



UKLJUČITE SE AKTIVNO U KAMPANJU

ZDRAVLJE BUBREGA ZA SVE

Spremnost na neočekivano, podrška ranjivima!

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.

POKROVITELJI:



ZDRAVLJE BUBREGA ZA SVE

Spremnost na neočekivano, podrška ranjivima!



www.svjetskidanbubrega.com
#zdravljebubregasve #worldkidneyday

World Kidney Day is a joint initiative of

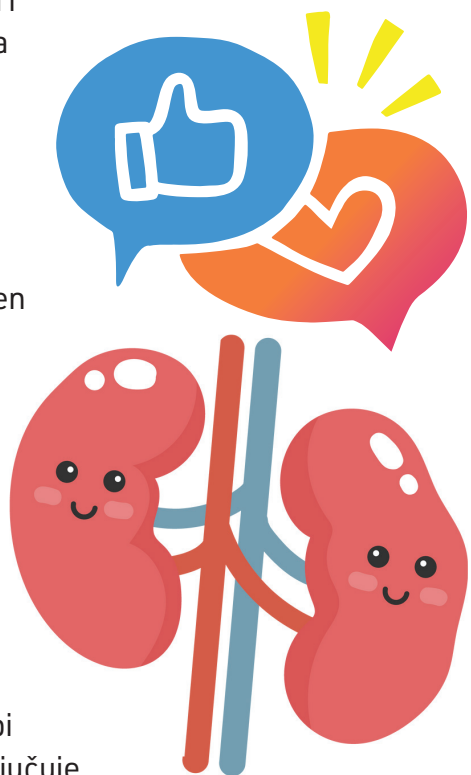
© World Kidney Day 2006-2023

ORGANIZATORI:

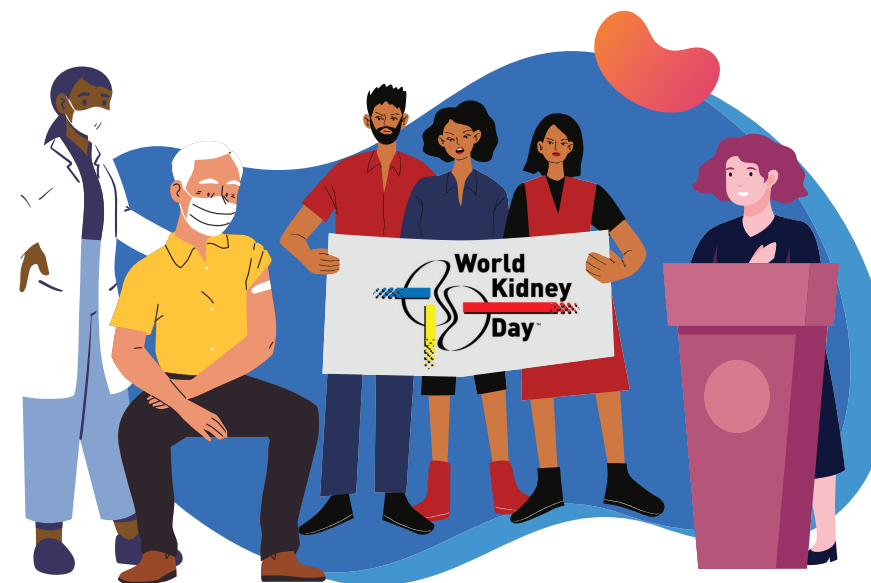


Razorni događaji, lokalni (potres, poplave, rat, ekstremni vremenski uvjeti) ili globalni (pandemija COVID-19), utječu na funkcioniranje i životne uvjete zajednice u cjelini, neizostavno vodeći k jednoj ili više posljedica za ljude, na materijalno, ekonomiju i okoliš, kao i na gubitke u navedenim područjima. Ovim poremećajima posebno su pogođeni oni koji boluju od kroničnih bolesti, jer je mogućnost pristupa odgovarajućim dijagnostičkim uslugama, liječenju i njezi uvelike ugrožena. Među njima su i bubrežni bolesnici kojih je više od 850 milijuna diljem svijeta.

Poznato je da su nezarazne bolesti (NZB), koje uključuju srčanožilne bolesti, šećernu bolest, rak, povišen krvni tlak, kronične plućne bolesti i kronične bubrežne bolesti (KBB), vodeći uzroci smrti i invalidnosti u cijelom svijetu, osobito značajni u zemljama s niskim i srednjim prihodima. U hitnim stanjima je ova skupina među najugroženijima u populaciji zbog stalnih zahtjeva za dosljednom koordiniranom skrbi – skrbi koja je često doživotna i uključuje složeno kontinuirano liječenje.



Posljednjih godina pandemija COVID-19 pružila je jasan primjer izazova s kojima se suočavaju zdravstveni sustavi u pružanju osnovnih zdravstvenih usluga oboljelima od NZB-a. Utjecaj COVID-19 na zdravstveni sustav dodatno je opteretio ovu ranjivu populaciju koja se morala suočiti s rizikom od zaraze tijekom posjeta zdravstvenim ustanovama ili čak otkazivanjem skrbi koja nije povezana s COVID-19, zbog ograničenja kapaciteta zdravstvenih usluga i politike zaključavanja. Zdravstvene službe su se borile da osiguraju pristup neprestano pristižućim novim slučajevima NZB-a kojima je potrebna dijagnoza, liječenje i njega. Bez stvarnog lijeka ili liječenja koje bi spriječilo napredovanje KBB-a, nedostavno otkriveno i neometano napredovanje KBB-a do bubrežnog zatajenja zasigurno će povećati globalnu potrebu za skupim postupcima liječenja dijalizom i transplantacijom, a koji spašavaju život.



ZDRAVLJE BUBREGA ZA SVE

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?



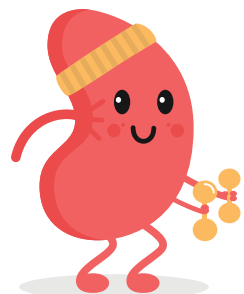
- Imaš li povišen krvni tlak?
- Boluješ li od šećerne bolesti?
- Imaš li prekomjernu tjelesnu masu?
- Pušiš li?
- Jesi li stariji/a od 50 godina?
- Ima li bubrežne bolesti u tvojoj obitelji?
- Boluješ li od neke bubrežne bolesti?

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



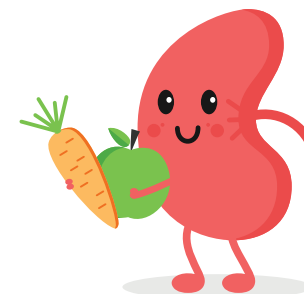
www.svjetskidanbubrega.com

8 ZLATNIH PRAVILA ZA ZDRAVLJE BUBREGA

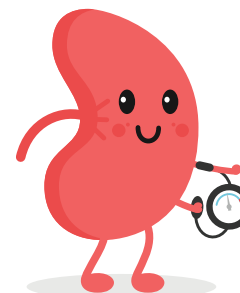
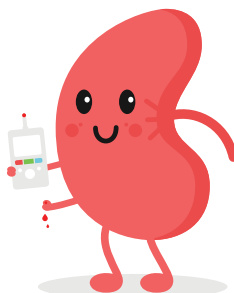


**BUDITE
TJELESNO
AKTIVNI,
ODRŽAVAJTE
KONDICIJU**

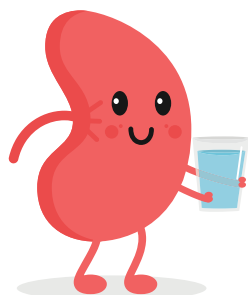
**ZDRAVO SE
HRANITE**



**KONTROLIRAJTE
SVOJ ŠEĆER
U KRVU**

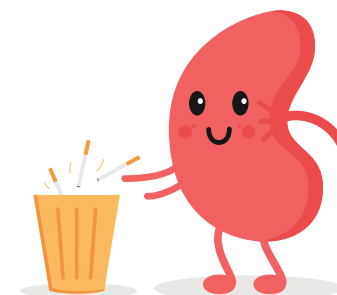


**KONTROLIRAJTE
SVOJ KRVNI TLAK**

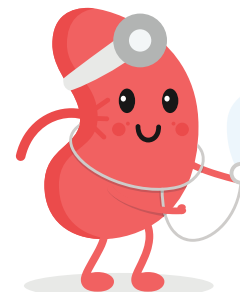
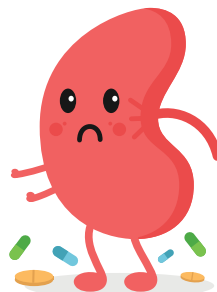


**UZIMAJTE
DOVOLJNO
TEKUĆINE**

**NEMOJTE
PUŠITI**



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



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