ПОКАНА

Светски ден на бубрегот

НЕФРОН ИНФО ЦЕНТАР 02 / 3 22 58 99
ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ
www.nefron.mk

МЗНДТВО
Македонско здружение за нефрологија, дијализа, трансплантација и вештачки органи

Амфитеатар во ГОБ „8-ми Септември" Скопје
почеток, 11:00 ч.

Бубрежните Заболувања и Прекумерната Телесна Тежина

ЗДРАВ НАЧИН НА ЖИВОТ ЗА ЗДРАВИ БУБРЕЗИ

9 Март 2017



ПРОГРАМА

11:00 Прес конференција за новинари, сала Осмица

Светски ден на бубрег (11:30-12:20)

*Протоколарен дел модератор: Г-дин **Владимир Сарач**, ИО на **НЕФРОН***

11:30 Г-дин **Душко Ѓорѓиев**, претседател на здружение **НЕФРОН**

11:40 Министер за здравство на Р.Македонија, Г-дин **Никола Тодоров**

11:45 Фонд за здравствено осигурување, Директор Г-дин **Сашо Стефановски**, Г-дин **Орхан Рамадани**

11:50 ГОБ 8ми Септември, Директор Проф. др. **Сашо Стојчев**

11:55 Академик **Момир Поленаковиќ**, МАНУ

12:00 Медицински факултет, Декан Проф. др. **Соња Топузовска**

12:05 Клиника за нефрологија, Директор Проф. др. **Александар Шиколе**

12:10 Клиника за ендокринологија, Директор Проф. др. **Славица Шубеска**

12:15 ***Поздрави до манифестацијата***

*Стручен дел модератор: Прим. др. **Љубинко Трпеноски***

Тематски обраќања (12:20-13:15)

12:20 Прим. др. **Љубинко Трпеноски** - Прекумерната телесна тежина и дебелината како ризик фактор во човековото здравје

12:30 Проф. др. **Оливера Стојчева Танева** - Дебелината и Хроничната бубрежна болест

12:40 Проф. др. **Гоце Спасовски** - Трансплантација на бубрези и дебелината

12:50 Др. **Катерина Адамова**, субсп. ендокринолог - Дебелината и дијабетесот

13:00 Проф. др. **Велибор Тасиќ** - Дебелината и хроничната бубрежна болест во детска возраст

13:15 Ансамбал "Македонија" и ДМУБЦ "Илија Николовски Луј"
Културно уметничка програма,
Коктел и заедничко дружење

Светски ден на бубрегот

Бубрежните Заболувања и Прекумерната Телесна Тежина

ЗДРАВ НАЧИН НА ЖИВОТ ЗА ЗДРАВИ БУБРЕЗИ

9 Март 2017



НЕФРОН ИНФО ЦЕНТАР 02 / 3 22 58 99
ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ
www.nefron.mk

МЗНДТВО
Македонско здружење за нефрологија, дијализа, трансплантација и вештачки органи

© World Kidney Day 2006-2017

World Kidney Day is a joint initiative of ISN IFKF International Federation of Kidney Foundations

---

ПРЕКУМЕРНА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА И БОЛЕСТА НА БУБРЕЗИТЕ:

1. **ДИРЕКТНО** ВЛИЈАНИЕ ПРЕКУ ЗГОЛЕМУВАЊЕТО НА РАБОТАТА НА БУБРЕЗИТЕ

- Зголемување на работата на бубрезите преку зголемување на филтрацијата (хиперфилтрацијата) на ниво на основната функционална единка во бубрегот-нефронот, што е последица од зголемените метаболични процеси, а поради зголемената телесна тежина. Оваа прекумерна работа на бубрезите кај луѓето со прекумерна телесна тежина на подолг период предизвикува оштетување на бубрезите и доведува до развивање на хронична бубрежна болест.

- Прекумерната телесна тежина и дебелината влијаат како на појавата, така и на брзината на прогресијата на хроничната бубрежна болест, до крајниот стадиум кога е потребно лекување со дијализа и/или трансплантација.

- Се смета дека луѓето кои имаат прекумерна тежина или се дебели имаат 2-7 пати поголем ризик да развијат краен стадиум на хронична бубрежна болест, во споредба со оние кои имаат нормална тежина.

- Акутната бубрежна инсуфициенција почесто се јавува кај лицата со прекумерна телесна тежина и кај дебелите.

2. **ИНДИРЕКТНО** ВЛИЈАНИЕ НА ДЕБЕЛИНАТА ВРЗ РАЗВОЈОТ НА ХРОНИЧНАТА БУБРЕЖНА БОЛЕСТ:

- Прекумерната телесна тежина и дебелината предизвикуваат појава на **дијабетес** и **висок крвен притисок**, кои денес се двете најчести причини за оштетување на бубрезите и за појава на хроничната бубрежна болест.

3. ДЕБЕЛИНАТА ГО ЗГОЛЕМУВА РИЗИКОТ ОД ПРЕДВРЕМЕНА СМРТ И ПОЈАВА НА ДРУГИ БОЛЕСТИ:

- Кардиоваскуларни болести, дијабетес и покачен крвен притисок;

- Висок холестерол,замастен црн дроб и болести на жолчното кесе;

- Опструктивна ноќна апнеа, остеоартритис и различни видови карциноми;

- Различни ментални нарушувања и низок степен на квалитет на живот.

КАКО МОЖЕ ДА СЕ НАМАЛАТ ПРЕКУМЕРНАТА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА И ДЕБЕЛИНАТА?
ДЕБЕЛИНАТА И ДРУГИТЕ СО НЕА ПОВРЗАНИ НЕЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ МОЖАТ ДА СЕ СПРЕЧАТ И/ИЛИ ДА СЕ НАМАЛИ РИЗИКОТ ОД НИВ НА НЕКОЛКУ НИВОА:

1. Индивидуална одговорност за физичка активност и здрава исхрана (8 златни правила);

2. Колективна и општествена или одговорност на државата – имплементација на популациони политики, со цел превенција на прекумерната тежина и дебелината;

3. Корпоративна одговорност – одговорност на производителите на храна и пијалаци.

НЕФРОН ИНФО ЦЕНТАР 02 / 3 22 58 99
ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ

Ул. 11 Октомври бр.17
1000 Скопје
Р. Македонија
Телефон / Факс: ++389 2 322 58 99
Ел. пошта: zdruzenienefron@yahoo.com

Светски ден на бубрегот

Бубрежните Заболувања и Прекумерната Телесна Тежина

ЗДРАВ НАЧИН НА ЖИВОТ ЗА ЗДРАВИ БУБРЕЗИ

9 Март 2017



НЕФРОН ИНФО ЦЕНТАР 02 / 3 22 58 99
ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ
www.nefron.mk

МЗНДТВО
Македонско здружение за нефрологија, дијализа, трансплантација и вештачки органи

www.nefron.mk

Светски ден на бубрегот

ДЕБЕЛИНА И ПРЕКУМЕРНА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА

ДЕФИНИЦИИ:

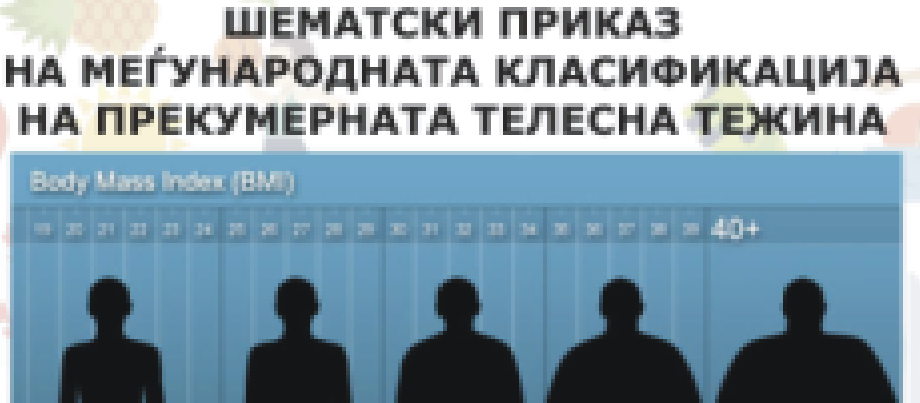
- Наднормално наталожување на масти во организмот кои можат да го нарушат здравјето на човекот.
- Со прекумерна телесна тежина се означува тежината на онаа единка која има боди мас индекс од 25-30, а со дебелина се означува тежината на онаа единка која има боди мас индекс > 30. Овие појави се поделени во категории (види илустрација подолу).

КЛАСИФИКАЦИЈА НА ПРЕКУМЕРНАТА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА И ДЕБЕЛИНА СПОРЕД СЗО:

Класификацијата на прекумерната телесна тежина и степенот на дебелина се базира врз еден едноставен и општоприфатен математички метод, таканаречениот индекс на телесната маса, или популарно наречен боди мас индекс - БМИ.
БМИ за возрасните над 18 години се изразува како телесна маса на индивидуата (изразена во килограми), поделена со телесната површина (изразена во м2), односно телесна висина на квадрат.

БМИ=ТТ(тел.тежина):ТП (телесна површина и/или телесна висина на квадрат)

ШЕМАТСКИ ПРИКАЗ НА МЕЃУНАРОДНАТА КЛАСИФИКАЦИЈА НА ПРЕКУМЕРНАТА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА



МЕЃУНАРОДНА КЛАСИФИКАЦИЈА НА ПРЕКУМЕРНА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА И ДЕБЕЛИНА СПОРЕД БМИ (СЗО)
БМИ=ТТ (ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА) / ТВ2 (ТЕЛЕСНА ВИСИНА2)

КЛАСИФИКАЦИЈА	БМИ (кг/м2)
ПОДХРАНЕТИ	≤18.50
НОРМАЛНИ ВРЕДНОСТИ	18.50 - 24.99
ПРЕКУМЕРНА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА	> 25.00
- гранично дебели	25.00 - 29.99
ДЕБЕЛИ	< 30.00
- Дебели класа I	30.00 - 34.99
- Дебели класа II	35.00 - 39.99
- Дебели класа III	< 40.00

КЛУЧНИ ФАКТИ:

- Дебелината кај светската популација е речиси двојно зголемена во последните три децении.

- Во 2014 година околу 2 милијарди возрасни над 18 години имале прекумерна телесна тежина, а од нив 600 милиони припаѓале на групата дебели. Тоа значи дека од вкупното светско население во 2014 година 39% имале прекумерна телесна тежина, а 13% биле дебели.

- Најголем дел од светската популација живее во земји во кои прекумерната тежина и дебелината убиваат повеќе луѓе одошто потхранетоста.

- Во 2014 година 41 милион деца под петгодишна возраст имале прекумерна телесна тежина и/или биле дебели.

ПРИЧИНИ ЗА ПРЕКУМЕРНАТА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА И ДЕБЕЛИНА:

- Енергетски калориски дисбаланс меѓу внесот и потрошувачката;

- Зголемено внесување на масна храна и шеќери;

- Намалена физичка активност;

- Недоволна свесност за штетните последици по општото здравје од дебелината.

НЕФРОН ИНФО ЦЕНТАР 02 / 3 22 58 99
ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ

www.nefron.mk

Светски ден на бубрегот

Бубрежните Заболувања и Прекумерната Телесна Тежина

ЗДРАВ НАЧИН НА ЖИВОТ ЗА ЗДРАВИ БУБРЕЗИ

9 Март 2017



НЕФРОН ИНФО ЦЕНТАР 02 / 3 22 58 99
ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ
www.nefron.mk

МЗНДТВО
Македонско здружение за нефрологија, дијализа, трансплантација и вештачки органи

World Kidney Day is a joint initiative of ISN IFKF International Federation of Kidney Foundations

© World Kidney Day 2006-2017

MBI PESHA TRUPORE DHE SËMUNDJET E VESHKËVE

1. VEPRIM **DIREKT** DUKE RITUR PUNEN E VESHKËVE

• RITJEN E PUNES SË VESHKËVE DUKE ZMADHUAR FILTRIMIN(HIPERFILTRACION) NË NIVEL TË NJËSISË THEMELORE TE VESHKËS -NEFRONIT, I CILI ËSHTË PASOJË E ZMADHIMIT TË PROCESEVE METABOLIKE, PËR SHKAK TË ZMADHIMIT TË PESHËS TRUPORE. KJO PUNË E RRITUR E VESHKËVE TEK NJERËZIT ME MBI PESHË TRUPORE NË KOHË TË GJATË SHKATON DËMTIM TË VESHKËVE DUKE SHKAKTUAR EDHE SËMUNDJE KRONIKE TË VESHKËVE.

• MBI PESHA TRUPORE DHE TRASHËSIA NDIKOJNË SI NË PARAQITJEN, ASHTU EDHE NË SHPEJTËSINË E PËRPARIMIT TË SËMUNDJES KRONIKE TË VESHKËVE, DERI NË STADIN E FUNDIT KUR ËSHTË I NEVOJSHËM MJEKIM ME HEMODIJALIZË DHE/OSE TRANSPLANTIM.

• LLOGARITET SE NJERËZIT QË JANË ME MBI PESHË TRUPORE OSE JANË TË TRASHË KANË 2-3 HERË RREZIK MË TË MADH TË ZHVILLOJNË STADIN E FUNDIT TË SËMUNDJES KRONIKE TË VESHKËVE NË KRAHASIM ME ATA NJERËZ QË KANË PESHË NORMALE TRUPORE.

• INSUFICIENCA AKUTE E VESHKËVE MË SHPESH PARAQITET TEK NJERËZIT QË JANË ME MBI PESHË TRUPORE OSE QË JANË TË TRASHË.

2. NDIKIM **INDIREKT** I TRASHËSISË NË ZHVILLIMIN E SËMUNDJES KRONIKE TË VESHKËVE:
• MBI PESHA TRUPORE DHE TRASHËSIA NDIKOJNË NË PARAQITJEN E SËMUNDJES SË DIABETIT DHE SHTYPJES SË LARTË TË GJAKUT, TË CILAT SOT JANË DY NDËR SHKAQET MË TË SHPESHTA TË DËMTIMIT TË VESHKËVE DHE ZHVILLIMIT TË SËMUNDJEVE KRONIKE TË VESHKËVE.

3. TRASHËSIA E ZMADHON RREZIKUN E PARAQITJES TË VDEKJES SË PARAKOHSHME DHE PARAQITJES TË SËMUNDJEVE TË NDRYSHME:

- SËMUNDJET KARDIOVASKULARE, DIABETI DHE SHTYPJA E RRITUR E GJAKUT.
- KOLESTEROLI I RRITUR, MËLÇIA E YNDYROSUR DHE SËMUNDJE TË TËMTHIT.
- APNEA OBSTRUKTIVE E NATËS, OSTEOARTRITE DHE LLOJE TË NDRYSHME TË KANCERËVE.
- ÇRREGULLIME TË NDRYSHME MENDORE DHE KUALITET TË ULËT JETËSORË.

Si mund të ulet mbi pesha trupore dhe trashësia?
Trashësia dhe sëmundjet tjera joinfektive mund të parandalohen dhe /ose te zvogëlohet rreziku prej tyre në disa nivele.

1. Përgjegjësi individuale për aktivitet fizik dhe ushqyerje të shëndetshme (8 rregulla të arta).

2. Përgjegjësi kolektive dhe shoqërore e shtetit-implementimi i politikave tek popullata, me qëllim prevenimin e paraqitjes së mbi peshës dhe trashësisë.

3.Përgjegjësi korporative-përgjegjësi e prodhuesve të ushqimeve dhe pijeve.

НЕФРОН ИНФО ЦЕНТАР 02 / 3 22 58 99
ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ

Ул. 11 Октомври бр.17
1000 Скопје
Р. Македонија
Телефон / Факс: ++389 2 322 58 99
Ел. пошта: zdruzenienefron@yahoo.com

Dita Botërore e Veshkës

Sëmundjet e veshkëve dhe mbi pesha trupore

mënyrë e shëndetshme e jetës për veshkë të shëndosha

9 marsi 2017



НЕФРОН ИНФО ЦЕНТАР 02 / 3 22 58 99
ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ
www.nefron.mk

МЗНДТВО
Македонско здружение за нефрологија, дијализа, трансплантација и вештачки органи

www.nefron.mk

MBI PESHA TRUPORE DHE SËMUNDJET E VESHKËVE

1. VEPRIM **DIREKT** DUKE RITUR PUNEN E VESHKËVE

• RITJEN E PUNES SË VESHKËVE DUKE ZMADHUAR FILTRIMIN(HIPERFILTRACION) NË NIVEL TË NJËSISË THEMELORE TE VESHKËS -NEFRONIT, I CILI ËSHTË PASOJË E ZMADHIMIT TË PROCESEVE METABOLIKE, PËR SHKAK TË ZMADHIMIT TË PESHËS TRUPORE. KJO PUNË E RRITUR E VESHKËVE TEK NJERËZIT ME MBI PESHË TRUPORE NË KOHË TË GJATË SHKATON DËMTIM TË VESHKËVE DUKE SHKAKTUAR EDHE SËMUNDJE KRONIKE TË VESHKËVE.

• MBI PESHA TRUPORE DHE TRASHËSIA NDIKOJNË SI NË PARAQITJEN, ASHTU EDHE NË SHPEJTËSINË E PËRPARIMIT TË SËMUNDJES KRONIKE TË VESHKËVE, DERI NË STADIN E FUNDIT KUR ËSHTË I NEVOJSHËM MJEKIM ME HEMODIJALIZË DHE/OSE TRANSPLANTIM.

• LLOGARITET SE NJERËZIT QË JANË ME MBI PESHË TRUPORE OSE JANË TË TRASHË KANË 2-3 HERË RREZIK MË TË MADH TË ZHVILLOJNË STADIN E FUNDIT TË SËMUNDJES KRONIKE TË VESHKËVE NË KRAHASIM ME ATA NJERËZ QË KANË PESHË NORMALE TRUPORE.

• INSUFICIENCA AKUTE E VESHKËVE MË SHPESH PARAQITET TEK NJERËZIT QË JANË ME MBI PESHË TRUPORE OSE QË JANË TË TRASHË.

2. NDIKIM **INDIREKT** I TRASHËSISË NË ZHVILLIMIN E SËMUNDJES KRONIKE TË VESHKËVE:
• MBI PESHA TRUPORE DHE TRASHËSIA NDIKOJNË NË PARAQITJEN E SËMUNDJES SË DIABETIT DHE SHTYPJES SË LARTË TË GJAKUT, TË CILAT SOT JANË DY NDËR SHKAQET MË TË SHPESHTA TË DËMTIMIT TË VESHKËVE DHE ZHVILLIMIT TË SËMUNDJEVE KRONIKE TË VESHKËVE.

3. TRASHËSIA E ZMADHON RREZIKUN E PARAQITJES TË VDEKJES SË PARAKOHSHME DHE PARAQITJES TË SËMUNDJEVE TË NDRYSHME:

- SËMUNDJET KARDIOVASKULARE, DIABETI DHE SHTYPJA E RRITUR E GJAKUT.
- KOLESTEROLI I RRITUR, MËLÇIA E YNDYROSUR DHE SËMUNDJE TË TËMTHIT.
- APNEA OBSTRUKTIVE E NATËS, OSTEOARTRITE DHE LLOJE TË NDRYSHME TË KANCERËVE.
- ÇRREGULLIME TË NDRYSHME MENDORE DHE KUALITET TË ULËT JETËSORË.

Si mund të ulet mbi pesha trupore dhe trashësia?
Trashësia dhe sëmundjet tjera joinfektive mund të parandalohen dhe /ose te zvogëlohet rreziku prej tyre në disa nivele.

1. Përgjegjësi individuale për aktivitet fizik dhe ushqyerje të shëndetshme (8 rregulla të arta).

2. Përgjegjësi kolektive dhe shoqërore e shtetit-implementimi i politikave tek popullata, me qëllim prevenimin e paraqitjes së mbi peshës dhe trashësisë.

3.Përgjegjësi korporative-përgjegjësi e prodhuesve të ushqimeve dhe pijeve.

НЕФРОН ИНФО ЦЕНТАР 02 / 3 22 58 99
ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ

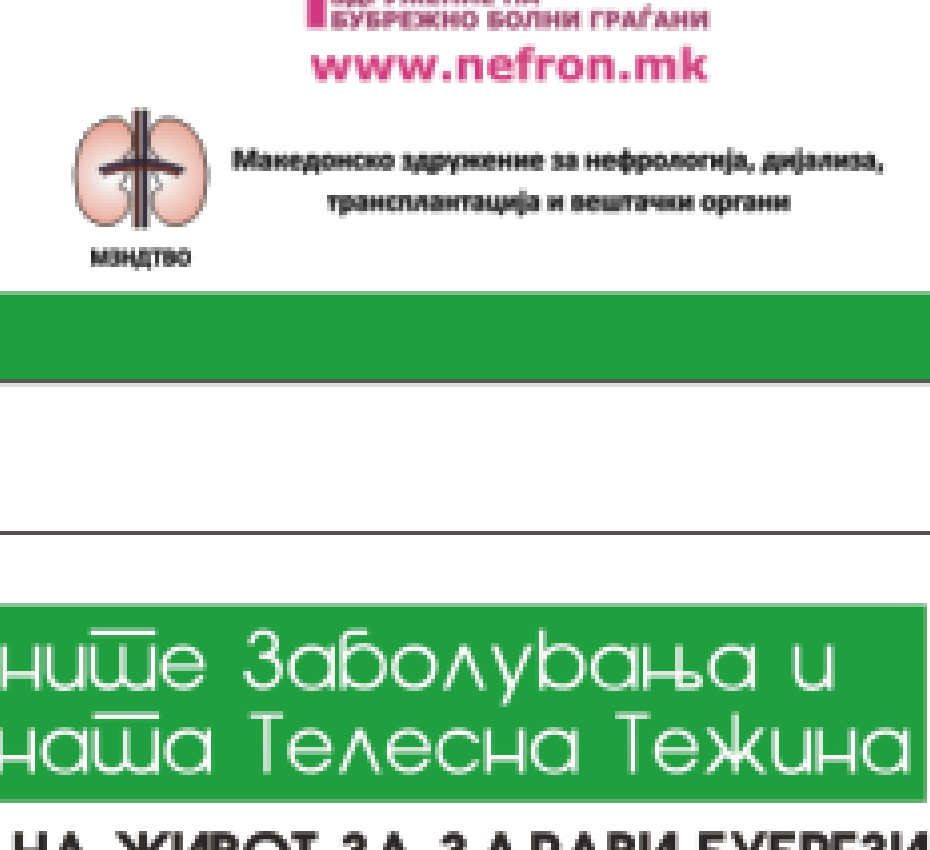
Ул. 11 Октомври бр.17
1000 Скопје
Р. Македонија
Телефон / Факс: ++389 2 322 58 99
Ел. пошта: zdruzenienefron@yahoo.com

Dita Botërore e Veshkës

Sëmundjet e veshkëve dhe mbi pesha trupore

mënyrë e shëndetshme e jetës për veshkë të shëndosha

9 marsi 2017



НЕФРОН ИНФО ЦЕНТАР 02 / 3 22 58 99
ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ
www.nefron.mk

МЗНДТВО
Македонско здружение за нефрологија, дијализа, трансплантација и вештачки органи

www.nefron.mk

Светски ден на бубрегот

Бубрежните Заболувања и Прекумерната Телесна Тежина

ЗДРАВ НАЧИН НА ЖИВОТ ЗА ЗДРАВИ БУБРЕЗИ

9 Март 2017



НЕФРОН ИНФО ЦЕНТАР 02 / 3 22 58 99
ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ
www.nefron.mk

МЗНДТВО
Македонско здружение за нефрологија, дијализа, трансплантација и вештачки органи

World Kidney Day is a joint initiative of ISN IFKF International Federation of Kidney Foundations

© World Kidney Day 2006-2017

