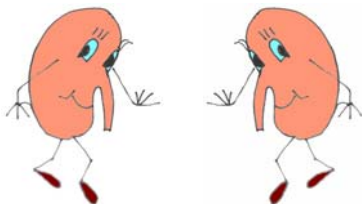




## Да се запознаем !



## Ние сме твоите бъбреци !

### Фактите:

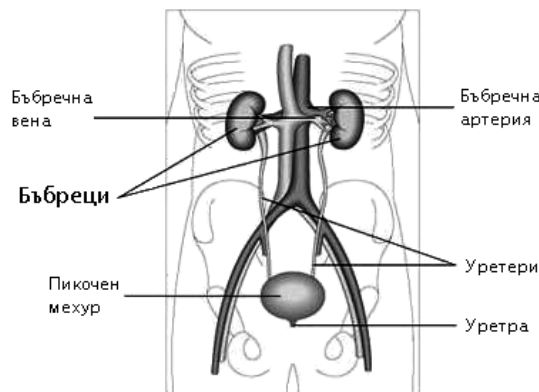
Всеки ден трима наши сънародници разбират, че за да продължат да живеят, трябва да започнат диализно лечение.

Всеки ден над 30 българи умират преждевременно от сърдечно-съдовите усложнения на хроничните бъбречни заболявания.

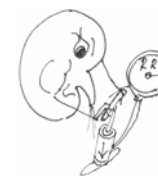
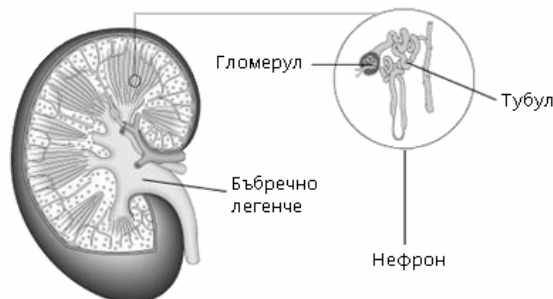
Хроничните бъбречни заболявания са съществен здравен проблем по три основни причини:

- От тях страда голяма част от човечеството. По света до 10% от населението има някаква форма на бъбречно заболяване.
- Лечението на крайния стадий на хронично бъбречно заболяване с диализа или бъбречна трансплантация е много скъпо.
- Много по-съществен от разходите е фактът, че хроничните бъбречни заболявания повишават неколкосткратно рискът човек да умре преждевременно от сърдечно-съдови усложнения.

Човек има два бъбрека. Те са разположени в поясна част, непосредствено под ребрата, по един от двете страни на гръбначния стълб. Бъбреците са с червеникаво-кафяв цвят и имат размер на свит юмрук. Характерната им форма е нарицателна. Бъбреците получават кръв чрез бъбречната артерия. Всяка минута през тях преминава 1 литър кръв – около една пета от изтласканата от сърцето кръв.



В човешкия бъбрек има до над 1 милион микроскопични структурни единици – нефрони. Нефронът се състои от филтрираща част – гломерул и каналчета (тубули), в които огромната част от филтрираната първична урина се всмуква обратно.



### Какво правят бъбреците?

Всички знаят, че бъбреците произвеждат урината. Освен това, те имат и ред други функции, които са жизнено важни за твоето добро здраве:

- Регулират нивото на отработени при обмяната вещества в организма.
- Регулират количеството течности в организма и нивото на минерали в кръвта.
- Извличат лекарства и отровни вещества.
- Помагат да се контролира кръвното налягане.
- Помагат да се произвеждат червените кръвни телца.
- Помагат да се поддържат здрави костите.

### Какво причинява бъбречните заболявания?

Бъбречните заболявания много често са усложнение на дълготрайни и нелекувани добре захарен диабет и високо кръвно налягане.

Други причини включват инфекции, възпаление, наследствени фактори, травми, отравяния, механични пречки за оттичането на урината.

Най-честите бъбречни заболявания са: Хроничен пиелонефрит, който се причинява от различни бактерии.

Хронични гломерулонефрити. Те са резултат най-често на имуногенен процес. Бъбречна поликистоза. Тя е типично наследствено заболяване.

Бъбречните камъни са много често заболяване, което при правилно лечение не води до увреждане на бъбречната функция.

## Опасни ли са бъбречните заболявания?

Да, защото:

- Повишават многократно риска от сърдечно-съдови заболявания.
- Водят до високо кръвно налягане.
- Нарушават нормалните нива на минерали в кръвта.
- Водят до задръжка на течности в организма.
- Причиняват анемия.
- Намаляват здравината на костите.

## По какво ще разберем, че имаме бъбречно заболяване?

Много често бъбречните заболявания протичаат дълго време без никакви симптоми. С напредването на болестта може да се появят:

- Слабост.
- Лесна уморяемост.
- Загуба на апетит.
- Постоянен сърбеж по цялото тяло.
- Нарушения в съня.
- Отоци по клепачите, китките и глезените.
- Отделяне на повече урина през нощта.

За голямо съжаление, в ранните стадии, когато бъбречното заболяване е лечимо, то обичайно не причинява никакви оплаквания. Поради това, бъбречните заболявания много често се откриват твърде късно, когато вече може да се направи много по-малко. Ето защо най-сигурният начин за ранно откриване на хроничните бъбречни

заболявания е профилактичният преглед.

При този преглед трябва да се изследват:

- Урина за наличие на белтък, кръв и инфекция.
- Кръв за креатинин. От това изследване може да бъде се изчисли до каква степен е запазена бъбречната функция.

## Кои хора трябва да бъдат изследвани за бъбречни заболявания?

Хора със следните състояния трябва да поискат от своя лекар да бъдат изследвани за бъбречни заболявания:

- Захарен диабет или кръвни роднини със захарен диабет.
- Високо кръвно налягане или кръвни роднини с високо кръвно налягане
- Кръвни роднини с хронично бъбречно заболяване.
- Възраст над 55 години.

## Какво се случва, когато бъбреците не могат вече да изпълняват своята функция?

За да продължи човек да живее, когато бъбреците му не функционират, той има нужда от диализа или бъбречна трансплантация. Има два вида диализа – хемодиализа и перитонеална диализа.

**Хемодиализата** се провежда в диализен център. При нея кръвта на човек преминава през специален филтър и пречистена се връща в тялото. Обикновено хемодиализата се провежда 3 пъти седмично и продължава 4 часа.

**Перитонеалната диализа** най-често се провежда в домашни условия. При нея в коремната кухина се вкарва разтвор, с който се отмиват задръжаните продукти.

**Бъбречната трансплантация** позволява на хората с тежко бъбречно заболяване да живеят без диализа. За да се осъществи бъбречната трансплантация, е необходим бъбрек с добро генетично сходство с организма на болния човек.

## Как да се предпазим от хронично бъбречно заболяване или как да забавим неговото развитие?

- Измервайте редовно кръвното си налягане. То не трябва да бъде над 140/90, а е желателно да бъде пониско. Някои лекарства за високо кръвно налягане са особено благоприятни за бъбречната функция. Консултирайте се със своя лекар.
- Ако имате диабет, той трябва да бъде компенсиран възможно най-добре. Не се самоуспокоявайте, че кръвната захар е “само малко над нормата”. Това уврежда бъбреците.
- Не прекалявайте с консумация на храна, съдържаща много белтъчини и животински мазнини.
- Намалете консумацията на сол.
- Нормализирайте телесното си тегло! Затлъстяването уврежда бъбреците.
- Пийте достатъчно течности, за да имате 1,5 – 2 литра урина за денонощие.
- Спрете тютюнопушенето! То също уврежда бъбреците.
- Не злоупотребявайте със самолечение. Много медикаменти, особено при неправилна употреба, увреждат бъбреците. Много често бъбречни увреждания се получават от дългогодишна употреба на болкоуспокояващи средства, които всички ние купуваме от аптеката без рецепта.
- **Не забравяйте веднъж в годината да изследвате кръв за креатинин и урина за белтък!**

