

Остаряване в добро здраве: Как да предпазите Вашите бъбреци



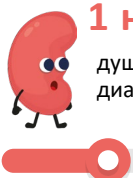
Каква роля изпълняват бъбреците и защо са толкова важни?

- ✓ Те филтрират кръвта, докато тя циркулира в тялото^{1,2} – около 180 литра кръв на ден²
- ✓ Те премахват отпадъчните продукти и излишните течности под формата на урина^{1,2}
- ✓ Те отделят хормони, които регулират кръвното налягане¹
- ✓ Те контролират производството на червени кръвни клетки¹
- ✓ Те произвеждат активна форма на витамин D, която допринася за устойчивостта и здравето на костите.³

Какво се случва с бъбреците с напредването на възрастта?

Хроничното бъбречно заболяване (ХБЗ)

уврежда способността на бъбреците да филтрират правилно кръвта.¹ То се развива в продължение на месеци и години,¹ като симптомите се появяват само когато ХБЗ вече е напреднало.¹ Бъбречното заболяване, причинено от диабет, се нарича диабетна бъбречна болест (ДББ).⁴



1 на всеки 3

души, страдащи от диабет, има ХБЗ¹



Ранното откриване може да помогне за предотвратяването на развитието на ХБЗ до бъбречна недостатъчност¹



<1 на всеки 10

души с ХБЗ развиват бъбречна недостатъчност⁵

Симптоми на напреднала ХБЗ/ДББ¹

- подуване (оток) на краката, стъпалата, глезените или ръцете и лицето
- проблеми със съня
- проблеми с концентрацията
- понижен апетит
- суха/раздразнена кожа
- по-често или по-рядко уриниране
- мускулни крампи



Моля, имайте предвид, че ХБЗ/ДББ може да засегне хора от всяка възраст.⁶ Ако изпитате някой от тези симптоми, моля, консултирайте се с Вашия лекар.

фамилна анамнеза



диабет



Рискови фактори за ХБЗ/ДББ¹

сърдечно заболяване



високо кръвно налягане



Какво можете да направите, за да запазите бъбреците си здрави?

Контролирайте рисковите фактори

Поддържайте **кръвното налягане** под 140/90 mmHg⁷

Ако страдате от **диабет**, поддържайте нивата на кръвната захар близо до целта^{7,8}

Откажете **тютюнопушенето**^{7,8}

Намалете **стреса**⁷

Ограничете приема на **алкохол** до не повече от едно питие (при жени) или две питиета (при мъже) на ден⁸



Започнете здравословен начин на живот

Хранете се със здравословна, **балансирана диета** и ограничете приема на сол и захар⁸

Бъдете **активни в продължение на 30 минути** или повече през повечето дни^{7,8}

Уверете се, че **получавате достатъчно сън**, по 7 – 8 часа всяка нощ^{7,8}

Приемайте **лекарства** според предписанието на Вашия лекар⁷

Посещавайте **редовно** Вашия лекар⁷



Какво можете да направите, ако развиете ХБЗ/ДББ?

Въпреки че ХБЗ е необратимо заболяване, **промените в начина на живот и определени лекарства могат да помогнат за облекчаването на симптомите** на ХБЗ и да предотвратят неговото влошаване.⁹

Лекарствата могат да се използват за контролиране на симптомите и за забавяне на развитието на ХБЗ, като например понижат Вашето кръвно налягане или холестерол,⁹ като помогнат на тялото Ви да се отърве от излишната сол и вода⁸ или като блокират активността на някои естествено срещани се стероиди в тялото, които могат да увредят сърцето и бъбреците.¹⁰

Вашият лекар ще Ви помогне да намерите **подходящите лекарства за справяне с Вашето заболяване**.

Важно е да приемате лекарствата според предписанието на Вашия лекар.⁷

За повече информация относно това как да запазите сърцето си здраво или да чуete как сърдечните заболявания могат да повлияят на Вашите бъбреци, моля, посетете нашия уебсайт Световен ден за безопасност на пациента 2022 г. (Patient Safety Day 2022).



Тази инфографика е създадена от Байер за образователни цели. Моля, имайте предвид, че предоставената тук информация е обща, моля, консултирайте се с Вашия лекар за конкретен съвет.

Източници

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. What is Chronic Kidney Disease. Достъпно на: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/what-is-chronic-kidney-disease>. Последно посетен: май 2022 г.
2. Kidney Research UK. What the kidneys do. Достъпно на: <https://www.kidneyresearchuk.org/kidney-health-information/about-kidney-disease/what-the-kidneys-do/>. Последно посетен: май 2022 г.
3. National Kidney Foundation. Vitamin D: The Kidney Vitamin. Достъпно на: <https://www.kidney.org/news/kidney-care/springs20/vitamin-d>. Последно посетен: юни 2022 г.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetic Kidney Disease. Достъпно на: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/diabetic-kidney-disease>. Последно посетен: май 2022 г.
5. National Kidney Foundation. What is Kidney Disease. Достъпно на: <https://www.kidney.org.uk/pages/category/what-is-kidney-disease>. Последно посетен: май 2022 г.
6. National Kidney Foundation. Chronic Kidney Disease (CKD) – Symptoms, causes, treatments. Достъпно на: <https://www.kidney.org/atoz/content/about-chronic-kidney-disease?text=Anyone%20can%20get%20chronic%20kidney%20disease>. Последно посетен: юни 2022 г.
7. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Managing Chronic Kidney Disease. Достъпно на: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/managing>. Последно посетен: май 2022 г.
8. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Preventing Chronic Kidney Disease. Достъпно на: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>. Последно посетен: май 2022 г.
9. NHS. Chronic Kidney Disease Treatment. Достъпно на: <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/treatment/>. Последно посетен: май 2022 г.
10. Barrera-Chimal J, Lima-Posada J, Bakris GL, Jaisser F. Mineralocorticoid receptor antagonists in diabetic kidney disease – mechanistic and therapeutic effects. Nature Reviews Nephrology. 2022;18(5):56-70.

