

OSAM ZLATNIH PRAVILA ZA ZDRAVE BUBREGE 🍷

1. **Budite fizički aktivni i u formi** - na taj način možete bolje kontrolirati krvni tlak i tjelesnu masu.
2. **Redovito kontrolirajte šećer u krvi** - rano otkrivanje i primjereno liječenje šećerne bolesti smanjuju učestalost oštećenja bubrega šećernom bolešću.
3. **Kontrolirajte krvni tlak** - arterijska hipertenzija drugi je po učestalosti uzrok kronične bubrežne bolesti.
4. **Jedite zdravu hranu i kontrolirajte tjelesnu masu** - smanjite unos soli na 5 do 6 grama dnevno. Ne dosoljavajte hranu!
5. **Održavajte zdravi unos tekućine** - 1,5 do 2 litre vode dnevno znatno olakšava bubrežnu funkciju čišćenja štetnih produkata iz krvi. Osobe s bubrežnim kamencima moraju piti i više.
6. **Ne pušite** - pušenje djeluje nepovoljno na cirkulaciju krvi kroz bubrege i na taj način ih oštećuje, a istovremeno povećava rizik od raka bubrega za 50%.
7. **Ne uzimajte nekontrolirano lijekove** - lijekovi protiv bolova mogu oštetiti vaše bubrege.
8. **Provjerite funkciju bubrega ako imate jedan ili više rizičnih čimbenika** – šećernu bolest, visok krvni tlak, prekomjernu tjelesnu masu ili ako je netko u vašoj obitelji liječen zbog kronične bubrežne bolesti.