



Vaši bubrezi rade neprestano kako bi održali vaše tijelo zdravim filtriranjem toksina i viška tekućine i reguliranjem krvnog pritiska. Oštećenje ovih vitalnih organa može biti nepovratno i mnoge osobe ne shvataju da uzrokuju štetu. U nastavku navodimo pet iznenađujućih načina na koje možete oštetiti bubrege:

Dugotrajna upotreba nesteroidnih protuupalnih lijekova (lijekovi protiv bolova koji se izdaju bez recepta, poznati kao NSAID)

- Čak 3 % do 5 % novih slučajeva hroničnog zatajenja bubrega svake godine može biti uzrokovano pretjeranom upotrebom lijekova protiv bolova.
- Dugotrajna upotreba, posebno visokih doza, štetno djeluje na tkivo i strukture bubrega.
- Ovi lijekovi također mogu smanjiti dotok krvi u bubrege.



Pušenje cigareta

Osobe koje puše imaju veću vjerovatnoću da će:

- » imati proteine u mokraći, što je znak oštećenja bubrega
- » trebati dijalizu ili transplantaciju bubrega.



Izlaganje kontrastnoj boji koja se obično koristi u rendgenskim postupcima kao što su angiogrami i CT snimanja

Ponekad boja može uzrokovati ozbiljne probleme u bubrezima koji se nazivaju kontrastom izazvana nefropatija (KIN).

- » KIN je rijetka komplikacija i može se spriječiti.
- » Prije zahvata razgovarajte sa svojim ljekarom o bilo kakvim nedoumicama.



Konsumiranje velike količine soli

Ishrana bogata natrijumom povećava nivoe krvnog pritiska, što:

- » vremenom oštećuje bubrege
- » je vodeći uzrok zatajenja bubrege.



Konsumiranje velikih količina bezalkoholnih pića na bazi kole

Ispitivanja su pokazala da je ispijanje dvije ili više kola dnevno – dijetalne ili obične – povezano s većim rizikom od razvoja hronične bolesti bubrege.



Obratite se fondaciji National Kidney Foundation (Nacionalna fondacija za bubrege) za više informacija

Besplatna linija za pomoć: **855.NKF.CARES** ili e-pošta: **nkfcares@kidney.org**