

# Svjetski dan bubrega

## Zdravlje bubrega za sve!

Svjetski dan bubrega globalna je kampanja kojom se podiže svijest o važnosti bubrega za cjelokupno zdravlje te se promiču oblici prevencije, ranog otkrivanja i liječenja bubrežnih bolesti kako bi se smanjila njihova učestalost i komplikacije.



10.3.  
2022.



**Kako spriječiti pojavu i progresiju hronične bubrežne bolesti?**

**Krećite se – živite aktivnim životom.**

**Redovito kontrolirajte šećer u krvi.**

**Redovito kontrolirajte svoj krvni tlak.**

**Jedite zdravu hranu, održavajte optimalnu tjelesnu težinu i smanjite unos soli na 5 grama dnevno.**

**Uzimajte odgovarajuću količinu tekućine.**

**Ne pušite.**

**Ne uzimajte pretjerano i bez liječničkog savjeta nesteroidne protuupalne lijekove (lijekove protiv bolova).**

**Provjerite funkciju svojih bubrega ako imate jedan ili više rizičnih faktora: šećernu bolest, visoki krvni tlak, prekomjernu tjelesnu težinu ili ako je netko u vašoj obitelji liječen zbog hronične bubrežne bolesti.**