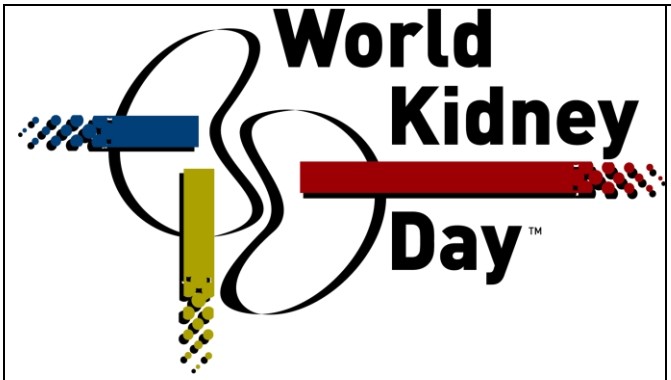
	**Светски ден на бубрегот, 09.03.2023 година** **-Здравје на бубрезите за сите!-**

Светскиот ден на бубрегот ја прогласи 2023 година за година на „**Здравје на бубрезите за сите – “ Подготовка за неочекуваното, поддршка на ранливите! ”**. Кампањата за 2023 година се фокусира на подигање на свеста за катастрофалните настани, природни или вештачки, меѓународни или локални, и нивното влијание врз луѓето кои живеат со бубрежна болест чиј пристап до соодветни дијагностички услуги, третман и нега е попречен.

Што е хронична бубрежна болест?

Светскиот ден на бубрегот е глобална кампања чија цел е да ја подигне свеста за важноста на нашите бубрези. 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. Нетретираната бубрежна инсуфициенција може да биде опасна по живот.

Првата последица на неоткриената ХББ е ризикот од развој на прогресивно губење на функцијата на бубрезите што може да доведе до откажување на бубрезите, што значи дека е потребен редовен третман на дијализа или трансплантација на бубрег за да се преживее.

Втората последица на ХББ е тоа што го зголемува ризикот од прерана смрт од поврзани кардиоваскуларни болести (т.е. срцеви и мозочни удари). Поединците кои се чини дека се здрави за кои потоа е откриено дека имаат ХББ имаат зголемен ризик од прерана смрт од кардиоваскуларни болести, без оглед на тоа дали некогаш ќе развијат бубрежна инсуфициенција.

Доколку ХББ се открие рано и се управува соодветно, влошувањето на функцијата на бубрезите може да се забави или дури и да се запре, а ризикот од придружни кардиоваскуларни компликации може да се намали.

Бубрежните заболувања се чести, штетни и често се лекуваат

Вообичаено: помеѓу 8 и 10% од возрасната популација имаат некаква форма на оштетување на бубрезите и секоја година милиони умираат предвреме од компликации поврзани со хронични бубрежни заболувања.
ХББ може да се појави на која било возраст, но е почеста со зголемувањето на возраста и кај жените. Иако околу половина од луѓето на возраст од 75 и повеќе години имаат одреден степен на ХББ, многу од овие луѓе всушност немаат болести на нивните бубрези, тие имаат нормално стареење. Едноставните тестови на крвта и урината можат да откријат ХББ и едноставните третмани со ниска цена може да ја забават прогресијата на болеста, да го намалат ризикот од поврзани срцеви и мозочни удари и да го подобрат квалитетот на животот.
Околу 1 од 10 луѓе имаат одреден степен на ХББ. Може да се развие на која било возраст и различни состојби може да доведат до ХББ. Сепак, станува почеста со зголемувањето на возраста. По 40-тата година, филтрацијата на бубрезите почнува да опаѓа за приближно 1% годишно. Покрај природното стареење на бубрезите, многу состојби кои ги оштетуваат бубрезите се почести кај постарите луѓе, вклучувајќи дијабетес, висок крвен притисок и срцеви заболувања.
Се проценува дека околу еден од пет мажи и една од четири жени на возраст меѓу 65 и 74 години, а половина од луѓето на возраст од 75 и повеќе години имаат ХББ. Колку сте постари, толку е поголема веројатноста да имате одреден степен на бубрежна болест. Ова е важно бидејќи ХББ го зголемува ризикот од срцев удар и мозочен удар, а во некои случаи може да напредува до бубрежна инсуфициенција која бара дијализа или трансплантација. Без оглед на вашата возраст, едноставните третмани можат да ја забават прогресијата на бубрежното заболување, да спречат компликации и да го подобрат квалитетот на животот.

Не треба да заборавите дека

- Раната хронична бубрежна болест нема знаци или симптоми;
- Хроничната бубрежна болест обично не исчезнува;
- Болеста на бубрезите може да се лекува. Колку порано знаете дека го имате, толку се поголеми шансите да добиете ефективен третман;
- Тестовите на крв и урина се користат за проверка на бубрежни заболувања;
- Бубрежното заболување може да напредува до бубрежна инсуфициенција.

Што можете да направите за вашите бубрези?

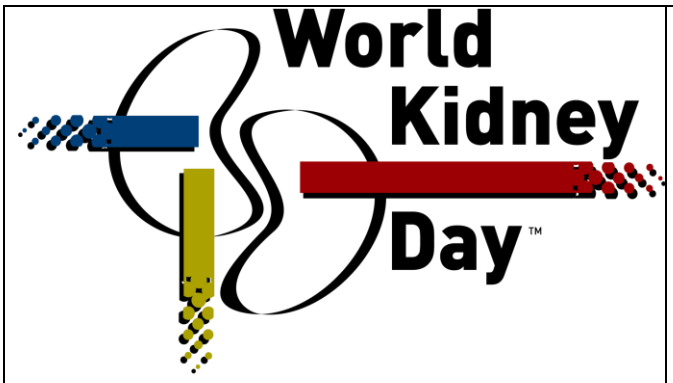
Бубрежните заболувања се тивки убијци, кои во голема мера можат да влијаат на квалитетот на вашиот живот. Постојат неколку начини да се намали ризикот од развој на бубрежна болест:

- Останете во форма, бидете активни;
- Јадете здрава храна;
- Проверете го и контролирајте го шеќерот во крвта;
- Проверете го и контролирајте го вашиот крвен притисок;
- Земајте соодветен внес на течности;
- Не пушете;
- Не користете редовно антиинфламаторни/апчиња против болка без рецепт;
- Проверете ја вашата бубрежна функција ако имате еден или повеќе ризик фактори како што се дијабет, хипертензија, гојазност или доколку имате семејна историја на бубрежна болест.

Подготвил: Бранка Крстев, Дипл. соц. работник/ Одделение за социјална медицина,

Март, 2023 година

Извор: https://www.worldkidneyday.org/facts/chronic-kidney-disease/

	**Dita Botërore e Veshkave 09.03.2023** **- Shëndeti i veshkave për të gjithë!-**

Dita Botërore e Veshkave ka shpallur vitin 2023 si vitin e "**Shëndeti i Veshkave për të Gjithë - " Përgatitja për të papriturat, duke mbështetur të pambrojturit! ”**. Fushata e vitit 2023 fokusohet në rritjen e ndërgjegjësimit për ngjarjet katastrofike, natyrore apo të shkaktuara nga njeriu, ndërkombëtare apo lokale, dhe ndikimin e tyre te njerëzit që jetojnë me sëmundje të veshkave, aksesi i të cilëve në shërbimet, trajtimin dhe kujdesin e duhur diagnostikues është penguar.

Çfarë është sëmundja kronike e veshkave?

Dita Botërore e Veshkave është një fushatë globale që synon të rrisë ndërgjegjësimin për rëndësinë e veshkave tona. Sëmundja kronike e veshkave (SKV) është humbja progresive e funksionit të veshkave gjatë një periudhe muajsh ose vitesh. Secila nga veshkat tuaja ka rreth një milion filtra të vegjël, të quajtur nefron. Nëse nefronet dëmtohen, ato ndalojnë së punuari. Me kalimin e kohës, nefronët e shëndetshëm mund të marrin përsipër punë shtesë. Por nëse dëmtimi vazhdon, gjithnjë e më shumë nefrone mbyllen. Pas një pike të caktuar, nefronet që mbeten nuk mund të filtrojnë gjakun tuaj aq mirë sa për t'ju mbajtur 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 veshkave i patrajtuar mund të jetë kërcënues për jetën.

Pasoja e parë e SKV të pazbuluar është rreziku i zhvillimit të një humbjeje progresive të funksionit të veshkave që mund të çojë në dështim të veshkave, që do të thotë se nevojitet trajtim i rregullt me dializë ose transplantim i veshkave për të mbijetuar.

Një pasojë e dytë e SKV është se rrit rrezikun e vdekjes së parakohshme nga sëmundjet kardiovaskulare të shoqëruara (a.q. sulmet në zemër dhe goditjet në tru). Individët me sa duket të shëndetshëm të cilët më vonë zbulohet se kanë SKV kanë një rrezik në rritje të vdekjes së parakohshme nga sëmundjet kardiovaskulare, pavarësisht nëse ata zhvillojnë ndonjëherë dështimin e veshkave.

Nëse SKV zbulohet herët dhe menaxhohet siç duhet, përkeqësimi i funksionit të veshkave mund të ngadalësohet apo edhe të ndalet, dhe rreziku i komplikimeve kardiovaskulare shoqëruese mund të zvogëlohet.

Sëmundjet e veshkave janë të zakonshme, të dëmshme dhe shpesh trajtohen

Të zakonshme: Midis 8 dhe 10% e popullsisë së rritur kanë një formë të dëmtimit të veshkave dhe çdo vit miliona vdesin para kohe nga komplikimet që lidhen me sëmundjen kronike të veshkave.
SKV mund të ndodhë në çdo moshë, por është më e zakonshme me rrijten e moshës dhe tek gratë. Megjithëse rreth gjysma e njerëzve të moshës 75 vjeç e lart kanë një farë shkalle të SKV, shumë prej këtyre njerëzve në fakt nuk kanë sëmundje në veshkat e tyre, ata po plaken normalisht. Testet e thjeshta të gjakut dhe urinës mund të zbulojnë SKV, dhe trajtimet e thjeshta me shpenzime të ulët mund të ngadalësojnë përparimin e sëmundjes, të zvogëlojnë rrezikun e sulmeve në zemër dhe goditjeve në tru dhe të përmirësojnë cilësinë e jetës.
Rreth 1 në 10 njerëz kanë një shkallë të caktuar të SKV. Mund të zhvillohet në çdo moshë dhe një sërë kushtesh mund të çojnë në SKV. Megjithatë, ajo bëhet më e zakonshme me rritjen e moshës. Pas moshës 40 vjeç, filtrimi i veshkave fillon të bjerë me rreth 1% në vit. Përveç plakjes natyrale të veshkave, shumë gjendje që dëmtojnë veshkat janë më të zakonshme tek njerëzit e moshuar, duke përfshirë diabetin, presionin e lartë të gjakut dhe sëmundjet e zemrës.
Është vlerësuar se rreth një në pesë burra dhe një në katër gra midis moshës 65 dhe 74 vjeç dhe gjysma e njerëzve të moshës 75 vjeç e lart kanë SKV. Sa më i vjetër të jeni, aq më shumë ka gjasa që të keni një shkallë të sëmundjes së veshkave. Kjo është e rëndësishme sepse SKV rrit rrezikun e sulmit në zemër dhe goditjes në tru, dhe në disa raste mund të përparojë në dështim të veshkave që kërkon dializë ose transplantim. Pavarësisht nga mosha juaj, trajtimet e thjeshta mund të ngadalësojnë përparimin e sëmundjes së veshkave, të parandalojnë komplikimet dhe të përmirësojnë cilësinë e jetës tuaj.

Mos harroni se:

- Sëmundja e hershme kronike e veshkave nuk ka shenja apo simptoma;
- Sëmundja kronike e veshkave zakonisht nuk largohet;
- Sëmundja e veshkave mund të mjekohet. Sa më herët ta dini se e keni atë, aq më të mira janë shanset për të marrë një trajtim efektiv;
- Testet e gjakut dhe të urinës përdoren për të kontrolluar sëmundjet e veshkave;
- Sëmundja e veshkave mund të përparojë në dështim të veshkave.

Çfarë mund të bëni për veshkat tuaja?

Sëmundjet e veshkave janë vrasës të heshtur që mund të ndikojnë shumë në cilësinë e jetës suaj. Ka disa mënyra për të ulur rrezikun e zhvillimit të sëmundjes së veshkave:

- Qëndroni në formë, jini aktivë;
- Hani ushqime të shëndetshme;
- Kontrolloni dhe testoni sheqerin në gjak;
- Kontrolloni dhe testoni presionin e gjakut;
- Merrni një sasi të mjaftueshme të lëngjeve;
- Mos pini duhan;
- Mos përdorni rregullisht pilula anti-inflamatore/kundër dhimbjes pa recetë;
- Kontrolloni funksionin e veshkave nëse keni një ose më shumë faktorë rreziku si diabeti, hipertensioni, obeziteti ose nëse keni një histori familjare të sëmundjes së veshkave.

Përgatiti: Branka Krstev, Punëtor social i dipm. Reparti i mjekësisë sociale,

Mars, 2023

Burimi: https://www.worldkidneyday.org/facts/chronic-kidney-disease/