

ЎЗ БУЙРАКЛАРИНГИЗ ХАҚИДА ҚАЙВУРИНГ! БУЙРАКЛАРИНГИЗНИ НОЁБ ВАЗИФАНИ БАЖАРИШИДА ҚўЛЛАБ- ҚУВВАТЛАНГ.

ЕВРОПАДА ХАР 10 КАТТА ОДАМНИ БИРИДА БУЙРАКЛАР
ВАЗИФАСИ СУСАЙГАН. БИРОҚ УЛАРНИНГ КўПЧИЛИГИ
БУНДАН БЕХАБАР.

Буйрак касалликлари аввалига белгиларсиз кечади, ҳамда бирламчи белгилар юзага келган пайт улар оғир даражага етган бўлиши мумкин. Энг ачинарлиси, буйрақлар вазифаси сусайиши ортага қайтмас бўлиб, давоси йўқ. Шунинг учун биз буйрақларга бўлган эътиборни бизнинг “Мустаҳкам Буйрақлар” шиоримиз орқали қаратмоқчимиз ва аҳоли орасида ушбу ажойиб аъзо ва унинг муҳим роли ҳақида тасаввурини оширмоқчимиз. Буйрақларингизни ноёб вазифани бажаришида қўллаб-қувватланг. Соғлом турмуш тарзига ўтиш учун ҳеч қачон кеч эмас. Меъёрида овқатланиш ва мунтазам жисмоний тарбия бизнинг буйрақларимизни соғлом сақлашга ёрдам беради. Диабет ёки гипертония хавфи юқори бўлган беморлар ҳар йили ўз оилавий шифокорида текширувлардан ўтиши лозим. Буйрак касалликлари қанча эрта аниқланса, даволаниш имконияти шунча юқори бўлади.

ЎЗ БУЙРАКЛАРИНГИЗГА ХУШЁР БўЛИНГ.

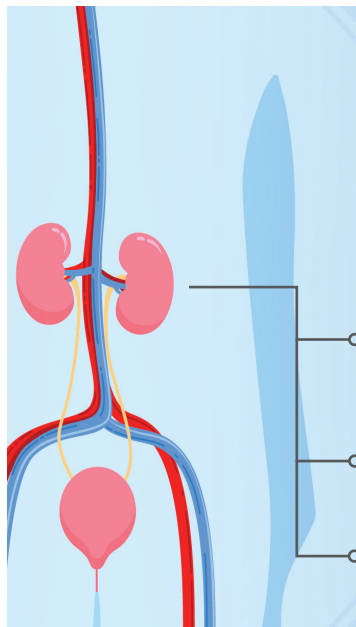
Олимхон Шарапов

Республика ихтисослаштирилган нефрология ва буйрак трансплантацияси
илмий-амалий
тиббиёт маркази илмий бўлими мудири, Тошкент, Ўзбекистон.



СИЗНИНГ БУЙРАКЛАРИНГИЗ

ЕТАРЛИ БАҲО БЕРИЛМАГАН МУЛТИ ИҚТИДОРЛАДИР



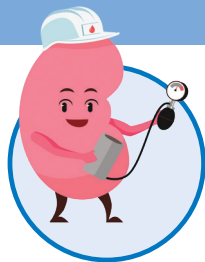
Буйрақлар жуфт ловиясимон аъзолар бўлиб, қовурғалар остида жойлашган. Улар уичкина буулиши мумкин, бироқ бир қанча муҳим вазифаларни бажаради:

Буйрақлар қонимизни тозалайди ва ортиқча моддалар ва захарларни сийдик билан ажратади. Танамиздаги қон буйрақлардан кунига 300 марта ўтади

Улар қон босимини меъёрлаштириб, сув-туз балансини мўътадил ушлайди.

Улар муҳим гормонларни ишлаб чиқаради, қизил қон таначалари ишлаб чиқишини бошқаради ва суяқларимиз мустаҳкамлигини таъминлайди

ЎЗ БУЙРАКЛАРИНГИЗ УЧУН ҚАЙҒУРИНГ



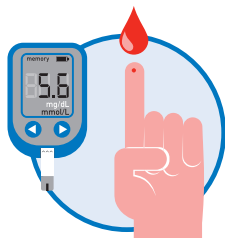
Қон босимингизни назорат қилинг

Агар қон босимингиз баланд бўлса, турмуш тарзингизни текшириб, оилавий шифокорингиз билан маслаҳатлашинг.



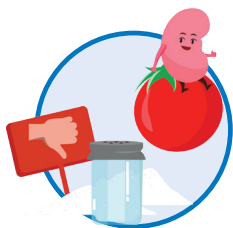
Ортиқча тана вазни йиғманг

семизлик кўплаб касалликлар хавфини оширади ва ҳаёт давоми илгини камайтиради.



Қонда қанд миқдорингизни кузатинг

қандли диабет СБКнинг асосий сабабларидан ҳисобланади. Парҳез сақланг ва ортиқча қанд истеъмолидан сақланинг (макс. 25г/сут).



Соғлом овқатланинг

сабзавотлар, мевалар, балиқ ва бошоқли дон маҳсулотлари тавсия қилинади. Туз истеъмолини камайтиринг, уни ўрнига зирворлар ишлатинг.

СУРУНКАЛИ БУЙРАК КАСАЛЛИГИ (СБК) БУ НИМА?

СБКда буйраklar вазифаси аста секин сусайиб боради. У вақт ўтиб ривожланиб боради. Давоси йўқ, бироқ вазифаси сусайишини секинлаштириш ёки юзага келадиган юрак касалликлари хавфини камайтириш мумкин. СБК ривожланиб, буйраklar ишламаганида, қонда пайдо бўладиган захарлар тўпланиши хаёт учун хавфлидир. Бунда диализ ёки буйрак кўчириб ўтказиш лозим. **Агар буйрак касаллиги эрта аниқланса, уни ривожланишини сусайтириш ёки хатто тўхтатиш мумкин.**

ҚАНДАЙ ҚИЛИБ СБКНИ АНИҚЛАШИМ МУМКИН?

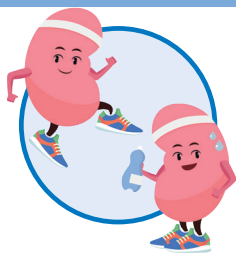
Аввалига буйраklarнинг белгиларсиз зарарланади. Биринчи белгилар пайдо бўлгунча, орқага қайтмас ўзгаришлар шаклланади. СБК бизнинг бутун танамизни зарарлайди. Ушбу белгилар кузатилиши мумкин: оёқлар шишиши, хансираш, тери қичиши, иштахасизлик, мушак тортишиши, эътибор сусайиши, қон босими ошиши ва юракда муаммолар.

Оддий қон ва сийдик таҳлиллари буйраklarнинг ҳолати хақида маълумот беради:

• **Қон таҳлили** - креатинин организм фаолиятининг қолдиқ моддаси бўлиб, буйраklarда тозаланади ва чиқариб юборилади. Қонда креатинин миқдори юқорилиги буйраklarнинг фаолияти сусайганини билдиради. Креатинин миқдориға қараб, коптокчалар филтрацияси тезлиги (КФТ) ҳисобланади. Ташҳислаш, прогнозлаш ва даволашда КФТ муҳим омил ҳисобланади.

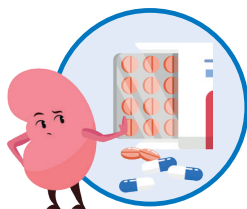
• **Сийдик таҳлили** - Агар буйраklarнинг филтрлаш вазифаси сусайса, оқсил организмда сақланиб тура олмайди. Агар сийдикда албумин оқсили аниқланса, бу буйраklarнинг вазифаси сусайганини кўрсатади.

охир-оқибат, кўплаб хавф омиллари ўз қўлингизда ва сиз ўз буйраklarнинг сақлашда кўп нарса бажара оласиз:



Фаол бўлинг

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти хафтасига 150 дақиқа меъерий жисмоний юктамаларни, яъни кунига 20 дақиқа пиёда юришни тавсия этади.



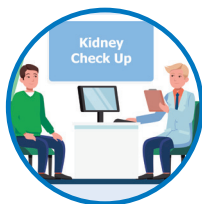
Дориларни кўллашда огоҳ бўлинг

Рецептсиз бериладиган оғриқ қолдирувчи воситларани тавсия қилинганидан ёки рухсат берилганидан ортиқ ичманг.



Чекишни ташланг

никотин қон босимини оширади ва буйраklar филтр вазифасини зараралайди.



Буйраklarнинг ҳолатини текширинг

Семизлик, юқори қон босими, қандли диабетта эга хавф гуруҳидаги беморлар хар йили мунтазам текширувлардан ўтишлари лозим. Ўзини соғлом ҳисоблаган шахслар ҳам ушбу даврий кўриклардан ўтиши фойдали.

БУЙРАКЛАРГА НИМА ЗАРАРЛИ?

Буйрақларга юқори қон босими ва қанд миқдори жуда зарарли. Семизлик, чекиш ва оғриқ қолдирувчи дориларни ортиқча қўллаш ҳам буйрақларни зарарлайди. Дориларни узоқ истеъмол қиладиган хар қандай инсон ўз буйрақларини доимий назорат қилиши лозим.

Сизда ушбу омилларни бир ёки бир нечтаси бўлса, ўз шифокорингизга мурожаат этинг.

Саволларингиз борми ёки текширувлардан ўтмоқчимисиз?

Илтимос, оилавий шифокорингиз, мутахассис ёки яқин жойлашган касалхонага мурожаат этинг.

Ташкилот муҳри



Ташаббускор of ERA European Renal Association
c/o PKF Littlejohn, 15 Westferry Circus, Canary Wharf,
London E14 4HD, United Kingdom
info@strongkidneys.eu

билан ҳамкорликда



Республиканский
специализированный
научно – практический
медицинский
центр нефрологии и
трансплантации почки



www.strongkidneys.eu