ХББ* - Хронична бубрежна болест претставува хронично прогресивно заболување на бубрезите со неповратно намалување на бубрежната функција во период од најмалку 3 месеци, кое поминува низ 5 стадиуми.

ЗАСТАПЕНОСТ НА ХББ КАЈ НАСЕЛЕНИЕТО

- Хроничната бубрежна болест се јавува кај сите луѓе од сите возрасти и раси
- 10% од населението имаат некој стадиум на ХББ
- Од 20 до 25 % кај возрасното население (помеѓу 65 и 74 год.) имаат ХББ
- 50 % од населението над 74 годишна возраст имаат ХББ

	СТАДИУМ на ХББ	ГФР * мл/ мин.	Степен на бубрежна функција- БФ*
уредна БФ	"О"	> 90	Популација со нормална БФ и со зголемен ризик за ХББ (нормален наод во урина)
	I	> 90	Оштетување на бубрезите со нормална БФ (патолошки наод во урина: протеини или еритроцити)
намалена БФ	I I	60 - 89	Оштетување на бубрезите со лесно намалување на БФ
	III	30 -59	Умерено /средно намалување на БФ
	IV	15 -29	Тешко намалување на БФ
	V	< 15	Краен стадиум на хронична бубрежна слабост кој бара лекување со дијализа или трансплантација

* ХББ - хронична бубрежна болест
* ГФР - степен на гломеруларна филтрација
* БФ- бубрежна функција

ХРОНИЧНА БОЛЕСТ ХББ...

Функции на бубрезите

+ создаваат урина
+ ги отстрануваат отровите и вишокот течности од организамот
+ одржуваат хемиска рамнотежа во Вашето тело
+ помагаат во одржување на крвниот притисок
+ ги одржуваат Вашите коски здрави
+ помагаат во создавањето на црвени крвни зрнца

Како може да се открие бубрежната слабост?

Во раните стадиуми бубрежната болест нема знаци и симптоми. Човекот може да изгуби и до 90 % од функцијата на бубрезите без да почувствува никакви знаци и симптоми.

Но, бубрежната болест може да се открие со едноставни тестови:
- тест на урина, со проверка дали има протеини во Вашата урина, или
- Тест на крвта, со проверка на нивото на креатинин во крвта.

Првите знаци на бубрежна слабост се: отоци на зглобовите, замор, пореметување во концентрацијата, намален апетит, заматена (пенлива) урина.

БУБРЕЖНА ТИВОК УБИЕЦ!

8 ЗЛАТНИ ПРАВИЛА ЗА ЗДРАВИ БУБРЕЗИ

1. Бидете активни и вежбајте.
2. Редовно контролирајте го шеќерот во крвта.
3. Мерете и регулирајте го крвниот притисок.
4. Хранете се здраво и контролирајте ја вашата телесна тежина.
5. Пијте редовно течности, особено вода.
6. Не пушете.
7. Не земајте лекови на своја рака.
8. Редовно проверувајте ја функцијата на Вашите бубрези.

ДАЛИ СТЕ ВО ГРУПИТЕ СО РИЗИК?

+ Дали имате висок притисок?
+ Дали имате дијабет?
+ Дали во Вашата фамилија имало бубрежно болни?
+ Дали имате висока телесна тежина?
+ Дали пушите?
+ Дали сте на возраст над 50?
+ Дали потекнувате од подрачје каде познавате повеќе од 5 луѓе кои одат на дијализа?

!!! ПРОВЕРЕТЕ ЈА ВАШАТА БУБРЕЖНА ФУНКЦИЈА.

СВЕТСКИОТ ДЕН НА БУБРЕГОТ СЕ ОДБЕЛЕЖУВА ВО ВТОРИОТ ЧЕТВРТОК ОД МЕСЕЦ МАРТ ВО НАД 180 ЗЕМЈИ ШИРУМ СВЕТОТ.

Во четврток - На 12 Март 2015 год. ја одбележуваме 10 - годишнината од Светскиот ден на бубрегот, најпрослaвуван настан кој се фокусира на здравјето на бубрезите во целиот свет . World Kidney Day во светски рамки е заеднички организиран од International Society of Nephrology (ISN) и International Federation of Kidney Foundations (IFKF). Во Р.Македонија Здружението на бубрежно болни граѓани НЕФРОН во соработка со стручните нефролошки здруженија, здравствените авторитети, своите членови и подржувачи, традиционално се приклучува во глобалната мрежа на организации кои го одбележуваат денот.

10 ГОДИНИ СВЕТСКИ ДЕН НА БУБРЕГОТ

- 2015 - Здрави бубрези за сите!
- 2014 - Хронична бубрежна болест и старењето - Бубрезите стареат заедно со нас !
- 2013 - Стоп ! за акутното бубрежно оштетување
- 2012 - Дарувај бубрег спаси живот!
- 2011 - Заштитете ги бубрезите - спасете го срцето !
- 2010 - Заштитете ги Вашите бубрези - контролирајте го дијабетот!
- 2009 - Бубрегот како причина и жртва на хипертензијата!
- 2008 - Неверојатни бубрези!
- 2007 - ХББ - Бубрежна болест - честа, штетна, болест што се лекува!
- 2006 - Дали Вашите бубрези се здрави ?



Зајочни го денот со чаша вода и подари една



ВОДАТА МОЖЕ ДА ГИ ЗАШТИТИ ВАШИТЕ БУБРЕЗИ, НО НЕМА ДА ЈА ИЗЛЕЧИ БУБРЕЖНАТА БОЛЕСТ.

Споделување на чаша вода на 12 Март е добар начин да се потсетиме дека бубрезите се витални органи и дека за нив треба да се грижиме каде и да сме без разлика дали сме изложени на ризик или не. На денот на бубрегот приклучете се на светската кампања со постирање на Ваша фотографија со чаша вода на Твитер @worldkidneyday со пораката Денес е #worldkidneyday . Пијам чаша вода и подарувам една #glassofwater затоа што се согласувам со мотото на денот #isupportwkd. Споделете го истото на Вашиот ФБ или ако не користите социјални мрежи испратете ни ги фотографиите на info@worldkidneyday.org.

Со заедничка активност ќе придонесеме за подигнување на свесноста за превенција на бубрежните болести!

НЕФРОН
ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ
www.nefron.mk

(02) 322 5899

СВЕТСКИ ДЕН НА БУБРЕГОТ

Светски ден на бубрегот



©World Kidney Day 2006-2015

12 МАРТ 2015

ЗДРАВИ БУБРЕЗИ ЗА СИТЕ

ЗДРУЖЕНИЕТО НА НЕФРОЛОЗИТЕ ПРИ МАКЕДОНСКОТО ЛЕКАРСКО ДРУШТВО

МАКЕДОНСКОТО ЗДРУЖЕНИЕ ЗА НЕФРОЛОГИЈА, ДИЈАЛИЗА, ТРАНСПЛАНТАЦИЈА И ВЕШТАЧКИ ОРГАНИ

НЕФРОН
ЗДРУЖЕНИЕ НА БУБРЕЖНО БОЛНИ ГРАЃАНИ
www.nefron.mk