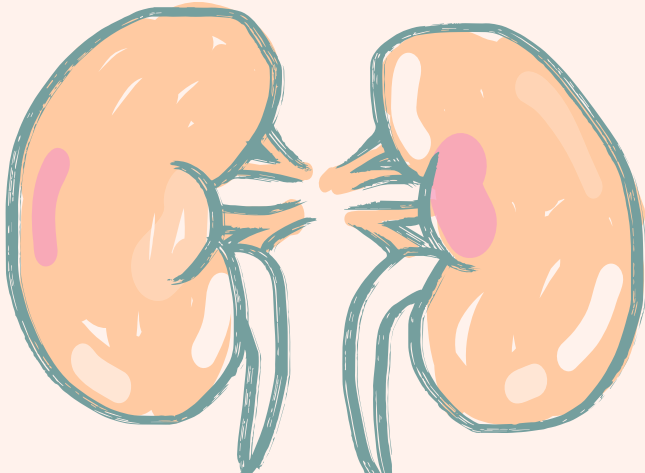


HERKES İÇİN BÖBREK SAĞLIĞI

İnsanlara Bakım,
Gezegeni Korumak

BÖBREK HASTALIĞI NEDİR?

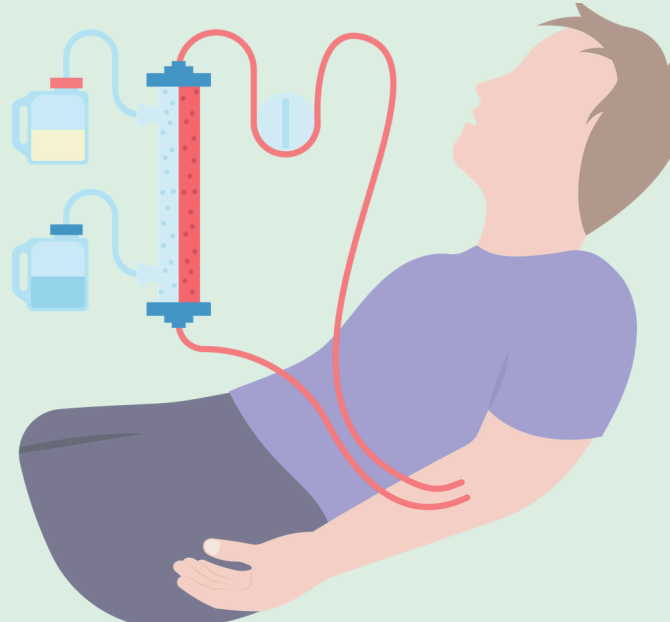
- Kronik Böbrek Hastalığı (KBH), dünya çapında ölüme yol açan kronik hastalıklar arasında 16. sırada yer alan ve bulaşıcı olmayan hastalıklar grubunda bulunan ciddi bir halk sağlığı sorunudur.
- Böbreklerin yapısal ve işlevsel olarak bozulmasıyla karakterize olan bu hastalık sinsi bir şekilde ilerler.
- Türkiye'de her 6-7 yetişkinden birinde, yani yaklaşık 9 milyon kişide Kronik Böbrek Hastalığı bulunduğu saptanmıştır.



ERKEN TANI NEDEN ÖNEMLİ?

- Böbrek hastalığı erken fark edilirse, ilerlemesi durdurulabilir veya yavaşlatılabilir.
- Her 10 böbrek hastalığından biri, başlangıçta alınacak basit önlemlerle tamamen önlenabilir.
- Hastalık ilerlediğinde sadece böbreklerinizi değil, tüm vücudunuzu ve yaşam kalitenizi olumsuz etkiler.
- Ülkemizde her 100 kişiden sadece 2'si bu riskin farkında. Siz o farkında olanlardan olun, kontrollerinizi aksatmayın!

Unutmayın: Böbrek hastalıkları genellikle sessiz ilerler; erken teşhis en güçlü silahınızdır!



RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

Böbrek hastalığı gelişimine zemin hazırlayan risk faktörleri değiştirilebilir ve değiştirilemeyen olmak üzere ikiye ayrılır.

• Değiştirilebilir Risk Faktörleri (Müdahale Edilebilenler):

Diyabet (şeker hastalığı), hipertansiyon, aşırı tuz tüketimi, obezite, sigara kullanımı, hareketsiz (sedanter) yaşam, bilinçsiz ağrı kesici ve nefrotoksik (böbreğe zararlı) ilaç kullanımı ile idrar tutma alışkanlığıdır.

• Değiştirilemeyen Risk Faktörleri:

İleri yaş, genetik yatkınlık, erkek cinsiyet, ırk, düşük doğum ağırlığı ve gebelik yaşının küçük (erken doğum) olmasıdır.

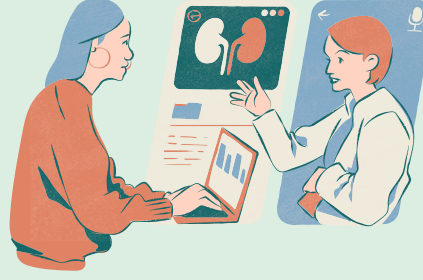
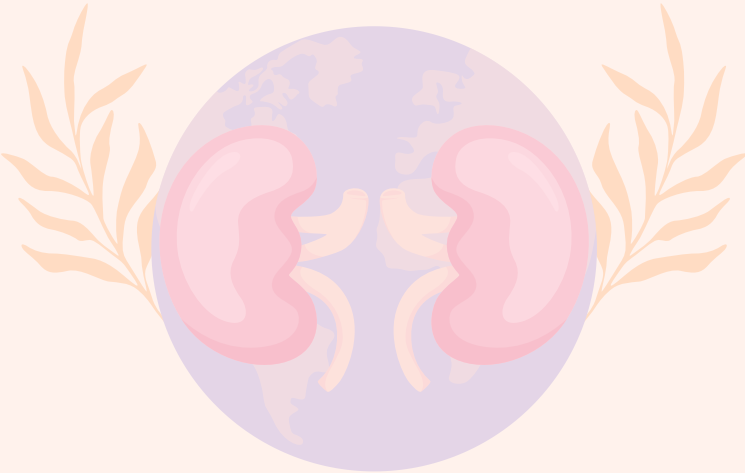
Son dönem böbrek yetmezliğinin en sık görülen birinci nedeni diyabet, ikinci nedeni ise hipertansiyondur!



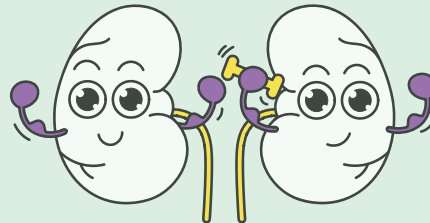
BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMAK

Böbrek sağlığını korumak için günlük yaşamınızda uygulayabileceğiniz adımlar şunlardır:

- **Bol Su İçin:** Susamayı beklemeden su için; günlük ortalama su tüketimi erkekler için 2,5 litre, kadınlar için 2 litre olmalıdır.
- **Tuzu Sınırlandırın:** Günlük tuz tüketiminiz 5 gramı (yaklaşık 1 çay kaşığı) geçmemeli, sofrada tuzluk kullanılmamalı ve işlenmiş hazır gıdalardan uzak durulmalıdır.
- **Hareket Edin ve Kilonuzu Koruyun:** Haftada en az 3-4 kez, 30-45 dakikalık tempolu yürüyüşler yapın, sebze ve lifli gıdalarla beslenerek ideal kilonuzu koruyun.



- **Bilinçsiz İlaç Kullanımından Kaçının:** Romatizma ilaçları ve ağrı kesiciler (NSAİİ) gibi ilaçları doktorunuza danışmadan kullanmayın.
- **İdrarınızı Tutmayın:** Mesanede bakteri üremesini ve böbrek enfeksiyonlarını engellemek için idrar geldiğinde bekletilmeden yapılmalı ve mesane tam boşaltılmalıdır.
- **Sigarayı Bırakın:** Böbrek kan akımını azaltan ve böbreklere doğrudan toksik etki yapan tütün ürünlerinden uzak durun.
- **Düzenli Tarama Yaptırın:** Diyabet, hipertansiyon veya obezitesi olanlar, ailesinde böbrek hastalığı öyküsü bulunanlar ve 60 yaş üzeri bireyler düzenli böbrek fonksiyon testleri yaptırmalıdır.



TEMİZ SU, HAREKETLİ YAŞAM, SAĞLIKLI BÖBREK: YEŞİL GEZEĞEN, GÜÇLÜ GELECEK!

Sürdürülebilir bir çevre sadece doğayı değil, doğrudan böbreklerimiz de korur.

"Yeşil Gezegen" hedeflerinin böbrek sağlığını katkılarını:



Temiz Su, Sağlıklı Böbrek: Temiz su kaynaklarına ulaşım, böbrek yetmezliğine yol açabilen enfeksiyonları engeller.

- **Doğa Dostu Şehirler:** Yeşil alanlar ve bisiklet yolları bizi harekete teşvik eder; böbrek düşmanı olan obezite ve diyabetle savaşır.
- **Temiz Toprak, Güvenli Gıda:** Sanayi atıklarından korunan bir ekosistem, besinler yoluyla aldığımız ve böbreklerimize zarar veren ağır metalleri engeller.
- **Eğitime Gelen Farkındalık:** Sağlık okuryazarlığı arttıkça, bilinçsiz ilaç kullanımı ve aşırı tuz tüketimi gibi böbreği yoran alışkanlıklar son bulur.

**Doğayı korumak için attığımız her adım,
böbrek nakli ve diyaliz ihtiyacını azaltan
hayati bir yatırımdır !**

