

СВЕТСКИ ДАН БУБРЕГА – ШТА МОЖЕТЕ ДА ПИТАТЕ СВОГ ФАРМАЦЕУТА?

Аутор: маг. фарм. спец. Соња Стојиљковић

Светски дан бубрега обележава се широм света како би се подигла свест о хроничним обољењима бубрега. Процењује се да хронична болест бубрега (ХББ) погађа више од 850 милиона људи. Тренутно, бубрежна болест је на 8. месту водећих узрока смрти, а процењује се да ће до 2040. године бити на 5 месту ове листе.

Хронична болест бубрега је заправо оштећење структуре или функције бубрега које траје преко три месеца.

Ко су пацијенти који имају повећан ризик да развију хроничну болест бубрега?

То су најчешће особе са хипертензијом, дијабетесом, особе старије од 60 година и особе чији су блиски сродници боловали од болести бубрега.

Фактори ризика, осим већ наведених, могу бити и:

- Неке мултисистемске болести (системски лупус или друге аутоимуне болести)
- Коришћење лекова који могу утицати на бубреге
- Кардиоваскуларне болести (срчана инсуфицијенција, исхемијска болест срца)

Све особе са повећаним ризиком за хроничну бубрежну болест треба да провере стање својих бубрега једном годишње.

Како фармацеути могу помоћи?

Фармацеути вас могу саветовати о правилној и безбедној употреби лекова и дијететских суплемената. Познато је да примена високих доза витамина Ц или препарата бруснице, код одређених особа може довести до појаве песка или камена у бубрегу. Дуготрајна примена високих доза протеина или аминокиселина може штетити бубрезима. Када се не поштују препоруке произвођача дијететских суплемената у погледу дозе и дужине примене, расте ризик од оштећења бубрега. Забележени су случајеви оштећења бубрега због примене хрома у дозама већим од препоручених, или због дуготрајне примене високих доза препарата германијума. Одређене комбинације лекова и лекова са дијететским суплементима могу узроковати оштећење бубрега, а са друге стране велики број лекова може погоршати стање бубрежне болести. Овде спадају чак и лекови који су у честој употреби, као што су лекови против болова, неки антибиотици, неки лекови за снижавање крвног притиска, као и они који делују на болести нервног система. Често старије особе, које користе лекове за снижавање крвног притиска, траже лекове против болова попут диклофенака, ибупрофена, напроксена, због дуготрајних болова у зглобовима.

Баш код ових пацијената примена наведених лекова против болова повећава ризик од болести бубрега, нарочито ако се користе у већим дозама и током дужег временског периода.

С обзиром да су пацијенти са хипертензијом и дијабетесом у највећем ризику, фармацеути – саветници за дијабетес у апотекама широм Србије могу помоћи. Захваљујући Фармацеутској комори Србије, од априла ове године имаћемо и фармацеуте – саветнике за хипертензију.

Лечење хипертензије којим треба да се постигне и одржава циљна вредност крвног притиска коју ће лекар одредити за сваког пацијента понаособ, уз редовне контроле, може да спречи или одложи појаву албуминурије/протеинурије код болесника са дијабетесом, хипертензијом, али и код старих особа без дијабетеса. Стриктна контрола гликемије је важна превентивна мера у популацији болесника са дијабетесом, а такође и мера за успоравање напредовања дијабетесне болести бубрега.

Фармацеуте можете питати и како да престанете са пушењем, како да у складу са својим навикама и могућностима будете довољно физички активни, или како да одржите или смањите телесну тежину.

Сјајну брошуру о хроничној болести бубрега припремило је Удружење трансплантираних пацијената и пацијента којима је потребна трансплантација „Заједно за нови живот“. Брошура је намењена пацијентима, а писали су је врхунски стручњаци из ове области.

Фармацеуте – саветнике у апотекама широм Србије можете пронаћи путем сајта Фармацеутске коморе Србије. <https://www.farmkom.rs/stranice/pronadji-savetnika>