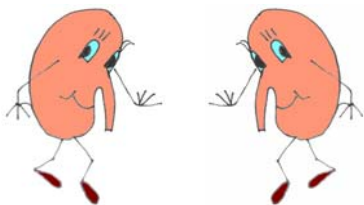




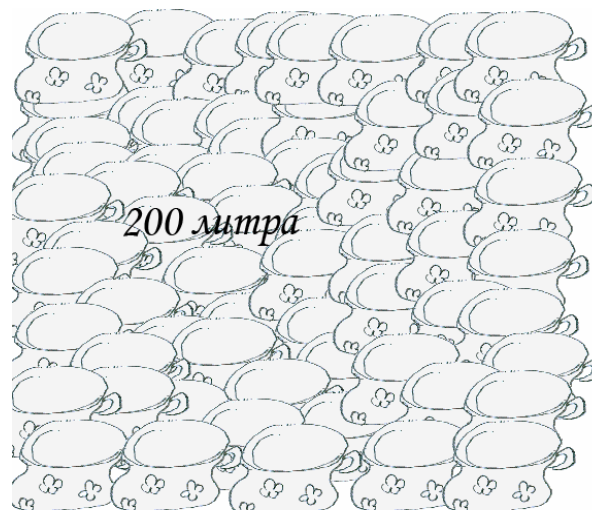
БЪЛГАРСКА БЪБРЕЧНА АСОЦИАЦИЯ



Здрави ли са



твоите бъбреци?



1,5 литра

Всеки ден през нашите бъбреци преминава около 1500 – 2000 литра кръв – 1/5 от изтласканата от сърцето. От тази кръв бъбреците филтрират около 200 литра първична урина, която впоследствие концентрират до около 1,5 литра.

Освен тази внушителна работа, бъбреците имат ред други важни функции – помагат да се поддържа кръвното налягане, да се произвеждат червените кръвни клетки, да се поддържат костите здрави.

Поради важните функции, които изпълняват бъбреците, тяхното увреждане е опасно. За съжаление, много често бъбречните заболявания протичат „скрито“ и когато човек разбере, че е болен, вече е твърде късно.

Предлагаме този лесен тест, с помощта на който можете да установите вашия риск за хронично бъбречно заболяване.

Скрининг за скрити бъбречни заболявания – SCORED (SCreening for Occult REnal Disease)

Голямата част от хората, страдащи от хронични бъбречни заболявания дори не подозират, че имат такъв здравен проблем. Попълнете този лесен тест, за да разберете дали имате риск за бъбречно заболяване:

1. На колко години сте? под 50 (0 т.) | 50-59 (2 т.) | 60-69 (3 т.) | 70 и повече (4 т.)
2. Жена ли сте? Да (1 т.) | Не (0 т.)
3. Имате ли високо кръвно налягане? Да (1 т.) | Не (0 т.)
4. Имате ли захарен диабет? Да (1 т.) | Не (0 т.)
5. Имате ли белтък в урината? Да (1 т.) | Не (0 т.)
6. Имате ли анемия? Да (1 т.) | Не (0 т.)
7. Имате ли нарушено кръвоснабдяване на краката? Да (1 т.) | Не (0 т.)
8. Имате ли история за инфаркт или мозъчен удар? Да (1 т.) | Не (0 т.)
9. Имате ли съречна недостатъчност? Да (1 т.) | Не (0 т.)

Резултати от теста

Ако събирате 4 или повече точки, шансът да имате бъбречно заболяване е поне 20%. Това означава, че е необходимо да бъдат направени прости лабораторни изследвания, които ще покажат дали наистина бъбреците ви са здрави.

Ако събирате от 0 до 3 точки, това означава, че вероятността да имате бъбречно заболяване е по-малка (колкото по-малко точки, толкова по-малка вероятност). Все пак, изследване на урината за белтък и на серумен креатинин веднъж годишно не е излишно, особено за хората с високо кръвно налягане или захарен диабет.

Източник: Heejung Bang, *Arch Intern Med.* 2007; 167: 374-381.

***Бъбречните заболявания са
чести, опасни и лечими...но само
ако бъдат открити навреме!***

Колко чести са бъбречните заболявания?

В различни страни от хроничните бъбречни заболявания страда 10 – 15% от населението. Така по света има над 500 милиона души с увредени бъбреци. Проучване на Българска Бъбречна Асоциация показва, че у нас честотата на хроничните бъбречни заболявания е значително по-висока – около ¼ от изследваните от нас хора на възраст над 18 години имат някакво бъбречно увреждане. 8,1% от изследваните от нас имат намалена бъбречна функция. Това означава, че над 450000 наши сънародници са с намалена бъбречна функция. С напреднало бъбречно заболяване са 0,25% от изследваните, което отнесено към възрастното население на България означава над 15000 души. При хора над 60 години, такива с артериална хипертония и захарен диабет, честотата на бъбречните заболявания е още по-голяма. Рискът за бъбречно заболяване при човек на възраст над 60 години, който страда от захарен диабет и има повишено кръвно налягане, е над 50%. За съжаление, само около ¼ от хората с бъбречно заболяване знаят за него.

Да не забравяме, че бъбречните заболявания са лечими само ако бъдат открити навреме!

Ако не бъдат открити и лекувани своевременно, бъбречните заболявания се развиват и стигат до така наречения «краен стадий на бъбречно заболяване». За да живее човек с такова тежко увреждане на бъбреците, той се нуждае от лечение с диализа (хемодиализа или перитонеална диализа) или от бъбречна трансплантация.

Диализното лечение е много скъпо – в момента в България за диализно лечение на около 3000 души (0,04% от населението) се изразходват около 2,5% от средствата за здравеопазване. За съжаление, високата цена на диализното лечение е малката злина. Лошото е, че болните на диализно лечение имат многократно по-ниска преживяемост в сравнение с останалото население. Така например рискът един млад човек на диализно лечение да умре от сърдечно-съдови усложнения е над 100 пъти по-висок в сравнение с връстниците му, които не са на диализа.

Бъбречната трансплантация безспорно предлага значително по-добър и по-дълъг живот на болните с краен стадий на бъбречно заболяване, а освен това е и по-евтиният метод. Все пак и при успешна бъбречна трансплантация рискът от сърдечно-съдова смърт е поне 5 пъти по-висок в сравнение с хората със здрави бъбреци.

Може би забелязахте огромните разлики в цифрите за бъбречно болните у нас: около 3000 души с краен стадий на бъбречно заболяване, над 15000 души с напреднало бъбречно заболяване и над 450000 души общо с бъбречно увреждане. Тази разлика не

се дължи на грешка. Обяснението е, че още от най-ранен стадий хроничните бъбречни заболявания са свързани с повишена сърдечно-съдова смъртност. Още при бъбречна функция малко под приетата норма сърдечно-съдовият риск е с около 70% по-висок и с напредване на бъбречното увреждане непрекъснато се увеличава.

Може да се каже, че бъбречно болните, които достигат до диализно лечение все пак са щастливците, защото на всеки един такъв десет други умират преждевременно от сърдечно-съдовите усложнения на своето бъбречно заболяване.

За щастие, бъбречните заболявания могат да бъдат открити рано, когато може да се постигне подобряване или запазване на бъбречната функция, или поне значително забавяне на прогресията им. Достатъчно е веднъж годишно да се изследва урина за наличие на белтък и кръв за серумен креатинин. От последния Вашия нефролог ще определи дали бъбречната Ви функция е запазена.

Тези изследвания трябва задължително да се правят при хора над 60 години, с повишено кръвно налягане, диабетици, както и тези, които имат кръвни родственици с бъбречни заболявания.

***Бъбречните заболявания са
чести, опасни и лечими...но само
ако бъдат открити навреме!***

