

Većina osoba ima dva bubrega, svaki veličine šake odrasle osobe, koji se nalaze s obje strane kičme odmah ispod grudnog koša. Iako su mali, vaši bubrezi obavljaju mnoge složene i vitalne funkcije koje održavaju ravnotežu ostatka tijela. Na primjer, bubrezi:



pomažu u uklanjanju otpada i viška tekućine



filtriraju krv, zadržavajući neka jedinjenja dok uklanjaju druga



kontroliraju proizvodnju crvenih krvnih zrnaca



proizvide vitamine koji kontroliraju rast

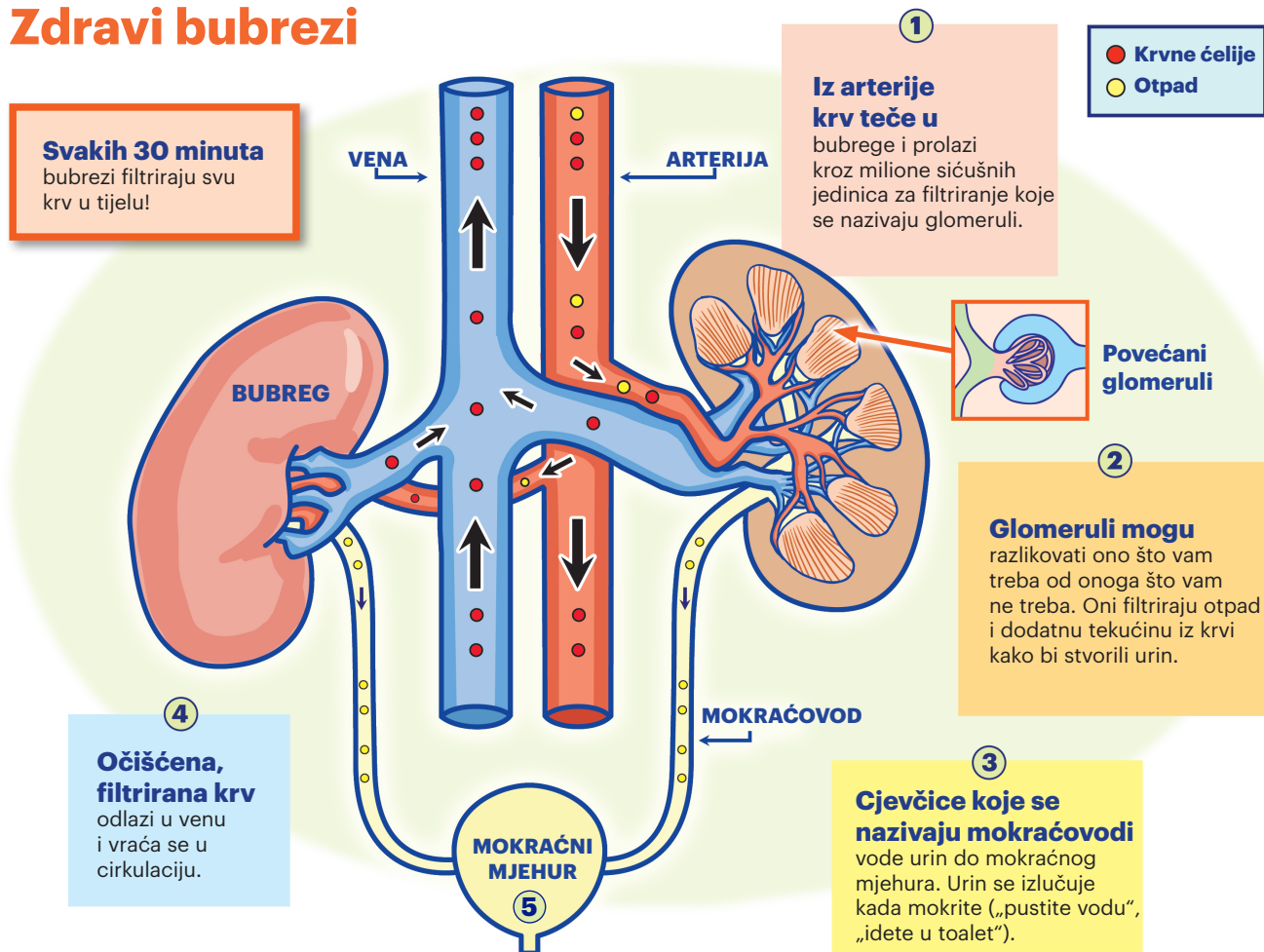


oslobađaju hormone koji pomažu u regulaciji krvnog pritiska



pomažu u regulaciji krvnog pritiska, crvenih krvnih zrnaca i količine određenih nutrijenata u tijelu, kao što su kalcijum i kalijum

# Zdravi bubrezi



## Evo kako bubrezi obavljaju svoj važan posao:

1. krv ulazi u bubrege kroz arteriju iz srca
2. krv se pročišćava prolazeći kroz milione sićušnih krvnih filtera
3. otpadni materijal prolazi kroz mokraćovod i pohranjuje se u mokraćnom mjehuru kao urin
4. novopročišćena krv se vraća u krvotok putem vena
5. mokraćni mjehur postaje pun i urin izlazi iz tijela kroz mokraćnu cijev

Bubrezi obavljaju svoj životno važan posao filtrirajući i vraćajući u krvotok oko 200 litara tekućine svaka 24 sata. Otprilike dva litra se eliminiraju iz tijela u obliku urina, dok se ostatak od oko 198 litara, zadržava u tijelu. Urin koji izlučimo bio je pohranjen u mokraćnom mjehuru otprilike jedan do osam sati.

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**