

## Светски ден на бубрегот

Хронична бубрежна болест (ХББ) е прогресивно губење на функцијата на бубрезите во период од месеци или години. Секој од вашите бубрези има околу милион мали филтри, наречени нефрони. Ако нефроните се оштетени, тие престануваат да работат. За некое време, здравите нефрони можат да преземат дополнителна работа. Но, ако штетата продолжи, се повеќе и повеќе нефрони се исклучуваат. По одреден момент, нефроните што ќе останат не можат да ја филтрираат вашата крв доволно добро за да ве одржат здрави.

Кога функцијата на бубрезите паѓа под одредена точка, тоа се нарекува бубрежна инсуфициенција. Бубрежната инсуфициенција влијае на целото тело и може да направи да се чувствувате многу лошо. Нетретираниот бубрежна инсуфициенција може да биде опасна по живот.

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. Приближно со големина на вашата тупаница, бубрезите се наоѓаат длабоко во стомакот, 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.

### 8 златни правила на превенција

#### ***1. Останете во форма, бидете активни***

Ова може да помогне да се одржи идеална телесна тежина, да се намали крвниот притисок и ризикот од хронична бубрежна болест.

#### ***2. Јадете здрава исхрана***

Ова може да помогне да се одржи идеална телесна тежина, да се намали крвниот притисок, да се спречи дијабетес, срцеви заболувања и други состојби поврзани со хронична бубрежна болест. Намалете го внесот на сол. Препорачаниот внес на натриум е 5-6 грама сол дневно (околу една кафена лажичка). За да го намалите внесот на сол, обидете се да ја ограничите количината на преработена и ресторанска храна и не додавајте сол во храната. Полесно ќе го контролирате внесот на сол доколку сами ја подготвувате храната со свежи состојки.

#### ***3. Проверете и контролирајте го шеќерот во крвта***

Околу половина од луѓето кои имаат дијабетес не знаат дека имаат дијабетес. Затоа, треба да го проверите нивото на шеќер во крвта како дел од вашиот општ преглед на телото. Ова е особено важно за оние кои се приближуваат до средна возраст или постари. Околу половина од луѓето кои имаат дијабетес развиваат оштетување на бубрезите; но ова може да се спречи/ограничи доколку дијабетесот е добро контролиран. Редовно проверувајте ја функцијата на бубрезите со тестови на крв и урина.

#### ***4. Проверете и контролирајте го вашиот крвен притисок***

Околу половина од луѓето кои имаат висок крвен притисок не знаат за тоа. Затоа, треба да го проверите крвниот притисок како дел од вашиот општ преглед на телото. Ова е особено важно за оние кои се приближуваат до средна возраст или постари. Високиот крвен притисок може да ги оштети вашите бубрези. Ова е особено веројатно кога е поврзано со други фактори како дијабетес, висок холестерол и кардиоваскуларни заболувања. Ризикот може да се намали со добра контрола на крвниот притисок.

#### ***5. Земете соодветен внес на течности***

Вистинското ниво на внес на течности за секој поединец зависи од многу фактори, вклучувајќи вежбање, климатски фактори, здравствени услови, бременост и доење. Нормално, тоа значи 8 чаши, приближно 2 литри дневно вода за здрава личност.

#### ***6. Не пуши***

Пушењето го забавува протокот на крв во бубрезите. Кога помалку крв ќе стигне до бубрезите, тоа може да ја намали нивната способност да функционираат нормално. Пушењето исто така го зголемува ризикот од рак на бубрезите за околу 50 проценти.

#### ***7. Не земајте редовно антиинфламаторни/апчиња против болки без рецепт***

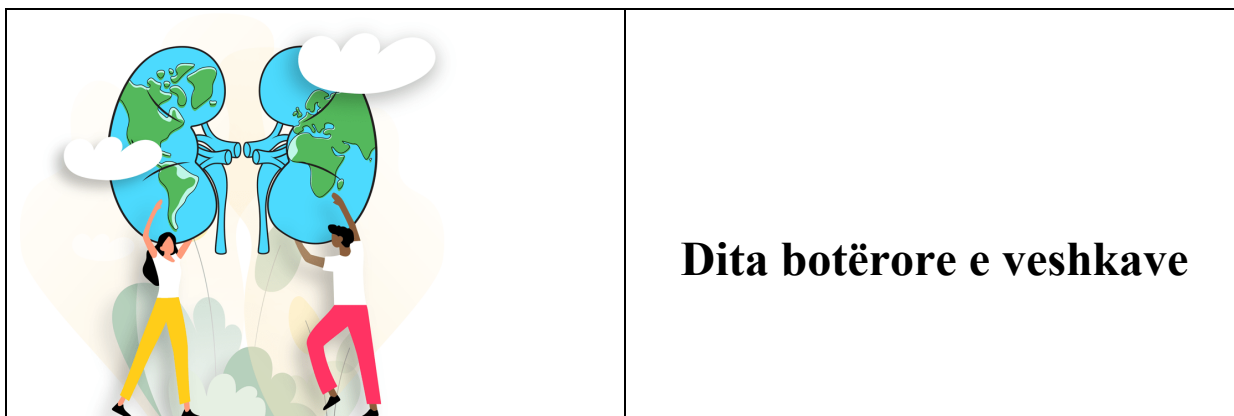
Вообичаените лекови како што се нестероидните антиинфламаторни апичина (на пр. лекови како ибупрофен) може да им наштетат на бубрезите доколку се земаат редовно.

#### ***8. Проверете ја вашата бубрежна функција ако имате еден или повеќе од факторите на „висок ризик“.***

- имате дијабетес
- имате хипертензија
- вие сте дебели
- имате семејна историја на бубрежна болест.

**Подготвил:** Бранка Крстев, дипл. соц. работник/ Одделение за социјална медицина,  
Март, 2024 година

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



## Dita botërore e veshkave

Sëmundja kronike e veshkave (SKV) është humbja progresive e funksionit të veshkave gjatë një periudhe prej muajsh ose vitesh. Secila nga veshkat tuaja ka rreth një milion filtra të vegjël, të quajtur nefrone. Nëse nefronet dëmtohen, ato ndalojnë së punuari. Për një kohë, nefronët e shëndetshëm mund të marrin punë shtesë. Por nëse dëmtimi vazhdon, gjithnjë e më shumë nefrone çaktivizohen. Pas një pike të caktuar, nefronet që do të mbeten nuk mund të filtrojnë gjakun tuaj aq mirë sa t'ju mbajnë të shëndetshëm.

Kur funksioni i veshkave bie nën një pikë të caktuar, quhet dështim i veshkave. Dështimi i veshkave ndikon në të gjithë trupin dhe mund t'ju bëjë të ndiheni shumë keq. Dështimi i patrajtuar i veshkave mund të jetë kërcënues për jetën.

Veshkat janë organe të ndërlikuara dhe të mahnitshme që kryejnë detyra shumë themelore për të na mbajtur të shëndetshëm. Puna kryesore e veshkave tuaja është të heqin toksinat dhe ujin e tepërt nga gjaku juaj. Veshkat gjithashtu ndihmojnë në kontrollin e presionit të gjakut, prodhimin e qelizave të kuqe të gjakut dhe mbajtjen e kockave tuaja të shëndetshme. Përafërsisht madhësia e grushtit tuaj, veshkat janë të vendosura thellë në bark, nën brinjë.

Veshkat tuaja kontrollojnë nivelet e rrjedhjes së gjakut të shumë mineraleve dhe molekulave, duke përfshirë natriumin dhe kaliumin, dhe ndihmojnë në kontrollin e aciditetit të gjakut. Çdo ditë, veshkat tuaja kontrollojnë me kujdes kripën dhe ujin në trupin tuaj, kështu që presioni juaj i gjakut mbetet i njëjtë.

## 8 rregulla të arta të parandalimit

### 1. Qëndro në formë, qëndro aktiv

Kjo mund të ndihmojë në ruajtjen e një peshe ideale të trupit, uljen e presionit të gjakut dhe rrezikun e sëmundjeve kronike të veshkave.

### 2. Hani ushqim të shëndetshëm

Kjo mund të ndihmojë në ruajtjen e një peshe ideale të trupit, uljen e presionit të gjakut, parandalimin e diabetit, sëmundjeve të zemrës dhe kushteve të tjera që lidhen me sëmundjen kronike të veshkave. Reduktoni marrjen e kripës. Marrja e rekomanduar e natriumit është 5-6 gram kripë në ditë (rreth një lugë çaji). Për të zvogëluar marrjen e kripës, përpikuni të kufizoni sasinë e ushqimit të përpunuar dhe të restorantit dhe mos shtoni kripë në ushqim. Do të jetë më e lehtë të kontrolloni marrjen e kripës nëse përgatisni ushqimin tuaj me përbërës të freskët.

### 3. Verifikoni dhe kontrolloni sheqerin në gjak

Rreth gjysma e njerëzve që kanë diabet nuk e dinë se kanë diabet. Prandaj, duhet të kontrolloni nivelet e sheqerit në gjak si pjesë e ekzaminimit tuaj të përgjithshëm të trupit. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për ata që i afrohen moshës së mesme ose më të vjetër. Rreth gjysma e njerëzve që kanë diabet zhvillojnë dëmtime të veshkave; por kjo mund të

parandalohet/kufizohet nëse diabeti kontrollohet mirë. Kontrolloni rregullisht funksionin e veshkave me teste gjaku dhe urine.

#### **4. Verifikoni dhe kontrolloni presionin e gjakut**

Rreth gjysma e njerëzve që kanë presion të lartë të gjakut nuk dinë për këtë. Prandaj, duhet të kontrolloni presionin e gjakut si pjesë e ekzaminimit tuaj të përgjithshëm të trupit. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për ata që i afrohen moshës së mesme ose më të vjetër. Tensioni i lartë i gjakut mund të dëmtojë veshkat tuaja. Kjo është veçanërisht e mundshme kur lidhet me faktorë të tjerë si diabeti, kolesterolin e lartë dhe sëmundjet kardiovaskulare. Rreziku mund të zvogëlohet me kontroll të mirë të presionit të gjakut.

#### **5. Konsumoni marrje adekuate të lëngjeve**

Niveli i duhur i marrjes së lëngjeve për secilin individ varet nga shumë faktorë, duke përfshirë stërvitjen, faktorët klimatikë, kushtet shëndetësore, shtatzëninë dhe ushqyerjen me gji. Normalisht, kjo do të thotë 8 gota, afërsisht 2 litra ujë në ditë për një person të shëndetshëm.

#### **6. Mos pi duhan**

Pirja e duhanit ngadalëson rrjedhjen e gjakut në veshka. Kur më pak gjak arrin në veshka, kjo mund të zvogëlojë aftësinë e tyre për të funksionuar normalisht. Pirja e duhanit gjithashtu rrit rrezikun e kancerit të veshkave me rreth 50 përqind.

#### **7. Mos merrni rregullisht pilula anti-inflamatore/qetësuese pa recetë**

Medikamentet e zakonshme siç janë barnat anti-inflamatore jo-steroidike (p.sh. barnat si ibuprofeni) mund të dëmtojnë veshkat nëse merren rregullisht.

#### **8. Kontrolloni funksionin e veshkave nëse keni një ose më shumë nga faktorët "me rrezik të lartë".**

- keni diabet
- keni hipertension
- jeni të trashë
- keni një histori familjare të sëmundjes së veshkave.

**Përgatiti:** Branka Krstev, punëtore sociale e diplomuar/ Reparti i mjekësisë sociale,  
Mars, 2024

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