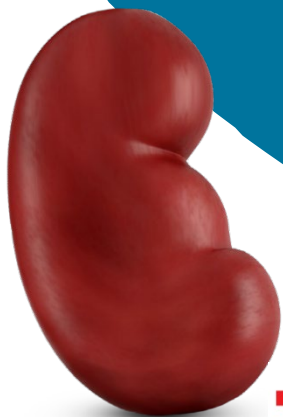


ŽIVOT S KRONIČNOM BUBREŽNOM BOLESTI

ŠTO JE KRONIČNA BUBREŽNA BOLEST I ŠTO VI MOŽETE UČINITI?

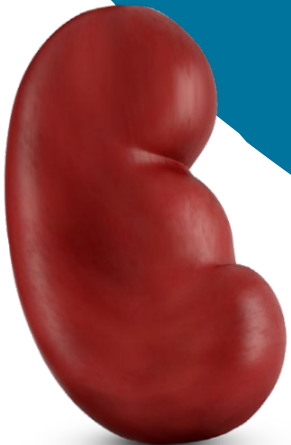


Hrvatsko društvo za nefrologiju, dijalizu i transplantaciju
Croatian Society of Nephrology, Dialysis & Transplantation
Hrvatski liječnički zbor / Croatian Medical Association

AstraZeneca 

ŠTO JE KRONIČNA BUBREŽNA BOLEST?

- Kronična bubrežna bolest predstavlja postupan gubitak bubrežne funkcije tijekom najmanje 3 mjeseca što ima za posljedicu nakupljanje štetnih tvari u organizmu.
- Kronična bubrežna bolest je velik javnozdravstveni problem jer pogađa približno 10 % odrasle populacije.
- Kronična bubrežna bolest ne daje simptome u ranim stadijima, a u uznapredovaloj fazi najčešće više nije moguće uzročno liječenje već se bolesnik mora liječiti nekom od metoda nadomještanja bubrežne funkcije (dijaliza ili transplantacija).
- Kronična bubrežna bolest rizični je čimbenik za nastanak srčanožilnih bolesti i za preuranjenu smrt.



RANA DIJAGNOSTIKA KRONIČNE BUBREŽNE BOLESTI JE KLJUČNA

Ukoliko bolujete od kronične bubrežne bolesti važno ju je rano prepoznati. Vaš liječnik može na temelju jednostavnih nalaza iz krvi i mokraće postaviti dijagnozu i dati Vam preporuke koje mogu usporiti napredovanje bolesti i očuvati bubrežnu funkciju.

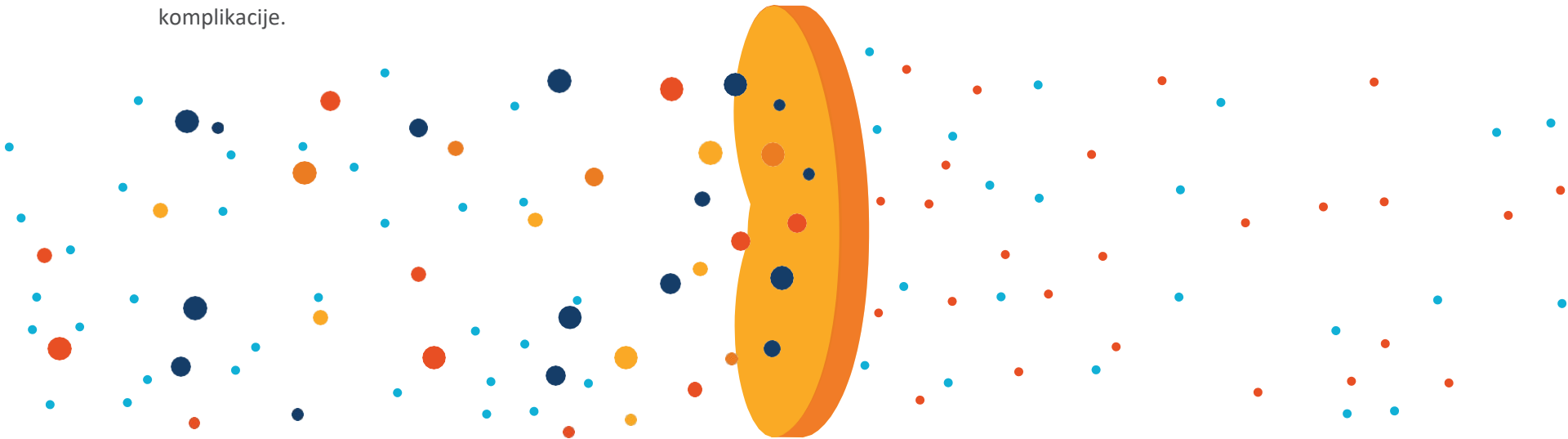
Ovaj vodič je osmišljen s ciljem pružanja informacija o bolesti, korisnih savjeta i poveznica na ostale izvore informacija.



KOJA JE ULOGA BUBREGA?

Bubrezi su sustav za filtriranje u Vašem tijelu i imaju važan zadatak. Oni filtriraju Vašu krv, otklanjajući otpadne tvari i nečistoće dok zadržavaju spojeve i hranjive tvari koji su potrebni Vašem tijelu. Bubrezi nemaju toliko dobru sposobnost regeneracije nakon oštećenja ili bolesti kao neki drugi organi u Vašem tijelu te je stoga jako važno voditi brigu o njima.

Stanje očuvanosti funkcije Vaših bubrega ima utjecaj na sve druge organske sustave u Vašem tijelu. Bubrezi i srce su dva posebno povezana sustava. Veza između bubrega i srca je od posebnog značaja. Oštećenje jednoga može dovesti do oštećenja drugoga što može imati za posljedicu ozbiljne zdravstvene komplikacije.



KOLIKO DOBRO RADE VAŠI BUBREZI?

UPOZNAJTE SVOJE VRIJEDNOSTI

Stupnjevi oštećenja bubrežne funkcije se mjere prema stadijima od 1 do 5. Stadiji se određuju prema vrijednosti koju zovemo “glomerularna filtracija (eGFR)”* koja označava koliko dobro rade Vaši bubrezi.

Srećom, Vaš liječnik može jednostavno odrediti Vaš eGFR. Vrijednost eGFR-a se može odrediti iz rutinskih krvnih testova.

Praćenje vrijednosti Vašeg eGFR-a može upozoriti Vašeg liječnika da Vam bubrežna funkcija slabi.

Ukoliko Vam bubrežna funkcija slabi, možete s Vašim liječnikom proaktivno razmotriti dodatne korake.

STADIJ KRONIČNE BUBREŽNE BOLESTI		VRIJEDNOST GLOMERULARNE FILTRACIJE (eGFR)	% BUBREŽNE FUNKCIJE
STADIJ 1	Minimalno oštećenje s normalnom bubrežnom funkcijom	90 ili više	
STADIJ 2	Bubrežno oštećenje s blago narušenom bubrežnom funkcijom	60 do 89	
STADIJ 3a	Blago do umjereno narušena bubrežna funkcija	45 do 59	
STADIJ 3b	Umjereno do teško narušena bubrežna funkcija	30 do 44	
STADIJ 4	Teško oštećenje bubrežne funkcije	15 do 29	
STADIJ 5	Bubrežno zatajenje	<15	

*eGFR znači “procijenjena stopa glomerularne filtracije”

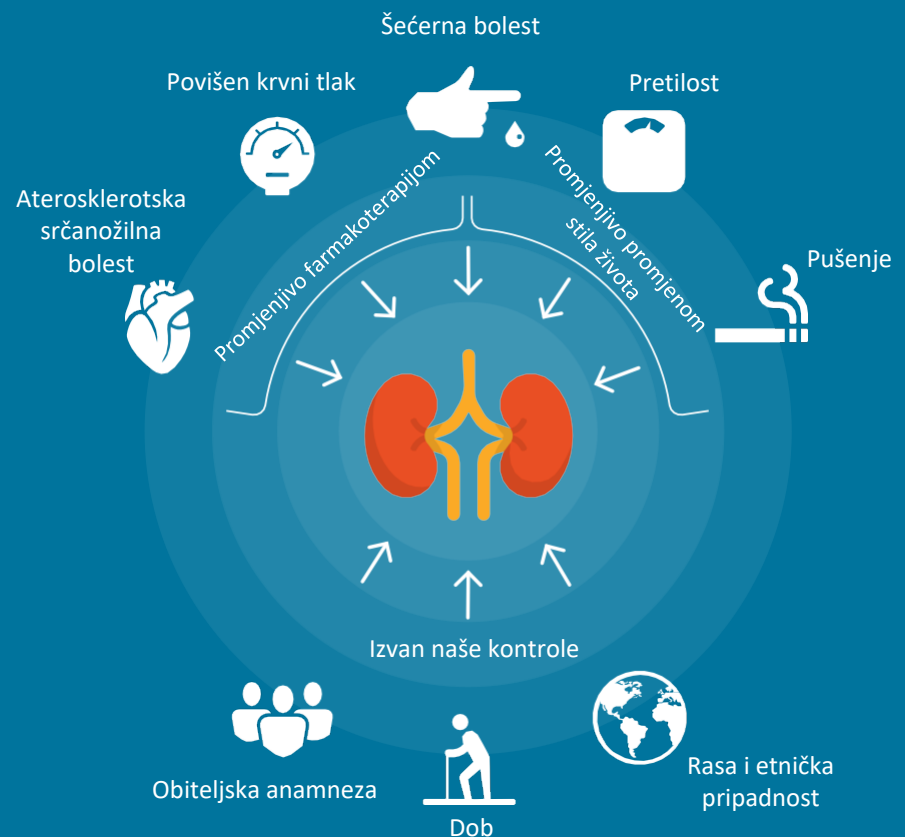
KOJI SU RIZIČNI ČIMBENICI ZA RAZVOJ KRONIČNE BUBREŽNE BOLESTI ?

Kronična bubrežna bolest je “tiha bolest” s kojom većina bolesnika nema simptome u ranim stadijima bolesti. Postoji nekoliko rizičnih čimbenika koji mogu dovesti do razvoja kronične bubrežne bolesti:

Šećerna bolest, povišen krvni tlak i srčanožilna bolest su 3 vodeća rizična čimbenika za razvoj kronična bubrežne bolesti. Uz ove, postoje i drugi čimbenici rizika na koje možemo, ali i neki na koje ne možemo utjecati.

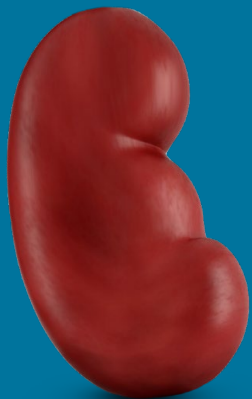
Dijagram prikazuje uobičajene rizične čimbenike

uključujući šećernu bolest, povišen krvni tlak, aterosklerozu, pušenje, pretilost, postojanje bubrežne bolesti u obitelji i stariju dob.



KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI KRONIČNE BUBREŽNE BOLESTI ?

- Šećerna bolest
- Povišen krvni tlak
- Upalne bubrežne bolesti (tzv. “glomerulonefritis”)



ŠTO MOŽETE UČINITI

KAKO BISTE USPORILI RAZVOJ KRONIČNE BUBREŽNE BOLESTI?

Poznato je da rane intervencije pomažu u očuvanju bubrežne funkcije, odgađajući ili čak prevenirajući uvođenje dijalize. **Dijaliza je nužan postupak u kojem se pročišćava krv kada Vaši bubrezi to više ne mogu učinkovito obavljati. To je obično potrebno u 5. stadiju kronične bubrežne bolesti u kojem su bubrezi izgubili više od 85 % svoje funkcije.**

Ovdje su navedeni koraci s kojima možete započeti već danas s ciljem usporavanja razvoja kronične bubrežne bolesti.

Ovi koraci mogu pomoći i drugim sustavima u Vašem tijelu, posebice srčanožilnom sustavu!



Ukoliko imate šećernu bolest, poduzmite sve potrebne korake za kvalitetan nadzor šećera u krvi. Šećerna bolest je vodeći uzrok kronične bubrežne bolesti.



Redovito mjerite i kontrolirajte krvni tlak!



Držite kolesterol pod nadzorom s ciljem očuvanja Vaših krvnih žila!



Jedite hranu primjerenu bubrežnoj bolesti, konzultirajte se s dijetetičarom!



Recite Vašem liječniku koje sve lijekove uzimate uključujući i one bezreceptne te vitamine. Neki od njih mogu štetiti bubrežima.



Redovito vježbajte i ciljajte na optimalnu tjelesnu masu!



Ne konzumirajte cigarete, one mogu dodatno štetiti bubrežima.



Javljajte se redovito Vašem liječniku. Liječnik Vam može propisati terapiju s ciljem zaštite Vaših bubrega.



NISTE SAMI.

Procjenjuje se da 9 od 10 osoba koje boluju od kronične bubrežne bolesti ne znaju da ju imaju. Ukoliko ste među oboljelima, a to znate, smatrajte se sretnikom. Proaktivnost i rane intervencije Vam mogu pomoći u usporavanju razvoja ili čak prevenciji bubrežnog zatajenja.

Upoznavanje s najnovijim terapijama i novostima vezanima za Vašu bolest također može pomoći.

Preporučujemo rani probir i dijagnostiku kronične bubrežne bolesti. Navodimo Vam 3 jednostavna koraka koje možete poduzeti: Kontrolirajte bubrežnu funkciju; Brinite o rizičnim čimbenicima; Budite u kontaktu s Vašim liječnikom!

Kontrolirajte bubrežnu funkciju
Brinite o rizičnim čimbenicima
Budite u kontaktu s Vašim liječnikom

Pratite obavijesti za bolesnike s kroničnom bubrežnom bolešću na stranicama Hrvatskog društva za nefrologiju, dijalizu i transplantaciju <https://www.hdndt.org/informacije-za-bolesnike>

Razmjenjujte iskustva s drugim bolesnicima na Forumu bubrežnih bolesnika <https://www.facebook.com/groups/2758197307804539/?ref=share>

“Rekla bih drugim novodijagnosticiranim bolesnicima: čuvajte svoje bubrege da bi dobro živjeli s kroničnom bubrežnom bolešću!”

Literatura:

- Centers for Disease Control and Prevention. Chronic Kidney Disease Basics. Accessed 12 July 2021. <https://www.cdc.gov/kidneydisease/basics.html>
- National Kidney Foundation. Kidney disease: the basics. Accessed 12 July 2021. <https://www.kidney.org/kidney-basics>
- National Kidney Foundation. Estimated glomerular filtration rate (eGFR). Published 14 September 2020. Accessed 25 November 2020. <https://www.kidney.org/atoz/content/gfr>
- National Kidney Foundation. Kidney failure risk factor: urine albumin-to-creatinine ratio (UACR). Accessed 25 November 2020. <https://www.kidney.org/content/kidney-failure-risk-factor-urine-albumin-to-creatinine-ratio-uacr>
- GBD Chronic Kidney Disease Collaboration, Lancet, 2020;395(10225);709-733.
- Ravera M, Noberasco G, Weiss U, et al. CKD awareness and blood pressure control in the primary care hypertensive population. Am J Kidney Dis. 2011;57(1):71–77.
- Ryan TP, Sloand JA, Winters PC, Corsetti JP, Fisher SG. Chronic kidney disease prevalence and rate of diagnosis. Am J Med. 2007;120(11):981–986.
- NIH NIDDK. Kidney Disease Stats. December 2016. Accessed 25 November 2020. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/kidney-disease>
- Ghaderian SB et al. J Renal Inj Prev. 2014;3(4):109–110.
- Courser WG et al. Kidney Int. 2011;80(12):1258–1270.
- Go Alan S et al. N Engl J Med 23 September 2004; 351:1296–1305.
- Dalrymple LS et al. J Gen Intern Med. 2011;26(4):379–385.
- Levin A et al. Summary of KDIGO 2012 CKD Guideline. Kidney Int. 2014;85(1):49–61.
- National Institutes of Health. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Race, ethnicity, & kidney disease. March 2014. Accessed 25 November 2020. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/race-ethnicity>
- Kataoka-Yahiro M et al. BMC Nephrol. 2019;20(1):10.
- Brück K et al. CKD Prevalence Varies across the European General Population. J Am Soc Nephrol. 2016;27(7):2135–2147. 2016 July 27(7). Accessed 25 November 2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4926978/#s1title>
- Kidney Disease. Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group : KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney Int Suppl 3: 1–150, 2013

AstraZeneca d.o.o., Radnička cesta 80, 10000 Zagreb,
Tel: +385 1 4628 000; www.astrazeneca.com
Veeva ID HR-1527, kolovoz 2021.

Ovaj je materijal namijenjen za edukaciju javnosti i pacijenata o kroničnoj bubrežnoj bolesti te je pripremljen uz stručnu podršku Hrvatskog društva za nefrologiju, dijalizu i transplantaciju Hrvatskog liječničkog zbora.



Hrvatsko društvo za nefrologiju, dijalizu i transplantaciju
Croatian Society of Nephrology, Dialysis & Transplantation
Hrvatski liječnički zbor / Croatian Medical Association

AstraZeneca 