

# AKTUELNO: Svetski dan bubrega 2020.

12.03.2020

## Svetski

dan bubrega obeležava se 12. marta. Cilj kampanje je podizanje svesti o važnosti bubrega, organa koji ima ključnu ulogu u održavanju života i upoznavanje javnosti da su bolesti bubrega teške, opasne i izlečive. Slogan ovogodišnje kampanje je "Zdravlje bubrega za svakoga i svuda - od prevencije do ranog otkrivanja i podjednako pristupa zdravstvenoj nezi". Bolest bubrega je hronična nezarazna bolest (HNB) koja trenutno pogađa 850 miliona ljudi širom sveta. Jedna od 10 odraslih osoba ima hroničnu bolest bubrega (HBB). Globalno opterećenje ovom bolešću je u porastu i predviđa se da će do 2040. godine zauzeti 5. mesto na listi najčešćih uzroka izgubljenih godina života. Hronična bolest bubrega je glavni uzrok ogromne zdravstvene potrošnje. Troškovi dijalize i transplantacije bubrega čine 2-3% godišnjeg budžeta za zdravstvo u visoko razvijenim zemljama, a usmereni su na manji od 0,03% stanovništva tih zemalja. U zemljama sa niskim i srednjim dohotkom većina ljudi sa otkazivanjem funkcije bubrega nema odgovarajući pristup dijalizi i transplantaciji bubrega koji spasavaju živote.

Ove godine svetski dan bubrega nastavlja da ukazuje na porast opterećenja bolestima bubrega širom sveta sa željom da se obezbedi zdravlje bubrega za sve i svuda. Posebno, kampanja 2020. godine naglašava značaj preventivnih mera kako bi sprečili nastanak i napredovanje bolesti bubrega.

Â

## Preventivne mere

Termin "prevencija" odnosi se na sprežavanje bolesti nizom aktivnosti koji se mogu svrstati u tri grupe:

(1) Primarna prevencija podrazumeva mere koje poduzimamo pre nastanka bolesti bubrega

(2) Sekundarna prevencija se odnosi na ranu dijagnozu i pravovremeno leenje bolesti bubrega kako nebi došlo do teških oštećenja i

(3) Tercijarna prevencija znači leenje već ustanovljene bolesti bubrega u svrhu kontrole njihovog napredovanja i pojave teških komplikacija.

Primarna prevencija bolesti bubrega podrazumeva otklanjanje faktora rizika, kao što su hipertenzivna bolest, povišen krvni pritisak, nepravilna ishrana, strukturalnih nedostataka bubrega i mokraćnog sistema i različitih nefrotoksičnih agenasa. Preventivne mere uključuju promociju zdravog stila života sa pravilnom ishranom i fizičkom aktivnošću, skrining preglede za osobe sa povećanim rizikom za HBB uz pregled krvi i urina i ažuriranjem tih podataka u registar za HBB. Kod osoba sa početnom bolešću bubrega, sekundarna prevencija uključuje normalizaciju povišenog krvnog pritiska i povišenog nivoa šećera u krvi, je glavni cilj edukacije i lečenja pacijenata, što se može postići ishranom sa niskim unosom soli i belančevina pretežno biljnog porekla, kao i odgovarajućim lekovima. Kod osoba koji imaju uznapredovalu bolest bubrega posebno je važno lečiti pridružene bolesti kao što su uremija i kardiovaskularna bolest.

## Dijabetes

i hipertenzija su najčešći uzroci HBB u razvijenim zemljama. HBB se najčešće ne otkriva skriningom nego u odmaklim stadijumima kada se bolesnici obraćaju lekarima sa simptomima hronične bubrežne insuficijencije (hronična bubrežna slabost).

## Kako

je bolest bubrega povezana sa visokim troškovima, preventivne mere koje se tiču uzroka, naročito u formi primarne prevencije, imaju značajnu vrednost. Podizanje svesti i edukacija pojedinaca o najvažnijim faktorima rizika i preventivnim merama za bolesti bubrega je, iz tih razloga, od izuzetnog značaja, zatim promocija programa za zdravstvene radnike, efektivno i efikasno obrazovanje, kao i definisani programi za opštu populaciju i partnerstva za osnaživanje pacijenata.

## Â

### 2020 Svetski dan bubrega poziva

svakoga da se založi za mere u svojoj zemlji koje uključuju:

#### 1. Â Â Â

Ponovni fokus na primarnu zdravstvenu zaštitu, podizanje svesti, osnaživanje i edukaciju pacijenata;

#### 2. Â Â Â

Integraciju prevencije bolesti bubrega u nacionalne programe za sveobuhvatne i integrisane usluge, koje su od suštinskog značaja za poboljšanje ranog otkrivanja i praćenja hroničnih bolesti bubrega;

#### 3. Â Â Â

Uključiti vladu, celo društvo, koncept "zdravlje u svim politikama", multisektorsku saradnju u promociji prevencije bolesti bubrega.

## Â

### Osam zlatnih pravila za zdravlje vaših bubrega

#### 1. Â Â Â

Budite aktivni i u formi!

2. Hranite se pravilno!

3. Hranite se pravilno!

Redovno kontrolirajte nivo šećera u krvi!

4. Redovno kontrolirajte krvni pritisak!

5. Unosite dovoljno tečnosti!

6. Nemojte pušiti!

7. Hranite se pravilno!

Racionalno koristite lekove protiv bolova/upale! Redovno kontrolirajte stanje svojih bubrega ukoliko spadate u rizičnu populaciju!

8. Hranite se pravilno!

Redovno kontrolirajte stanje svojih bubrega ukoliko spadate u rizičnu populaciju!

Â

Tekst za TV Prilog

Â

SVETSKI DAN BUBREGA 2020

09.03.2020

Svetki dan bubrega obeležava se 12. marta.

Cilj kampanje je podizanje svesti o važnosti bubrega, organa koji ima ključnu ulogu u održavanju života i upoznavanje javnosti da su bolesti bubrega teške, opasne i izlečive. Slogan ovogodišnje kampanje je "Zdravlje bubrega za svakoga i svuda - od prevencije do ranog otkrivanja i podjednako pristupa zdravstvenoj nezi".

Bolest bubrega je hronična nezarazna bolest

(HNB) koja trenutno pogađa 850 miliona ljudi širom sveta. Jedna od 10 odraslih osoba ima hroničnu bolest bubrega (HBB). Globalno opterećenje ovom bolešću je u porastu i predviđa se da će do 2040. godine zauzeti 5. mesto na listi najčešćih uzroka izgubljenih godina života.

Hronična bolest bubrega je glavni uzrok

ogromne zdravstvene potrošnje. Troškovi dijalize i transplantacije bubrega čine 2-3% godišnjeg budžeta za zdravstvo u visoko razvijenim zemljama, a usmereni su na manji od 0,03% stanovništva tih zemalja. U zemljama sa niskim i srednjim dohotkom većina ljudi sa otkazivanjem funkcije bubrega nema odgovarajući pristup dijalizi i transplantaciji bubrega koji spasavaju živote.

Ove godine svetski dan bubrega nastavlja da ukazuje na porast opterećenja bolestima bubrega. Ćijom sveta sa Ćeljom da se obezbedi zdravlje bubrega za sve i svuda. Posebno, kampanja 2020. godine naglaĀjava znaĀaj preventivnih mera kako bi spreĀili nastanak i napredovanje bolesti bubrega.

Ā

## Preventivne mere

Termin "prevenција" odnosi se na spreĀavanje bolesti nizom aktivnosti koji se mogu svrstati u tri grupe:

(1) Primarna prevencija podrazumeva mere koje poduzimamo pre nastanka bolesti bubrega

(2) Sekundarna prevencija se odnosi na ranu dijagnozu i pravovremeno leĀenje bolesti bubrega kako nebi doĀilo do teĀih oĀteĀenja i

(3) Tercijarna prevencija znaĀi leĀenje veĀ ustanovljene bolesti bubrega u svrhu kontrole njihovog napredovanja i pojave teĀih komplikacija.

Primarna prevencija bolesti bubrega podrazumeva otklanjanje faktora rizika, kao Āto su ĀjeĀerna bolest, poviĀen krvni pritisak, nepravilna ishrana, strukturalnih nedostataka bubrega i mokraĀnog sistema i razliĀitih nefrotoksiĀnih Āinilaca. Preventivne mere ukljuĀuju promociju zdravog stila Āivota sa pravilnom ishranom i fiziĀkom aktivnoĀu, skrining preglede za osobe sa poveĀanim rizikom za HBB uz pregled krvi i urina i Āuvanjem tih podataka u registar za HBB. Kod osoba sa poĀetnom boleĀu bubrega, sekundarna prevencija ukljuĀujuĀi normalizaciju poviĀenog krvnog pritiska i poviĀenog nivoa ĀjeĀera u krvi, je glavni cilj edukacije i leĀenja pacijenata, Āto se moĀe postiĀi ishranom sa niskim unosom soli i belanĀevina preteĀno biljnog porekla, kao i odgovarajuĀim lekovima. Kod osoba koji imaju uznapredovalu bolest bubrega posebno je vaĀno leĀiti pridruĀene bolesti kao Āto su uremija i kardiovaskularna bolest.

## Dijabetes

i hipertenzija su najĀeĀi uzroci HBB u razvijenim zemljama. HBB se najĀeĀe otkriva skriningom nego u odmaklim stadijumima kada se bolesnici obraĀaju lekarima sa simptomima hroniĀne bubreĀne insuficijencije (hroniĀna bubreĀna slabost).

## Kako

je bolest bubrega povezana sa visokim troĀkovima, preventivne mere koje se tiĀu uzroka, naroĀito u formi primarne prevencije, imaju znaĀajnu vrednost. Ā Podizanje svesti i edukacija pojedinaca o najvaĀnijim faktorima rizika i preventivnim merama za bolesti bubrega je, iz tih razloga, od izuzetnog znaĀaja, zatim promocija programa za zdravstvene radnike, efektivno i efikasno obrazovanje, kao i definisani programi za opĀitu populaciju i partnerstva za osnaĀivanje pacijenata.

Ā

2020 Svetski dan bubrega poziva svakoga da se zaloĀi za mere u svojoj zemlji koje ukljuĀuju:

## 1. Ponovni fokus na primarnu zdravstvenu zaĀtitu,

podizanje svesti, osnaživanje i edukaciju pacijenata;

2. Integraciju prevencije bolesti bubrega u nacionalne programe za sveobuhvatne i integrisane usluge, koje su od suštinskog značaja za poboljšanje ranog otkrivanja i praćenja hroničnih bolesti bubrega;

3. Uključiti vladu, celo društvo, koncept "zdravlje u svim politikama", multisektorsku saradnju u promociji prevencije bolesti bubrega.

Â

Osam zlatnih pravila za zdravlje vaših bubrega

Budite aktivni i u formi!

Hranite

se pravilno!

Redovno kontrolirajte nivo šećera u krvi!

Redovno kontrolirajte krvni pritisak!

Unosite dovoljno tečnosti!

Nemojte

pušiti!

Racionalno koristite lekove protiv

bolova/upale! Redovno kontrolirajte stanje svojih bubrega ukoliko spadate u rizičnu populaciju!

Redovno kontrolirajte stanje svojih

bubrega ukoliko spadate u rizičnu populaciju!

Â

Svetski dan bubrega se obeležava u više od 100 zemalja širom sveta na inicijativu Međunarodnog društva za nefrologiju i internacionalnog Udruženja Fondacija za bubrege.

Cilj obeležavanja je podizanje svesti javnosti o važnosti bubrega, organa koji ima ključnu ulogu u održavanju života i upoznavanje sa činjenicama da su bolesti bubrega česte, da mogu biti teške i opasne po život ali i izlečive. Bolesti bubrega je moguće na vreme dijagnostikovati, a kontrola krvnog pritiska i pregledi uzorka mokraće i krvi mogu otkriti rane znake bubrežne bolesti. Istovremeno ljudi treba da znaju najvažnije: moguće je smanjivati rizik za razvoj ovih bolesti, a od faktora rizika za oboljevanje najvažniji su šećerna bolest i povišen krvni pritisak (dijabetes melitus i hipertenzija). Â Â

Bolesti

bubrega čine veliku grupu oboljenja, različitog uzroka, toka, kliničke slike i prognoze. Najčešće su izazvane infekcijama, metaboličkim poremećajima, toksinima i drugim uzrocima, a manifestuju se kao različite upale bubrega i kao akutno, odnosno hronično smanjena funkcija bubrega (bubrežna insuficijencija). Zbog bolesti bubrega u našoj zemlji se lekaru opšte medicine obrati u proseku 22.000 osoba godišnje, i bolnici se leći oko 15.000 ljudi. U ukupnoj patologiji bubrega primarne bolesti imaju udeo od oko 30%, a svi drugi slučajevi oboljevanja nastaju sekundarno kao komplikacije ili posledice drugih bolesti, a najvažnije su šećerna bolest i povišen krvni pritisak. Od bubrežnih bolesti u Srbiji godišnje umre približno 1.650 osoba.

U stadijum terminalne bubreÅ¾ne insuficijencije (otkazivanja funkcije bubrega) sprovodi se dijaliza ili se transplantira bubreg. Od svih osoba koje idu na dijalizu Åetvrtina ima ÅieÅžernu bolest, a transplantacija bubrega znaÅi presaÅivanje organa, koji se moÅže dobiti od Åivih ili umrlih osoba (kadaveriÅna transplantacija). Koji naÅin transplantacije Åte biti izabran zavisi od brzine pronalaÅenja odgovarajuÅteg odnosno kompatibilnog organa.Å

Å Å Å Å Å Å Å Å Å Å Prema

aktuelnim podacima iz IZJZ Srbije na Å listi Åekanja za transplantaciju bubrega nalazi se 738 osoba. Transplantacija bubrega se u Srbiji obavlja u pet zdravstvenih centara, a tokom 2011. godine od ukupno transplantiranih 59 bubrega, 49 je uzeto od umrlih donora ili davalaca.

Å Å Å Transplanatacija ili presaÅivanje

organa danas je u svetu i kod nas prihvaÅten, i uspeÅjan naÅin leÅenja bolesnika kod kojih je iz bilo kojeg razloga doÅilo do nepovratnog otkazivanja rada (funkcije) pojedinog za Åivot neophodnog organa. Iako je tako - svakog dana 18 osoba na Planeti umre ÅekajuÅti bubreg, jetru, srce, pluÅta... Najbolje rezultate u svetu ima Å panija, kao jedina zemlja u kojoj se lista Åekanja na transplantaciju neprestano smanjuje. Å panija ima oko 35 donora (davalaca) organa na milion stanovnika, dok naÅja zemlja prema statistiÅkim podacima ima manje od 5 na milion stanovnika. Iako se mnogo toga promenilo i poboljÅjalo u ovoj oblasti, Srbija se i dalje nalazi na zaÅelju po broju obavljenih intervencija, ali i zaveÅitanih organa graÅana. Kada govorimo o transplantaciji bubrega treba reÅti da sa transplantiranim bubregom bolesnik ima Åjansu za dvostruko duÅi Åivot nego pri leÅenju hemodijalizom, i kvalitet Åivota transplantiranog bolesnika je neuporedivo bolji. Ekonomski razlozi su takoÅe veoma znaÅajni. LeÅenje dijalizom godiÅnje koÅta drÅjavu oko 16 000 evra po bolesniku, dok je cena leÅenja transplantiranog bolesnika istovetna samo za prvu godinu nakon transplantacije, a potom se znaÅajno smanjuje.

Kakvo je raspoloÅenje naÅje javnosti u odnosu na zaveÅitanje organa?

Å Prema nekim

anketama: Gotovo svi graÅani su spremni da doniraju ili poklone organ svom detetu kad bi to bilo moguÅte, oko 80 od sto bi to uÅinilo za supruÅnika, a 77 od sto bi to uradilo za nekog iz svoje bliÅje porodice â€“ roditelja, brata, sestru. IstraÅivanje joÅi pokazuje da bi prijateljima ili nekom iz dalje rodbine drastiÅno manje ljudi pomoglo na ovaj naÅin â€“ oko 40 odsto populacije.Å

ÅEesto se postavlja pitanje: Ko moÅže biti donor?

MoÅže biti svaki pojedinac koji je doÅiveo moÅdanu

smrt, dakle stanje u kome postoji utvrÅeno nepovratno oÅiteÅtenje moÅdanog stabla u kome se nalaze vitalni centri tj. centri za disanje i srÅani rad, i ako je utvrÅeno da su odreÅeni organi zdravi. Procena je da se to meseÅno dogodi kod 50 graÅana u naÅjoj zemlji. To su sve potencijalni davaoci organa, jer kad bi njihova rodbina dala saglasnost za presaÅivanje organa, mnogo bi Åivota bilo spaseno i lista bolesnika koji Åekaju na presaÅivanje bubrega bi poÅela znaÅajno da se smanjuje. Organi se uzimaju dok srce joÅi kuca i postoji cirkulacija koja se odrÅava lekovima i infuzijama, iako je mozak mrtav. Tada su rezultati bolji nego kada se organi uzimaju naknadno. U tom smislu je prethodna opredeljenost osobe koja je doÅivela moÅdanu smrt da bude potencijalni donor veoma znaÅajna, jer olakÅava najbliÅjoj rodbini da donese odluku o saglasnosti za donaciju, za davanje organa, u najteÅim trenucima kada gubi blisku i voljenu osobu. Treba podvuÅti i to je nedvosmisleno da bez saglasnosti najbliÅje rodbine i pored postojanja donorske kartice, donacija organa nije moguÅta. TakoÅe

treba izneti da je svaki potencijalni davalac organa ujedno i potencijalni primalac. Sa produćavanjem životnog veka, verovatnoća da bi pojedincu bila potrebna transplantacija organa kao vid lećenja ili održavanja života veća je nego verovatnoća da bi zbog moćdane smrti pojedinac mogao biti potencijalni donor.

••• Koordinator za transplantaciju, između ostalog, ima zadatak da koordinira rad ekipa koje moraju biti potpuno nezavisne i van međusobnog kontakta radi izbegavanja međusobnog upliva u rad koji podrazumeva ustanovljavanje kliničke smrti osobe, eksplantaciju, transplantaciju i sve ostalo što je potrebno.

•••• Najčešće su to bolesnici koji su imali kranijalnu traumu u saobraćaju (povredu glave) ili su imali obilno moćdano krvarenje. Radi se o bolesnicima kod kojih je došlo do nepovratnog oštećenja vitalnih funkcija moćdanog stabla, ali se održavaju u životu još izvesno vreme uz potporu aparatima. Na kraju treba dodati da nijedna od velikih svetskih religija ne osporava presaćivanje organa i ne protivi se.

•

Centar za promociju zdravlja

ZZJZ Vranje