

9 МАРТ – СВЕТСКИ ДЕН НА БУБРЕГОТ

Бубрезите се парни органи кои се неопходни за нормално функционирање на организмот. Тие се главно одговорни за филтрирање на отпадни производи, вишок вода и токсини од крвта. Бубрезите исто така го регулираат нивото на рН, сол и калиум во телото. Тие произведуваат хормони кои го регулираат крвниот притисок и го контролираат производството на црвени крвни зрнца. Бубрезите дури и активираат форма на витамин Д кој му помага на телото да го апсорбира калциумот.

Бројни фактори се причинители за бубрежна оштета како: висок крвен притисок, дијабет, срцеви заболувања, пушење, обезност и друго. Тие најчесто предизвикуваат: бубрежни инфекции, бубрежни камења, цисти, акутна и хронична бубрежна болест.

Постојат два главни типа на бубрежна болест - краткотрајна (акутна бубрежна болест) и доживотна (хронична бубрежна инсуфициенција). Повеќето луѓе целосно закрепнуваат од краткотрајно заболување на бубрезите, но тоа може да го зголеми ризикот од развој на хронична бубрежна болест подоцна во животот.

Хронична бубрежна инсуфициенција (ХБИ) е прогресивно губење на функцијата на бубрезите во период од месеци или години. ХБИ е незаразна болест. Иако сериозноста може да варира, ХБИ е неизлечлива болест и предизвикува да пациентот има потреба од животна нега. Светскиот ден на бубрегот има за цел да ја подигне свеста за здравјето на бубрезите и да ја намали зачестеноста на бубрежните заболувања.



Оваа година, светскиот ден на бубрегот се прославува под мотото

“Здрави бубрези за сите – Подготовка за неочекуваното, поддршка на ранливите!”.

Значајното влијание на катастрофалните настани, без разлика дали се локални (земјотрес, поплави, војна, екстремни временски услови) или глобални (пандемијата со КОВИД-19), влијае на функционирањето и животните услови на заедницата како целина, што резултира со еден или повеќе од следните последици: човечки, материјални, економски и еколошки загуби и влијанија. Лицата кои имаат хронични болести, вклучувајќи ги и бубрежните пациенти кои претставуваат повеќе од 850 милиони луѓе ширум светот, се особено погодени од овие

нарушувања, бидејќи можноста за пристап до соодветни дијагностички услуги, третмани и нега е во голема мера загрозувана.

Незаразните болести, како кардиоваскуларните болести, дијабетес, рак, хипертензија, хронични белодробни заболувања и хронични бубрежни заболувања, се познати како водечки причини за смрт и инвалидитет ширум светот, посебно кај земјите со низок и среден приход. Во случај на итни случаи, оваа група од заедницата е меѓу најранливата во популацијата поради нивните тековни барања за конзистентно координирана грижа - нега, која често е доживотна и вклучува сложен тековен третман.

Во последниве години, пандемијата КОВИД-19 даде јасен пример за предизвиците со кој се соочува системот за здравствена заштита во обезбедувањето основни здравствени услуги за пациентите со незарзни болест. Влијанието на КОВИД-19 врз здравствениот систем стави дополнителен притисок врз оваа ранлива популација, која мораше да се справи со ризикот да се зарази додека ги посетува здравствените установи или со откажувањето на услугата, поради ограничувањата на капацитетите на здравствените услуги. Здравствените служби се мачеа да обезбедат пристап до тековната инциденца на нови случаи на незарзни болести на кои им требаат дијагнози, управување и грижа.

Затоа, подготовката за неочекувани настани е неверојатно важна за бубрежните пациенти.

- Креаторите на политиките треба да усвојат интегрирани здравствени стратегии кои даваат приоритет на превенцијата, раното откривање и управувањето со незаразните болести, вклучително и ХБИ.
- Здравствените услуги треба да обезбедат еднаков и правилен пристап до грижа за хроничните пациенти во време на итност.
- Владите треба да вклучат планови за подготвеност за итни случаи во управувањето и откривањето на незаразните болести и да го поддржуваат спречувањето на овие состојби.
- Пациентите треба да планираат итни случаи со подготовка на комплет за итни случаи кој вклучува храна, вода, медицински материјали и медицинска евиденција.

Бубрежните заболувања се чести, штетни и често се лекуваат

Што не треба да заборавите:

- Раната хронична бубрежна болест нема знаци или симптоми.
- Хроничната бубрежна болест обично не исчезнува.
- Болеста на бубрезите може да се лекува. Колку порано знаете дека ја имате, толку се поголеми шансите да добиете ефективен третман.
- Тестовите на крв и урина се користат за проверка на бубрежни заболувања.
- Бубрежното заболување може да напредува до бубрежна инсуфициенција.

Високиот крвен притисок и дијабетесот се најчестите причини за бубрежни заболувања. Високиот крвен притисок предизвикува нешто повеќе од една четвртина од сите случаи на бубрежна инсуфициенција. Дијабетесот е утврден како причина за околу една третина од сите случаи и е најчеста причина за End Stage-бубрежна слабост во повеќето развиени земји.

Други поретки состојби вклучуваат воспаление (гломерулонефритис) или инфекции (пиелонефритис). Понекогаш ХБИ е наследна (како полицистична болест) или резултат на долготрајна блокада на уринарниот систем (како што е зголемена простата или камења во бубрезите).

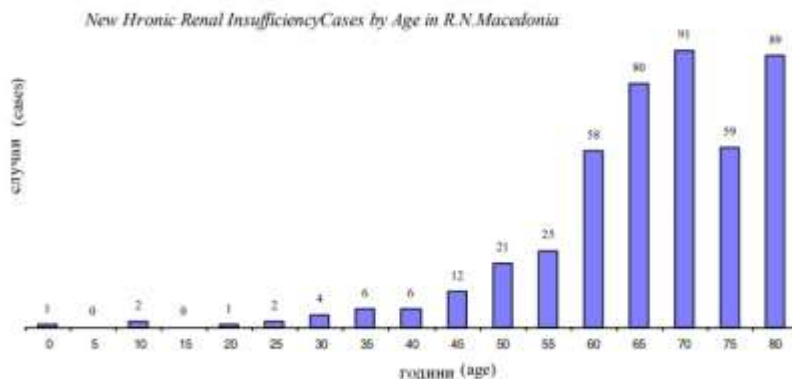
Некои лекови може да предизвикаат ХБИ, особено некои лекови за убивање болка (аналгетици) доколку се земаат подолго време. Често лекарите не можат да утврдат што го предизвикало проблемот.

Едно лице може да изгуби до 90% од функциите на бубрезите пред да доживее какви било симптоми.

Повеќето луѓе немаат симптоми додека ХБИ не е напредната. Знаци за напредување на ХБИ вклучуваат отечени глуждови, замор, тешкотии со концентрирање, намален апетит, крв во урината и пенлива урина. Но затоа, бубрежната болест може да се открие со едноставни испитувања како: регуларно мерење на крвниот притисок, испитување на протеини во урината, како и мерење серумско ниво на креатинин.

Според податоците на Институтот за јавно здравје, вкупната бројка на новорегистрирани случаи на ХБИ за 2021 година изнесува 457, односно стапка од 22.01/100 000 жители.¹ Хроничната бубрежна инсуфициенција е од големо значење и како причина за смрт и онеспособеност, како во глобални рамки така и во нашата држава. Така кај нас стапката на смртност од ова заболување изнесувала околу 15,54/ 100 000 жители што е меѓу повисоките стапки на смртност во Европскиот регион.²

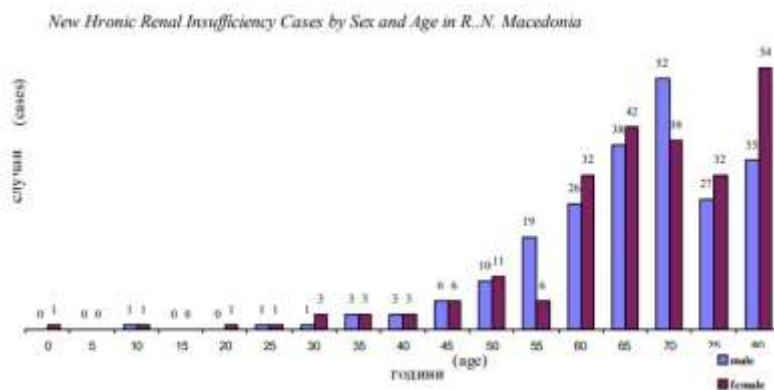
Графикон 1. Број на новорегистрирани случаи на ХБИ по возраст



¹ РЕГИСТАР ЗА ХРОНИЧНА БУБРЕЖНА ИНСУФИЦИЕНЦИЈА ВО РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА ЗА 2021

² <https://www.worldlifeexpectancy.com/cause-of-death/kidney-disease/by-country/>

Графикон 2. Инциденца на новорегистрирани случаи на ХБИ по пол и возраст



Фокусот останува во промоција на здрави бубрези и намалување на ризикот од прогрес кон ХБИ преку:

- здрава исхрана
- редовна физичка активност
- доволен внес на течности (2l на ден)
- редовно мерење на шеќерот и крвниот притисок
- откажување од пушење и алкохол.

За лица со End Stage-бубрежна слабост, покрај дијализата, трансплантацијата на бубрег останува единствен и финален третман кој ја подобрува благосостојбата и квалитетот на живот.

Изговил: Оддел за здравствена промоција и следење на болести