

Međunarodni dan bubrega 2019. – Zdravi bubrezi svima i svuda



Svetski dan bubrega se obeležava svakog drugog četvrtka u martu mesecu od 2006. godine na inicijativu Međunarodnog društva za nefrologiju (The International Society of Nephrology) i Internacionalnog udruženja Fondacija za bubrege (International Federation of Kidney Foundations) u više od 100 zemalja širom sveta. Cilj je podizanje svesti o važnosti bubrega, organa koji ima ključnu ulogu u održavanju života i informisanje javnosti o tome da su bolesti bubrega česte, veoma ozbiljne, ali da ih je moguće prevenirati i uspešno lečiti.

Kao i prethodnih godina Plavi Krug će obeležiti ovaj dan. U četvrtak 14. marta, u holu Tržnog centra „Delta City“, u periodu od 12 do 14 časova. Zdravstveno-promotivna akcija biće održana u saradnji sa Gradskim zavod za javno zdravlje I IFMSA-Serbia, sa ciljem da se istaknu i najširoj javnosti približe svi aspekti očuvanja zdravlja bubrega, kao organa koji ima ključnu ulogu u održavanju života.

Slogan obeležavanja ovog važnog datuma iz Kalendara zdravlja je „Zdravi bubrezi svima i svuda“. Tim povodom će zdravstveni radnici, članovi tima Centra za promociju zdravlja Gradskog zavoda, zajedno sa predstavnicima Plavog kruga I IFMSA-Serbia, sugrađanima ponuditi razgovor, savete i edukativni materijal. Pored toga, posetioци štandaće imati priliku da provere vrednosti šećera u krvi i krvnog pritiska, kao i proveru faktora rizika za bolesti bubrega.

Osam zlatnih pravila za smanjenje rizika za razvoj bolesti bubrega:

Svetski dan bubrega 2019

Napisao Nikola

utorak, 12 mart 2019 09:00 - Poslednje ažurirano utorak, 12 mart 2019 09:05

Budite fizički aktivni!

Redovno kontrolišite nivo šećera u krvi!

Kontrolišite krvni pritisak!

Hranite se pravilno i održavajte normalnu telesnu težinu!

Uzimajte dovoljne količine tečnosti!

Prestanite da pušite!

Ne uzimajte lekove bez prethodne konsultacije sa lekarom!

Redovno kontrolišite bubrege ukoliko imate jedan ili više faktora rizika!

Proverite svoj rizik za bolesti bubrega

Imate li šećernu bolest?

Imate li povišeni krvni pritisak?

Da li neko u vašoj porodici ima dijabetes, visok krvni pritisak ili hroničnu bolest bubrega?

Da li imate neko srčano oboljenje?

Da li imate preko 60 godina starosti?

Da li često uzimate lekove protiv bolova?

Ako imate jedan ili više potvrđenih odgovora, javite se izabranom lekaru.

Svetski dan bubrega 2019

Napisao Nikola

utorak, 12 mart 2019 09:00 - Poslednje ažurirano utorak, 12 mart 2019 09:05

Više informacija pročitajte na [sledećem linku](#)