се системски лупус или васкулитис), родени со мала тежина или предвреме, блокади во уринарниот тракт.

Се проценува дека хроничната бубрежна болест (ХББ) влијае на приближно 850 милиони луѓе ширум светот. Ако не се открие и не се лекува навремено, ХББ може да напредува до бубрежна инсуфициенција, што доведува до тешки компликации и предвремена смртност. До 2040 година, ХББ се предвидува да стане 5-та водечка причина за смртност, што ја нагласува итната потреба од глобални стратегии за борба против бубрежните заболувања.

Политиките за рано откривање на лицата во ризик треба да се спроведат на глобално ниво за да се намалат трошоците за здравствена заштита поврзани со бубрежна инсуфициенција и да се подобри квалитетот на животот.

Лекарите од примарната здравствена заштита и здравствените работници во првите редови треба да бидат обучени да го интегрираат тестот за ХББ во рутинска нега за високоризичните популации, дури и кога времето и ресурсите се ограничени. Тестирањето за ХББ треба да се интегрира во постоечките интервенции во заедницата (на пример, оние кои се насочени кон здравјето на мајките, ХИВ, туберкулоза и други незаразни болести) за да се намалат трошоците и да се зголеми ефикасноста. Тестирањето може да се направи и надвор од медицинските поставки. Напорите треба да се фокусираат и на подигање на свеста кај општата популација, промовирање на здравјето и имплементација на програми за едукација.

Подготвил: Бранка Крстев, дипл. соц. работник/ Одд.за социјална медици

Март, 2025

Извор: <https://www.worldkidneyday.org/about-kidney-health/>

<https://www.theisn.org/in-action/advocacy/advocacy-activities/world-kidney-day/>