**11. MART, SVETSKI DAN BUBREGA**

Svetski dan bubrega obeležava se 11. marta. Cilj kampanje je podizanje svesti o važnosti bubrega, organa koji ima ključnu ulogu u održavanju života i upoznavanje javnosti da su bolesti bubrega česte, opasne i izlečive. Slogan ovogodišnje kampanje je „ZDRAVLЈE BUBREGA SVIMA I SVUDA – KVALITETAN ŽIVOT JE MOGUĆ”.

Bolest bubrega je hronična nezarazna bolest (HNB) koja ternutno pogađa oko 850 miliona ljudi širom sveta. Jedna od 10 odraslih osoba ima hroničnu bolest bubrega(HBB). Globalno opterećenje ovom bolešću je u porastu i predviđa se da će do 2040. Godine zauzeti 5. mesto na listi najčešćih uzroka izgubljenih godina života.

Hronična bolest bubrega je glavni uzrok ogromne zdravstvene potrošnje. Troškovi dijalize i transplantacije bubrega čine 2-3% godišnjeg budžeta za zdravstvo u visoko razvijenim zemljama, a usmereni su na manji od 0,03% stanovništva tih zemalja. U zemljama sa niskim i srednjim dohotkom većina ljudi sa otkazivanjem funkcije bubrega nema odgovarajući pristup dijalizi i transplantaciji bubrega koji spasavaju živote.

Od ključnog je značaja da se bolest bubrega može sprečiti a napredovanje bolesti do krajnjeg stadijuma se može odložiti primenom odgovarajuće dijagnostike i ranog lečenja. Međutim, iako racionalne politike i strategije za HNB postoje u mnogim zemljama, specifične politike usmerene na edukaciju i povećanje svesti o bolesti bubrega često nedostaju. Zato je potrebno da stanovništvu, zdravstvenim radnicima i donosiocima odluka  ukažemo na značaj preventivnih mera.

Preventivne mere

Termin „prevencija“ odnosi se na sprečavanje bolesti nizom aktivnosti koji se mogu svrstati u tri grupe: (1) Primarna prevencija podrazumeva mere koje preduzimamo pre nastanka bolesti bubrega (2) Sekundarna prevencija se odnosi na ranu dijagnozu i pravovremeno lečenja bolesti bubrega kako ne bi došlo do težih oštećenja i (3) Tercijarna prevencija znači lečenje već ustanovljene bolesti bubrega u svrhu kontrole njihovog napredovanja i pojave težih komplikacija.

Primarna prevencija bolesti bubrega podrazumeva otklanjanje faktora rizika, kao što su šećerna bolest, povišen krvni pritisak, nepravilna ishrana, strukturalnih nedostataka bubrega i mokraćnog sistema i različitih nefrotoksičnih činilaca. Preventivne mere uključuju promociju zdravog stila života sa pravilnom ishranom i fizičkom aktivnošću, skrining preglede za osobe sa povećanim rizikom za HBB uz pregled krvi i urina i čuvanjem tih podataka u registar za HBB. Kod osoba sa početnom bolešću bubrega, sekundarna prevencija uključujući normalizaciju povišenog krvnog pritiska i povišenog nivoa šećera u krvi, je glavni cilj edukacije i lečenja pacijenata, što se može postići ishranom sa niskim unosom soli i belančevina pretežno biljnog porekla, kao i odgovarajućim lekovima. Kod osoba koji imaju uznapredovalu bolest bubrega posebno je važno lečiti pridružene bolesti kao što su uremija i kardiovaskularna bolest. (Uremija- stanje povišenog nivoa uree u krvi; urea je nusprodukt razgradnje proteina i čini osnovni sastojak mokraće)