



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
Центар за промоцију здравља



8 ЗЛАТНИХ ПРАВИЛА ДА САЧУВАТЕ ЗДРАВЉЕ СВОЈИХ БУБРЕГА

Болести бубрега могу значајно да утичу на квалитет живота, зато их често зовемо тихим убицама. На срећу, на располагању нам је више начина да смањимо ризике за развој болести бубрега.



ОСТАНИТЕ У ФОРМИ, БУДИТЕ АКТИВНИ

Редовно вежбање доприноси контроли телесне тежине, регулацији крвног притиска и превенцији болести бубрега.

ХРАНИТЕ СЕ ЗДРАВНО

Одржавање препоручене телесне тежине и препоручени унос соли (≈ 1 чајна кашичица/5 грама на дан) помажу у спречавању болести бубрега, спречавају висок крвни притисак и развој других повезаних болести.

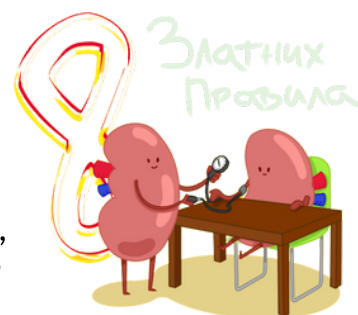


РЕДОВНО ПРОВЕРАВАЈТЕ НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ

Многе особе оболеле од дијабетеса нису свесне важности редовне провере нивоа шећера за здравље бубрега. Контрола нивоа шећера у крви, посебно у средњим годинама, помаже у спречавању оштећења бубрега.

РЕДОВНО ПРОВЕРАВАЈТЕ КРВНИ ПРИТИСАК

Висок крвни притисак често пролази непримећено. Редовна провера и контрола крвног притиска помаже у заштити бубрега, посебно ако болујете од дијабетеса или неке кардиоваскуларне болести.





ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
Центар за промоцију здравља



8 ЗЛАТНИХ ПРАВИЛА ДА САЧУВАТЕ ЗДРАВЉЕ СВОЈИХ БУБРЕГА

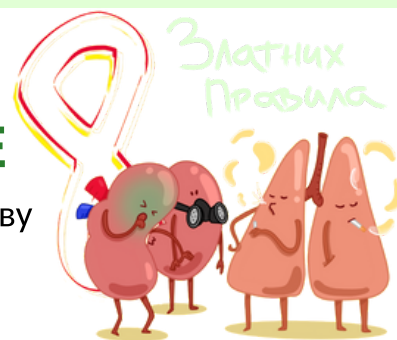


УНОСИТЕ ОДГОВАРАЈУЋУ КОЛИЧИНУ ТЕЧНОСТИ

Потребе за течностима варирају у зависности од климатских услова, од тога да ли смо физички активни, да ли вежбамо, од актуелног здравственог стања и од тога да ли је особа трудна. За здраву одраслу особу, типичан дневни унос воде је око 2 литра (8 чаша) дневно, али свакако та количина може бити и прилагођена актуелним потребама и ситуацијама.

НЕ ПУШИТЕ / ОСТАВИТЕ ПУШЕЊЕ

Пушење смањује проток крви кроз бубреге, оштећујући њихову функцију и повећава ризик од рака бубрега за око 50%.



ОГРАНИЧИТЕ УПОТРЕБУ АНТИИНФЛАМАТОРНИХ ЛЕКОВА

Редовна употреба антиинфламаторних лекова (нпр. ибупрофена) може оштетити бубреге, посебно ако је функција бубрега већ смањена. Консултујте се са својим лекаром или фармацеутом пре употребе ових лекова.

ПРОВЕРИТЕ ЗДРАВЉЕ СВОЈИХ БУБРЕГА УКОЛИКО ИМАТЕ СЛЕДЕЋЕ ФАКТОРЕ РИЗИКА

- Имате дијабетес
- Имате висок крвни притисак
- Имате прекомерну тежину или сте гојазни
- Имате породичну историју болести бубрега

