

# VIŠE tečnosti, MANJE soli

Trebalo bi izbegavati gazirane vode i sok od grejpa, jer povećavaju rizik od stvaranja kamenaca

**O**boljenja bubrega i urinarnog trakta češća su zimi, jer nastaju kao posledica hladnoće ili ishrane sa previše soli i nitrata. Kako bolesti bubrega često ne daju nikakve simptome, prof. dr Rajko Hrvačević, internista-nefrologa iz Poliklinike "InterTim" u Beogradu, preporučuje da se redovno rade ultrazvučni pregledi stomaka, kako bi se ova oboljenja otkrila na vreme

## VAŽNO UTOPLJAVANJE NOGU

Prema rečima našeg sagovornika pregled stomaka je bezbolan i ne šteti, daje uvid u funkciju jetre, žučne kese i žučnih kanala, gušterače, stomačne aorte i velikih krv-

## Bilje kao preventiva

Profesor Hrvačević savetuje da se piju urološki čajeva (brusnica, uva, peršun, rastavić, urobitrat) koji se uglavnom koriste u lečenju i prevenciji urinarnih infekcija. Važno je da se čajevi kupuju kod proverenih, registrovanih proizvođača.

nih sudova u stomaku, nadbubrežne žlezde, bubrega, mokraćne bešike, prostate, materice i limfne žlezde. Ultrazvukom stomaka može da se otkrije postojanje cističnih i tumorskih formacija, kamenaca, kongenitalnih anomalija, aneurizmi, suženja krvnih sudova, ali i maligni tumori u ranoj fazi kada nema skoro nikakvih simptoma i obezbeđuje se potpuno izlječenje.

- Kao posledica hladnoće zimi muškarci najčešće obolevaju od upale prostate, a žene od cistitisa. I jedna i druga infekcija, ukoliko se pravovremeno ne leče, mogu se proširiti na bubrege, kada dolazi do povišene temperature sa jezum, slabinskim bolom, mučninom, povraćanjem i poremećajem opšteg stanja. Zato je važno utopljanje nogu i donjeg dela tela i izbegavanje sedenja na hladnom - savetuje prof. dr Hrvačević.

Kod pojave prvih simptoma u vidu učestalog mokrenja, bola pri

mokrenju, lažnih nagona na mokrenje, izmenjenog izgleda i mirisa mokraće, treba se odmah javiti lekaru, da bi se izbegla komplikovana upala bubrega.

Prof. Hrvačević ukazuje i na važnost ishrane kao prevencije i kaže da kod zdravih bubrega preventivne mere podrazumevaju adekvatan unos tečnosti.

- U skladu sa preporukom Evrop-



## POKLON

Izdanje "Novosti"- "Bilje i zdravlje" i Poliklinika "InterTim" **POKLANJAJU 10 PREGLEDA ABDOMENA ULTRAZVUKOM.**

Ukucajte BZ (razmak), ime i prezime, adresu i pošaljite na 1055 u utorak 24. decembra od 17 do 18 časova



## Uzrok i upala ždrela

Profesor Hrvačević kaže da je važno istaći da neke upale ždrela i krajnika uzrokovane streptokokom iz grupe A mogu izazvati posebnu vrstu upale bubrega - glomerulonefritis. Ova komplikacija se javlja ako te infekcije nisu pravovremeno lečene. Desetak dana kasnije manifestuje se otokom tela, povišenim krvnim pritiskom, smanjenjem količine mokraće koja je ponekad tamnija, glavoboljom, slabinskim bolovima. Svaku upalu ždrela i krajnika, koje se najčešće javljaju tokom zimskih meseci, treba shvatiti ozbiljno i potražiti savet lekara.

ske agencije za bezbednost hrane, muškarci dnevno treba da unesu 2,5 litara, a žene dva litra tečnosti (voda, drugi napici i tečnost iz hrane). Pacijenti sa bolestima bubrega i srca preporuku dobijaju od svog lekara.

Najbolji izbor je negazirana voda i nekoliko šolja čaja dnevno. Svako treba izbegavati gazirane vode i sok od grejpa, jer povećavaju rizik od stvaranja kamenaca kod osoba

sa genetskom predispozicijom za ove bolesti.

## OPREZ SA CRVENIM MESOM

- Potrebno je smanjiti i unos soli. Kod onih sa povišenim krvnim pritiskom i/ili hroničnim oboljenima bubrega unos natrijuma treba ograničiti na 2,3 grama dnevno. Sa aspekta opšte zaštite zdravlja bubrega dobro je ograničiti unos crvenog mesa i izbegavati uzimanje lekova toksičnih za bubrege kao što su nesteroidni antireumatici (ibuprofen, diklofen, naprok-

sen i brojni drugi) i neki antibiotici (Amikacin, Gentamicin). Ukoliko se ovi lekovi moraju uzimati savetuje se najmanja doza u što kraćem vremenskom periodu i uz kontrolu laboratorijskih parametara bubrežne funkcije, uvek pod kontrolom lekara.

Pacijenti sa transplantiranim bubregom posebno su osetljivi na infekcije zbog imunosupresivnih lekova koje uzimaju te je kod njih od posebne važnosti adekvatno odevanje i izbegavanje mesta sa mnogo ljudi zbog većeg rizika od kapljičnog prenošenja infekcija.

Za one sa oslabljenom bubrežnom funkcijom, posebno starije, obavezna je vakcinacija protiv gripa, a oni koji boluju od povišenog krvnog pritiska i šećerne bolesti su u velikom riziku od bubrežnih oboljenja, pa je važno da idu na redovne kontrole kod nefrologa.

■ Ž. Radulović

## Pušenje

- Pušenje cigareta, pored brojnih loših uticaja na zdravlje ima i negativan uticaj na funkciju bubrega i regulisanje povišenog krvnog pritiska, jer dovodi do skupljanja krvnih sudova bubrega i drugih krvnih sudova u telu. Pušenje se povezuje i sa nastankom nekih vrsta kancera bubrega i mokraćne bešike. Prekomerno uzimanje alkohola takođe ima negativan uticaj na bubrežnu funkciju - ističe prof. Rajko Hrvačević.

