

Светски дан бубрега „Здравље бубрега свима и свуда“



Главна функција бубрега

- излучивање токсичних продуката метаболизма
- излучивање вишка течности из организма



World Kidney Day

Болести бубрега су честе, могу бити опасне ,
али и излечиве



Осам златних правила за смањење ризика за развој болести бубрега:

Ако усвојимо осам златних правила смањићемо ризик за развој болести наших бубрега !!!

- Физички смо активни !
- Редовно контролишемо ниво шећера у крви !
- Контролишемо крвни притисак !
- Хранимо се правилно и одржавамо нормалну телесну тежину !
- Узимамо довољне количине течности !
- Нисмо пушачи или смо престали да пушимо !
- Не узимамо лекове који нису прописани рецептима !
- Редовно контролишемо бубреге ако имамо један или више фактора ризика !



Проверите свој ризик за болести бубрега

- Имате ли повишени крвни притисак?
- Имате ли шећерну болест?
- Имате ли прекомерну телесну тежину?
- Да ли је било болести бубрега у вашој породици?
- Да ли сте малокрвни?
- Ако имате један или више потврдних одговора, јавите се изабраном лекару.