



UKLJUČITE SE AKTIVNO U KAMPANJU

ZNANJEM DO BOLJE SKRBI ZA BUBREŽNE BOLESNIKE

Više o ovogodišnjem Svjetskom danu bubrega saznajte na www.svjetskidanbubrega.com

Pratite aktivnosti ovogodišnjeg obilježavanja na Facebook stranici **“Svjetski dan bubrega”**. Uključite se u Facebook grupu **“Forum bubrežnih bolesnika”** i razmjenjujte iskustva o zdravom životu s bubrežnom bolešću, postavljajte pitanja, raspravljajte.



10. OŽUJKA 2022.
ZDRAVLJE BUBREGA ZA SVE
#worldkidneyday #kidneyhealthforall
www.worldkidneyday.org

**ZNANJEM DO
BOLJE SKRBI
ZA BUBREŽNE
BOLESNIKE**

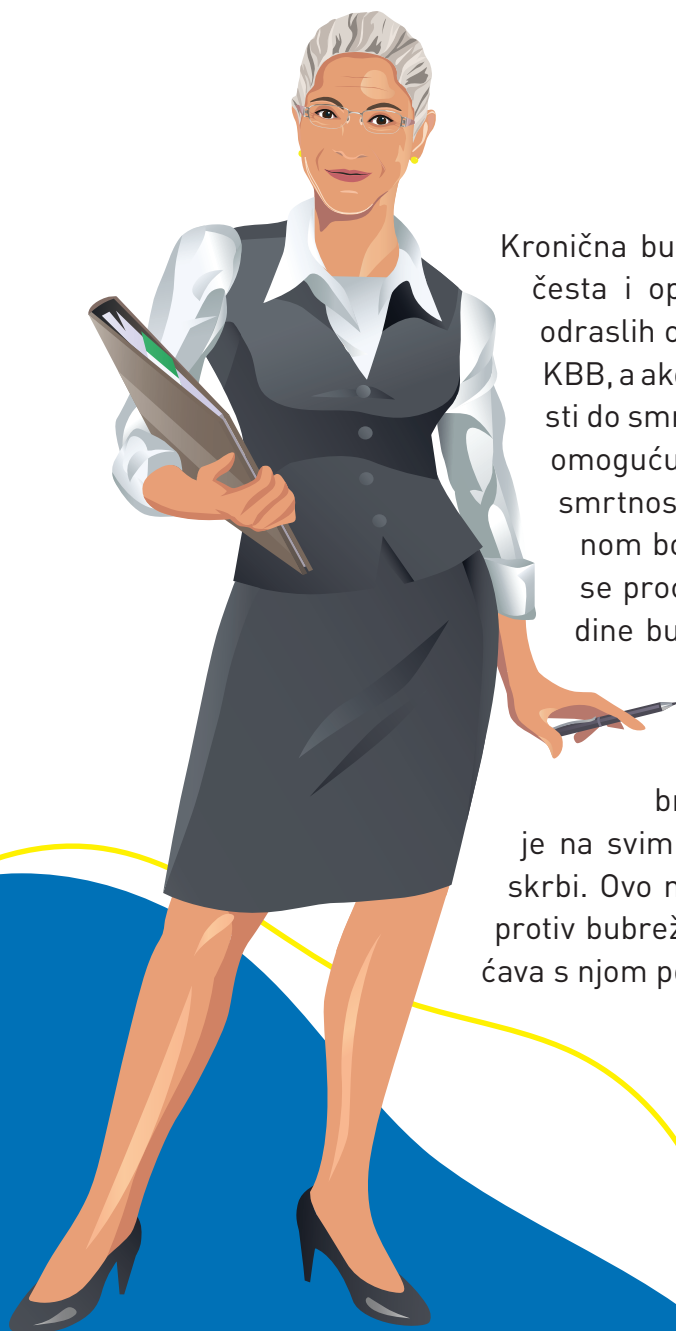


World Kidney Day is a joint initiative of ISN IFKF-WKA

ORGANIZATORI:

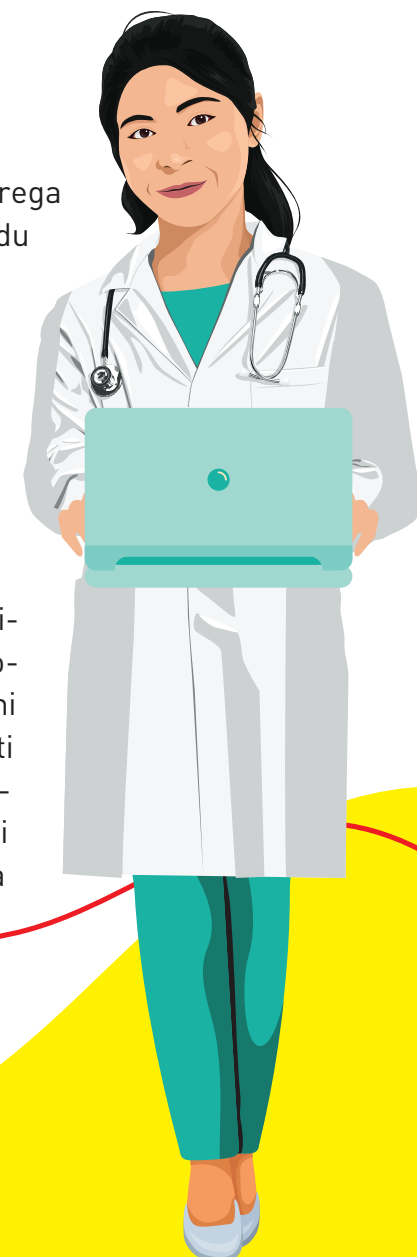


© World Kidney Day 2006 - 2022



Kronična bubrežna bolest (KBB) je česta i opasna. Jedna od deset odraslih osoba diljem svijeta ima KBB, a ako se ne liječi može dovesti do smrti. Rano prepoznavanje omogućuje liječenje. Godišnja smrtnost povezana s bubrežnom bolesti nastavlja rasti pa se procjenjuje da bi 2040. godine bubrežna bolest bila peti vodeći uzrok smrti. Nedovoljno poznavanje kronične bubrežne bolesti prisutno je na svim razinama zdravstvene skrbi. Ovo neznanje otežava borbu protiv bubrežne bolesti i tako povećava s njom povezanu smrtnost.

Upravni odbor Svjetskog dana bubrega poziva sve ljude u svijetu da ne budu samo svjesni da bubrežna bolest postoji, već da aktivno saznaju svoje bubrežne nalaze. Trebali bi, naprimjer, znati kakav im je krvni tlak i koji su ciljevi njegova liječenja. To uključuje sve nas u zajednici diljem svijeta - liječnici, znanstvenici, medicinske sestre i drugi koji pružaju zdravstvenu skrb, pacijenti, administratori, stručnjaci za zdravstvenu politiku, nefrološke organizacije, državni službenici i zaklade. Svi trebaju biti svjesni da poklanjanje pažnje bubrezi- ma u politici vladajućih može dovesti da velike dobrobiti i za pacijente i za zdravstveni budžet.



ZNANJEM DO BOLJE SKRBI ZA BUBREŽNE BOLESNIKE

Saznaj svoje bubrežne nalaze!

MJERI KRVNI TLAK!

Ako imaš **povišen krvni tlak**, tada saznaj koje su **ciljne vrijednosti krvnog tlaka** koje bi trebao održavati liječenjem!

NE ZABORAVI!

Rano razdoblje kronične bubrežne bolesti nema znakova niti simptoma.

Kronična bubrežna bolest obično ne prolazi.

Bubrežna se bolest može liječiti. Što prije znate da ju imate, to su veći izgledi za učinkovito liječenje.

Bubrežna bolest se nadzire laboratorijskom analizom krvi i mokraće.

Bubrežna bolest može napredovati u bubrežno zatajenje.



Imaš li rizik?



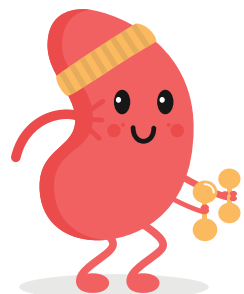
- Imaš li povišen krvni tlak?
- Boluješ li od šećerne bolesti?
- Imaš li prekomjernu tjelesnu masu?
- Pušiš li?
- Jesi li stariji/a od 50 godina?
- Ima li bubrežne bolesti u tvojoj obitelji?
- Boluješ li od neke bubrežne bolesti?

Ako je odgovor na jedan ili više ovih pitanja **DA**, tada, molim te, raspravi o tome sa svojim liječnikom.



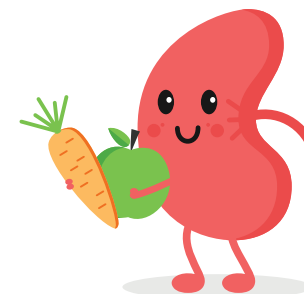
www.worldkidneyday.org

8 ZLATNIH PRAVILA ZA ZDRAVLJE BUBREGA

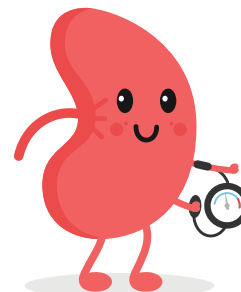
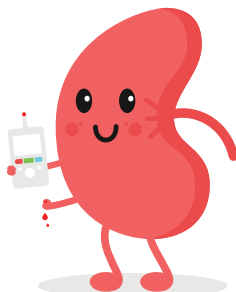


**BUDITE
TJELESNO
AKTIVNI,
ODRŽAVAJTE
KONDICIJU**

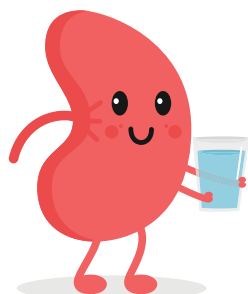
**ZDRAVO SE
HRANITE**



**KONTROLIRAJTE
SVOJ ŠEĆER
U KRVU**

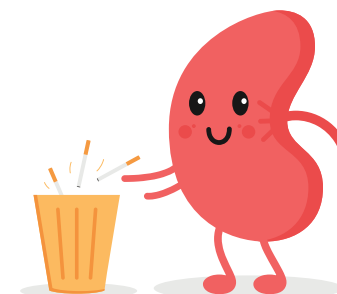


**KONTROLIRAJTE
SVOJ KRVNI TLAK**

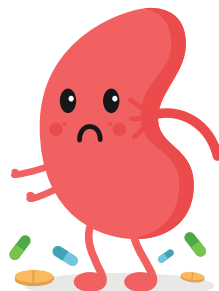


**UZIMAJTE
DOVOLJNO
TEKUĆINE**

**NEMOJTE
PUŠITI**



**NE UZIMAJTE
LIJEKOVE PROTIV
BOLI BEZ NADZORA
LIJEČNIKA**



**PREKONTROLIRAJTE SVOJE BUBREGA
AKO IMATE NEKI OD RIZIČNIH
ČIMBENIKA ZA BUBREŽNU BOLEST**

