

## 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 životra i upoznavanje javnosti da su bolesti bubrega česte, opasne i izležive. Slogan ovogodišnje kampanje je "Zdravlje bubrega za svakoga i svuda - od prevencije do ranog otkrivanja i podjednakog pristupa zdravstvenoj nezadovoljstvu. Bolest bubrega je hronična nezarazna bolest (HNB) koja ternutno pogađa 850 miliona ljudi širom sveta. Jedna od 10 odraslih osoba ima hroničnu bolest bubrega (HBB). Globalno opterećenje ovom bolesti 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. Transplantacija 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 ciljem 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 sprečavanje bolesti nizom aktivnosti koji se mogu svrstati u tri grupe:

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

(2) Sekundarna prevencija se odnosi na ranu dijagnozu i pravovremeno lečenje bolesti bubrega kako nebi došlo do težih oteženja i

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

Primarna prevencija bolesti bubrega podrazumeva otklanjanje faktora rizika, kao što su Čjeđerna bolest, povijen krvni pritisak, nepravilna ishrana, strukturalnih nedostataka bubrega i mokrađnog sistema i različitih nefrotoksičnih činilaca. Preventivne mere uključuju promociju zdravog stila života sa pravilnom ishranom i fizičkom aktivnošću, skrining preglede za osobe sa povećanim rizikom za HBB uz pregled krv i urina i Čuvanjem tih podataka u registar za HBB. Kod osoba sa početnom bolešću bubrega, sekundarna prevencija uključuje normalizaciju povijenog krvnog pritiska i povijenog nivoa Čjeđera 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 uremia 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 obrađuju 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 mene 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 ečzdravlje 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.Â Â Â Hranite se pravilno!

3.Â Â Â

Redovno kontroliÂjite nivo ÂjeÄ‡era u krvi!

4.Â Â Â Redovno kontroliÂjite krvni

pritisak!

5.Â Â Â Unosite dovoljno teÄ•nosti!

6.Â Â Â Nemojte puÂjiti!

7.Â Â Â

Racionalno koristite lekove protiv bolova/upale!Redovno  
kontroliÂjite stanje svojih bubrega ukoliko spadate u riziÄ•nu populaciju!

8.Â Â Â

Redovno kontroliÂjite stanje svojih bubrega ukoliko  
spadate u riziÄ•nu populaciju!

Â

Tekst za TV Prilog

Â

SVETSKI DAN BUBREGA 2020

09.03.2020

Svetski dan bubrega obeleÄ¾ava se 12. marta.

Cilj kampanje je podizanje svesti o vaÄ¾nosti bubrega, organa koji ima kljuÄ•nu ulogu u odrÄ¾avanju Ä¾ivota i upoznavanje javnosti da su bolesti bubrega Ä•este, opasne i izleÄ•ive. Slogan ovogodiÄ¾nje kampanje je â€žZdravlje bubrega za svakoga i svuda - od prevencije do ranog otkrivanja i podjednakogÂ pristupa zdravstvenoj neziâ€•.

Bolest bubrega je hroniÄ•na nezarazna bolest (HNB) koja trenutno pogaÄ'a 850 miliona ljudi Äjirom sveta. Jedna od 10 odraslih osoba ima hroniÄ•nu bolest bubrega (HBB). Globalno optereÄ•enje ovom boleÄ¡tu je u porastu i predviÄ'a se da Ä‡e do 2040. godine zauzeti 5. mesto na listi najÄ•eÄ¡ih uzroka izgubljenih godina Ä¾ivota.

HroniÄ•na bolest bubrega je glavni uzrok ogromne zdravstvene potroÄ¾nje. TroÄ¾kovi dijalize i transplantacije bubrega Ä•ine 2-3% godiÄ¾njeg budÄ¾eta za zdravstvo u visoko razvijenim zemljama, a usmereni su na manji od 0,03% stanovniÄ¾tva tih zemalja. U zemljama sa niskim i srednjim dohotkom veÄ•ina ljudi sa otkazivanjem funkcije bubrega nema odgovarajuÄ‡i pristup dijalizi i transplantaciji bubrega koji spasavaju Ä¾ivote.

Ove godine svetski dan bubrega nastavlja da ukazuje na porast opterećenja bolestima bubrega Čijom sveta sa Čeljom 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 sprečavanje bolesti nizom aktivnosti koji se mogu svrstati u tri grupe:

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

(2) Sekundarna prevencija se odnosi na ranu dijagnozu i pravovremeno lečenja bolesti bubrega kako nebi dođilo do težih oštetećenja i

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

Primarna prevencija bolesti bubrega podrazumeva otklanjanje faktora rizika, kao što su Češrena bolest, povijen krvni pritisak, nepravilna ishrana, strukturalnih nedostataka bubrega i mokračnog sistema i različitih nefrotoksičnih činitelaca. Preventivne mere uključuju promociju zdravog stila života sa pravilnom ishranom i fizičkom aktivnošću, skrining preglede za osobe sa povećanim rizikom za HBB uz pregled krv i urina i Čuvanjem tih podataka u registar za HBB. Kod osoba sa početnom bolesti bubrega, sekundarna prevencija uključuje normalizaciju povijenog krvnog pritiska i povijenog nivoa Češnja 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 uremia 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 obražaju 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 mera 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 mera u svojoj zemlji koje uključuju:

1. Ponovni fokus na primarnu zdravstvenu zaštitu,

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 češzdravlje 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 kontrolujte nivo jeftera u krvu!

Redovno

kontrolujte krvni pritisak!

Unosite

dovoljno tečnosti!

Nemojte

pušiti!

Racionalno koristite lekove protiv

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

Redovno kontrolujte 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 Udrugovanja Fondacija za bubreg.

Cilj obeležavanja je podizanje svesti javnosti

o važnosti bubrega, organa koji ima ključnu ulogu u održavanju životra i upoznavanje sa bolestima bubrega. Bolesti bubrega mogu biti teške i opasne po život ili izležive. Bolesti bubrega mogu se dijagnostikovati, a kontrola krvnog pritiska i pregledi uzorka mokraje i krv mogu otkriti rane znake bubrežne bolesti. Istovremeno ljudi treba da znaju najveće: moguće je smanjivati rizik za razvoj ovih bolesti, a od faktora rizika za oboljevanje najvećiji su ježerna bolest i povišen krvni pritisak (diabetes melitus i hipertenzija). Â

Bolesti

bubrega uvelike veliku grupu oboljenja, različitog uzroka, toka, kliničke slike i prognoze. Najčešći 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 opterećene medicine obrati u proseku 22.000 osoba godišnje, i bolnici se leče oko 15.000 ljudi. U ukupnoj patologiji bubrega primarne bolesti imaju ideo od oko 30%, a svi drugi slučajevi oboljevanja nastaju sekundarno kao komplikacije ili posledice drugih bolesti, a najvećije su ježerna 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 Ä•etvrtina ima Ä¾eÄžernu bolest, a transplantacija bubrega znaÄ•i presaÄ‘ivanje organa, koji se moÅ¾e dobiti od Ä¾ivih ili umrlih osoba (kadaveriÄ•na transplantacija). Koji naÄ•in transplantacije Ä•te biti izabran zavisi od brzine pronalaÅ¾enja odgovarajuÄžeg odnosno kompatibilnog organa.Â

Â Â Â Â Â Prema aktuelnim podacima iz IZJZ Srbije na Å listi Ä•ekanja 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.

Â Â Â Transplantacija ili presaÄ‘ivanje organa danas je u svetu i kod nas prihvaÄžen, i uspeÅjan naÄ•in leÄ•enja bolesnika kod kojih je iz bilo kojeg razloga doÄ•ilo do nepovratnog otkazivanja rada (funkcije) pojedinog za Ä¾ivot neophodnog organa. Iako je tako - svakog dana 18 osoba na Planeti umre Ä•ekajuÄži bubreg, jetru, srce, pluÄža... Najbolje rezultate u svetu ima Ä¾ panija, kao jedina zemlja u kojoj se lista Ä•ekanja na transplantaciju neprestano smanjuje. Ä¾ panija ima oko 35 donora (davalaca) organa na milion stanovnika, dok naÄ•ja zemlja prema statistiÄ•kim podacima ima manje od 5 na milion stanovnika. Iako se mnogo toga promenilo i poboljÅ¾alo u ovoj oblasti, Srbija se i dalje nalazi na zaÄ•elju po broju obavljenih intervencija, ali i zaveÄžtanih organa graÄ‘ana. Kada govorimo o transplantaciji bubrega treba reÄži da sa transplantiranim bubregom bolesnik ima Ä¾ansu za dvostruko duÄ¾i Ä¾ivot nego pri leÄ•enju hemodializom, i kvalitet Ä¾ivota transplantiranog bolesnika je neuporedivo bolji. Ekonomski razlozi su takoÄ’e veoma znaÄ•ajni. LeÄ•enje dijalizom godiÄ•nje koÄ•ta drÄ¾avu oko 16 000 evra po bolesniku, dok je cena leÄ•enja transplantiranog bolesnika istovetna samo za prvu godinu nakon transplantacije, a potom se znaÄ•ajno smanjuje.

Kakvo je raspoloÅ¾enje naÄ•je javnosti u odnosu na zaveÄžtanje organa?

Â Prema nekim anketama: Gotovo svi graÄ‘ani su spremni da doniraju ili poklone organ svom detetu kad bi to bilo moguÄže, oko 80 od sto bi to uÄ•inilo za supruÅ¾nika, a 77 od sto bi to uradilo za nekog iz svoje bliÅ¾e porodice â€“ roditelja, brata, sestru. IstraÅ¾ivanja joÅji pokazuju da bi prijateljima ili nekom iz dalje rodbine drastiÄ•no manje ljudi pomoglo na ovaj naÄ•in â€“ oko 40 odsto populacije.Â

ÄŒesto se postavlja pitanje: Ko moÅ¾e biti donor?

MoÅ¾e biti svaki pojedinc koji je doÄ¾iveo moÅ¾danu smrt, dakle stanje u kome postoji utvrÄ’eno nepovratno oÄžteÄženje moÅ¾danog stabla u kome se nalaze vitalni centri tj. centri za disanje i srÄ•ani rad, i ako je utvrÄ’eno da su odreÄ’eni organi zdravi. Procena je da se to meseÄ•no dogodi kod 50 graÄ‘ana u naÄ•oj zemlji. To su sve potencijalni davaoci organa, jer kad bi njihova rodbina dala saglasnost za presaÄ‘ivanje organa, mnogo bi Ä¾ivota bilo spaseno i lista bolesnika koji Ä•ekaju na presaÄ‘ivanje bubrega bi poÄ•ela znaÄ•ajno da se smanjuje. Organi se uzimaju dok srce joÅji kuca i postoji cirkulacija koja se odrÄ¾ava 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 doÄ¾ivila moÅ¾danu smrt da bude potencijalni donor veoma znaÄ•ajna, jer olakÅ¾ava najbliÅ¾oj rodbini da doneše odluku o saglasnosti za donaciju, za davanje organa, u najteÄ¾im trenucima kada gubi blisku i voljenu osobu. Treba podvuÄžti i to je nedvosmisleno da bez saglasnosti najbliÅ¾e rodbine i pored postojanja donorske kartice, donacija organa nije moguÄža. TakoÄ’e

treba izneti da je svaki potencijalni davalac organa ujedno i potencijalni primalac.  
Sa produžavanjem životnog veka, verovatnoće da bi pojedinцу bila potrebna transplantacija  
organu kao vid lečenja ili održavanja života veća je nego verovatnoće da bi zbog  
moždane smrti pojedinac mogao biti potencijalni donor.

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

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

Â

Centar za promociju zdravlja

ZZJZ Vranje