Böbreklerimizi Tanıyalım

Fasulyeye benzeyen ve her biri 150 gram ağırlığında olan iki böbreğimiz, omurgamızın her iki yanında ve boşluğumuzda yer alır.

Böbrekler, aldığımız besinlerin vücudumuz tarafından kullanılmasından sonra açığa çıkan ve kana karışan atık maddeleri temizleyerek idrarla dışarı atar. Eğer böbrekler bu görevi yerine getiremezse, kanda birikmeye başlayan zararlı atıklar yüzünden iç organlarımız zarar görmeye başlar. Zehirlenmeler meydana gelir.

Böbreklerin başka önemli görevleri de vardır. Vücudumuzun su ve tuz dengesini düzenleyerek, kan basıncımızı kontrol ederler. Salgıladıkları hormon ile kemik iliğine ne kadar kan yapılacağı komutunu verirler ve vücudumuzdaki oksijeni taşıyan alyuvarların üretimini harekete geçirirler.

Böbrekler, kemik sağlığı ve gelişimi açısından da çok önemli görevler üstlenir. Kemiklerin sağlamlık kazanması ve gelişmesi sürecini böbrekler yönetir.

Böbrekler ve karaciğer, içtiğimiz ilaçlar yararlı etkilerini gösterdikten sonra geride kalan ve vücut için zararlı olabilecek yan ürünlerin dışarı atılmasını sağlar.

Böbreklerimiz Çalışmazsa Ne Olur?

Vücudumuzun sağlıklı çalışması için enerjiye, enerji sağlamak içinse besinlere ihtiyacı vardır. Vücudumuz bu besinleri kullandıktan sonra bazı zararlı atıklar ortaya çıkar. Böbreklerimiz çalışmazsa bu atıklar, tuz ve fazla sıvı gerektiği kadar dışarı çıkarılamaz.

Vücudumuzdan atamadığımız zararlı maddeler ve sıvının fazlalığı yüzünden bacaklarımız ve göz kapaklarımız şişer. Bu durum devam ederse, kalp ve akciğerlerimizde de sıvı birikir ve nefes almakta zorluk çekmeye başlarız.

Böbreklerimiz gerektiği gibi çalışmazsa, kemik iliği yeterli miktarda kan yapamaz. Ortaya çıkan kansızlık ise halsizlik, iştahsızlık, baş dönmesi, çabuk yorulma ve çarpıntı gibi sorunlara yol açar. Kemikler direncini yitirir, kolay ve çabuk kırılır. Çocuklarda yeterli kemik gelişimi yaşanmaz. Böylece boy kısalığı ve gelişme geriliği ortaya çıkar.

Böbreklerimizi Korumak için Bilmemiz Gerekenler

• Tuz, vücudumuz için gereklidir; ancak günde 6 gramdan daha fazla tüketilmemelidir.

• 6 gram tuz, bir çay kaşığına eşittir. Bu miktar, sadece yiyeceklerinize eklediğiniz tuz miktarını değil, yiyeceklerin içinde bulunan tuz miktarını da kapsar.

• Günlük gıdalarla alacağımız toplam şeker miktarı 50 gramdır.

• Cips, kraker, bisküvi, kavrulmuş kuruyemişler, turşu, konserve gıdalar, ketçap ve mayonez gibi soslar, işlem görmüş hazır ve dondurulmuş gıdalar, içerdikleri yoğun tuz miktarı nedeniyle böbreklerimiz için zararlıdır. Bu tür gıdaları az miktarda ve ender tüketmek gerekir.

• % 50-60'ı sudan oluşan vücudumuzun her zaman suya ihtiyacı vardır. Şişelenmiş, kaynağını bildiğiniz temiz suları içmek, sağlığımızı korur. Gün içinde içtiğimiz diğer içecekler suyun yerini tutamaz.

• Normalden daha fazla kilolu olmak, bazı hastalıkları tetikler. Gereğinden fazla yağlı, unlu, şekerli yiyecekler yemek ve çok şekerli içecekler içmek, buna karşılık az hareket etmek, iç organlarımızın çalışma düzenini bozarak hastalıklara yol açar.

• "Obezite" denen aşırı şişmanlık nedeniyle kan basıncı yükselir, buna "Yüksek Tansiyon" ya da "Hipertansiyon" adı verilir. Obezite, ayrıca şeker hastalığına yol açan nedenlerden biridir.

• Obezite, yüksek tansiyon ve şeker hastalığı, genelde birbirine eşlik eden ve böbreklerimize hasar veren hastalıklardır. Böbreklerimiz artık çalışamaz hale gelirse, yaşamımızı sürdürmek için diyaliz tedavisine veya böbrek nakline ihtiyaç duyarız.