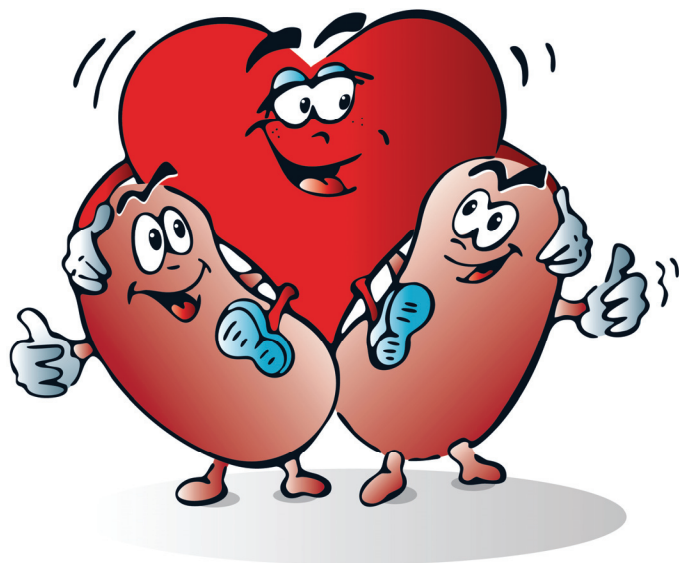


# Сърце и бъбреци

## Предпази бъбреците! Спаси сърцето!



Връзката между бъбречните и сърдечно-съдовите заболявания много често убягва от вниманието дори и на лекарите.

Много хора знаят колко е техният холестерол, но те обикновено нямат представа каква е бъбречната им функция.

Множество проучвания през последните години недвусмислено показват връзката между бъбречните и сърдечно-съдовите заболявания.

Кардиолозите и личните лекари трябва внимателно да следят бъбречната функция на пациентите със сърдечни заболявания.

При всеки човек с рискови фактори за бъбречно заболяване – захарен диабет, артериална хипертония, възраст над 60 години, близки с бъбречно заболяване, трябва да се изчисли скоростта на гломерулна филтрация (показател за бъбречната функция). Нормално тя е около 120. Когато тя е под 60, говорим за наличие на бъбречно заболяване.

Хората с бъбречно заболяване по-често имат сърдечни заболявания. Това е така дори и при леко нарушена бъбречна функция. Причина за смъртта при хора с бъбречни заболявания обикновено е сърдечно заболяване.

Честотата на смърт от сърдечно заболяване е средно около 3 пъти по-голяма при хората с бъбречно заболяване, отколкото при хора на същата възраст и от същия пол, но със здрави бъбреци. При напреднала хронична бъбречна недостатъчност този риск е над 6 пъти по-висок в сравнение с хората с нормална бъбречна функция.

Рискът един човек с хронично бъбречно заболяване да умре преждевременно от сърдечно-съдовите му усложнения е около 10 пъти по-голям от този да достигне до тежка бъбречна недостатъчност и до необходимост от лечение с диализа или бъбречна трансплантация.

От друга страна, бъбречни увреждания са много чести при хора със сърдечни заболявания и са свързани с повишена смъртност. Тази връзка се наблюдава при хора от всички възрастови групи. Хора със сърдечно заболяване и намалена бъбречна функция имат с около 50% повишен риск за смърт в сравнение с тези с нормална бъбречна функция.

Рисков фактор за развитие на сърдечно-съдови заболявания и за смърт от тях е не само намалената бъбречна функция. Другият важен признак за бъбречно заболяване – наличието на белтък (албумин) в урината също е в тясна връзка със сърдечно-съдовите заболявания. Наличието на малко количество албумин в урината са нарича микроалбуминурия.



Микроалбинурия, която не се открива при обикновеното изследване на урината, също е свързана със сърдечно-съдов риск.

**Какво да направим, за да се предпазим както от бъбречни, така и от сърдечни заболявания?**

- **Контролирайте своето кръвно налягане.** Високото кръвно налягане води както до бъбречни, така и до сърдечни увреждания. От друга страна то често е последица на бъбречно заболяване.
- **Не пушете.** Тютюнопушенето е рисков фактор за сърдечно-съдови и бъбречни заболявания.
- **Спазвайте здравословна диета.** Приема на сол трябва да се ограничи до 5 – 6 грама дневно, включително солта от готовите храни (сандвичи, колбаси, сирене, консерви и др.). приема на калории трябва да бъде 20 – 25 килокалории на килограм тегло дневно. Ограничаване на приема на мазнини до 30% от калорийния прием. Ако имате висок холестерол се налага допълнително ограничаване до 20% от калориите.
- **Поддържайте нормално телесно тегло.** Идеалното телесно тегло означава ИТМ (индекс на телесна маса) до 25 кг/м<sup>2</sup>. За съжаление, проучване на Българска Бъбречна Асоциация показва, че над 1/3 от възрастното население на България е със свръхтегло и още 1/4 - със затлъстяване.

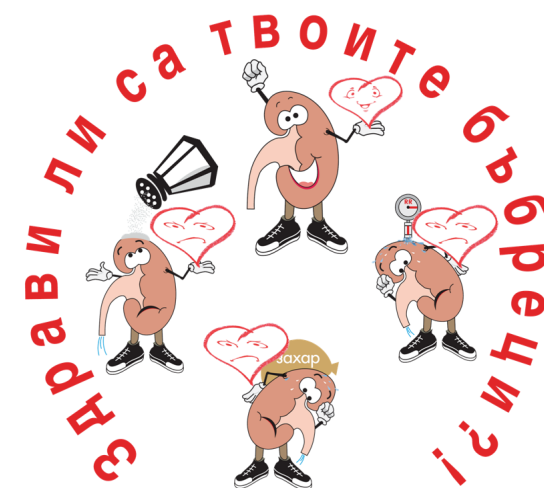
При някои групи от населението – диабетици, хора над 60 години, хипертоници, процентът със свръхтегло и затлъстяване е дори още по-висок. Телесното тегло може да бъде поддържано нормално само с баланс между приетите и изразходвани калории.

- **Изследвайте своите бъбреци!** Две лесни и нескъпи изследвания – албумин в урината и серумен креатинин дават информация за състоянието на бъбреците.

**Наличието на нарушена бъбречна функция значително повишава риска от сърдечно-съдови заболявания – един важен факт, който често се пренебрегва! През 2011 г. Световният Бъбречен Ден ви подканя „Предпазете бъбреците! Спасете сърцето!“. Ако имате риск за бъбречно заболяване, моля, дискутирайте с вашия лекар и проблема за здравето на сърцето! Навременното и правилно лечение на бъбречното заболяване може да предотврати развитието на фатални сърдечно-съдови усложнения!**



## БЪЛГАРСКА БЪБРЕЧНА АСОЦИАЦИЯ



**Предпази бъбреците! Спаси сърцето!**

