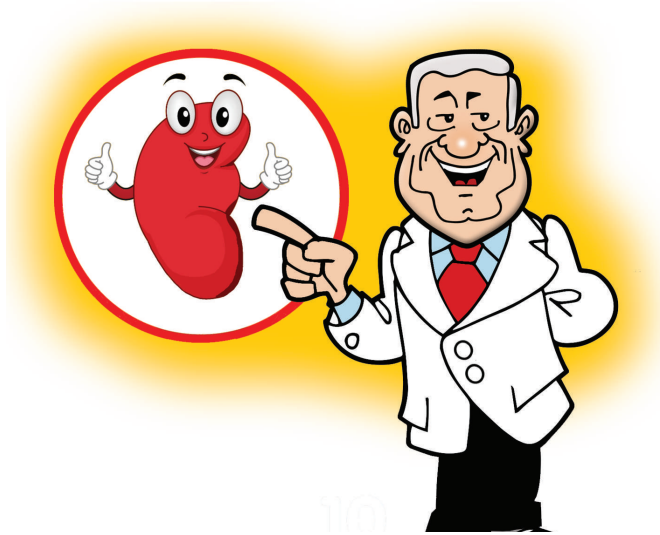


Bu kitapçıkta yer alan bilgiler sağlık sorunu olmayan bireylere yonelikdir. Belli bir tedavi surecindeyseniz, alerji sorununuz varsa, surekli ilac kullanmanız gereken bir durum soz konusuysa veya belli bir beslenme programı ya da diyet takip ediyorsanız, bu kitapçıkta ki onerileri uygulamadan once lutfen bir uzmana danisınız.

BÖBREKLERİMİZ VE BİZ



TÜRK BÖBREK VAKFI



MERHABA CUCUKLAR! ÖNCE BU KİTAPLARIN HİKAYESİ İLE BAŞLAYALIM. SAĞLIKLA İLGİLİ KONULARIN ÖNEMİNİ, KENDİMİZE VE ÇEVREMİZE ÖZEN GÖSTERMEMİZ GEREKTİĞİNİ NEREDEYSE 40 YIL ÖNCE FARK ETTİM. SİVİL TOPLUM KURULUŞLARINDA YILLARIM AKIP GEÇTİ. BÖBREK SAĞLIĞINA KAVUŞMAK İÇİN SONSUZ ÇABA HARCAYAN BİNLERCE ÇOCUK VE GENÇLE TANIŞTIM. HEP BİRLİKTE ZORLUKLARDAN YILMAMAYI ÖĞRENDİK. BEN ARTIK ONLARIN BÖBREK DEDE'SİYİM. İLERLEYEN SAYFALARDA SİZİNLE DE DAHA YAKINDAN TANIŞACAĞIZ.

BÖBREK SAĞLIĞIMIZI NASIL KORUYABİLİRİZ BÖBREK DEDE?

BÖBREKLER VÜCUDUMUN NERESİNDE?

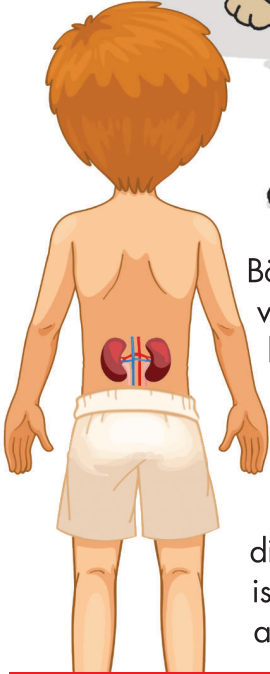
BABAM SIK SIK SÖZ EDİYOR. İDRAR TUTMAK TEHLİKELİ Mİ?

SIRASIYLA HEPSİNE DEĞİNECEĞİZ, MERAK ETMEYİN! ÖNCE BÖBREKLERLE İLGİLİ GENEL BİLGİ VERELİM, ARDINDAN BÖBREK HASTALIKLARINA DEĞİNİRİZ. VE TABİİ BU HASTALIKLARA KARŞI NASIL ÖNLEM ALABİLECEĞİMİZİ DE ANLATACAĞIZ.

BÖBREK TAŞI NE DEMEK?

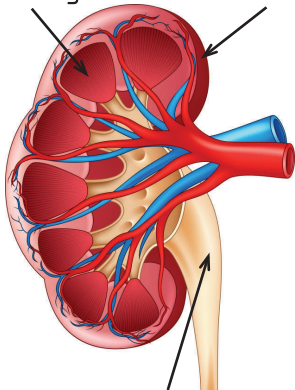
BÖBREKLERİN ŞEKLİ NASIL?

Böbreklerimizizin yeri



Böbrekler, vücudun arka kısmında, bel hizasında ve omurganın iki yanında bulunur. Şekilleri fasulyeye benzer. Her biri yumruğumuz büyüklüğündedir. Bir çift böbreğin çukur kısımları birbirine dönüktür. Burada böbreğe kan getiren iki damar bulunur. Bunlardan biri böbrek atardamarı, diğeri böbrek toplardamarıdır. Böbrek atardamarı üre ve diğer atık ürünler bakımından zengin olan kanı böbreğe getirir. Böbrek toplardamarı ise böbreklerde temizlenen kanı alt ana toplardamara iletir.

Öz bölgesi Kabuk



Havuzcuk

Böbrek şeması

Kabuk bölgesi: Koyu kırmızı renktedir. İdrar bu kısımda bulunan yapılar tarafından oluşturulur.

Öz bölgesi: İdrarın havuzcuğa taşınmasında rol oynayan toplama kanalları buradadır. Bu kanallar bir araya gelerek piramit görünümlü demetler oluşturur.

Havuzcuk: Böbreğin çukur tarafında kalan boşluktur. Kabuk bölgesinden gelen idrarın biriktiği kısımdır. İçeriği, dışarıya atılan idrar ile aynı bileşimdedir.



BÖBREK VE DİĞER BOŞALTIM ORGANLARININ HASTALIKLARINI TEDAVİ EDEN BİLİM DALINA NEFROLOJİ DENİR. BU İSMİN KAYNAĞI İLE İLGİLİ SİZE KÜÇÜK BİR İPUCU VERİYİM. NEFRON, BÖBREKLERDE KANI SÜZEREK İDRARI OLUŞTURAN KÜÇÜK YAPILARA VERİLEN ADDIR. BİR BÖBREKTE 1 MİLYON CİVARINDA NEFRON BULUNUR.

ÜÜÜF! KEŞKE
BU KADAR
TUTMASAYDIM...



Boşaltım sistemimiz

Vücuttaki fazla suyun, zararlı ya da ihtiyaç dışı maddelerin hücrelerden ve vücut sıvısından uzaklaştırılmasına boşaltım adı verilir. Bu atıklara örnek olarak; proteinlerin sindirilmesi sonucu oluşan ve üre adı verilen zehirli maddeyi, su ve tuz fazlasını, dışkıya renk veren safra salgısını sayabiliriz. Atıkların vücudumuzdan uzaklaştırılabilmesi için birçok organ birbirleriyle uyum içinde çalışır.

Böbrekler: Boşaltım burada başlar, kan ilk olarak böbreklere gelir. Böbreklerde kan süzülür, kandaki atık maddeler uzaklaştırılır. İdrar oluşur. Kanımızda atık maddeler dışında karbonhidrat, yağ ve proteinlerin sindirilmesi sonucu oluşan bazı yararlı maddeler de bulunur. Böbreklerimizin zararlı maddeleri uzaklaştırırken yararlı maddeleri tutması, bu maddeler arasında denge sağlaması gerekir.

İdrar Kanalı (Üreter):

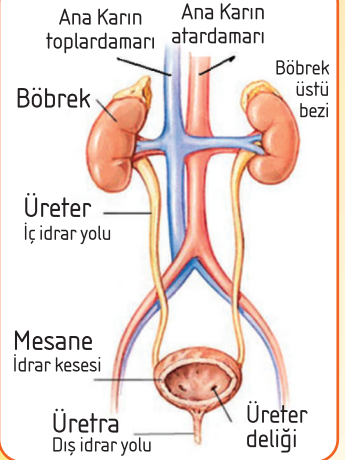
İdrar kesesi ile böbreği birbirine bağlayan boru şeklindeki yapıdır. Böbreklerde oluşan idrarı idrar kesesine taşır.

İdrar Kesesi:

Böbreklerden süzülen idrarın biriktiği bölümdür. Gerektiğinde genişleyerek idrarı bir süre depolar. İdrar burada belli bir seviyeye kadar biriktiğinde tuvalet ihtiyacı meydana gelir.

Üretra:

İdrar kesesinde biriken idrarın vücuttan dışarı atılmasını sağlayan boru şeklindeki yapıdır.

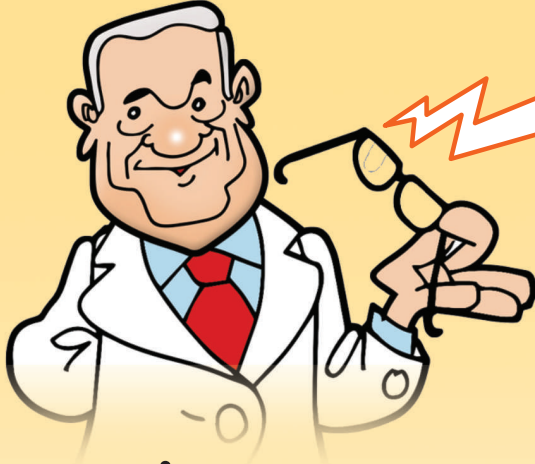


İŞTE İDRARIN
VÜCUTTAN DIŞARI
ATILMASININ 4
AŞAMASI...

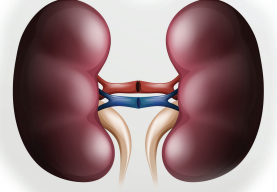


İDRARIN VOLCULUĞU

- 1** Böbreklerde üretilen idrar, üreterlerden geçip idrar kesesinde birikir.
- 2** İdrar kesesine çoğu kez mesane dendiğini de duyarız. İdrar kesesi dolduğunda beyne mesaj gönderir. Biz de tuvalete gideriz.
- 3** Beynin uyarısı ile idrar kesesindeki kaslar harekete geçer. İdrarı üretraya gönderir.
- 4** Üretradaki kasların gevşemesi sonucu idrar dışarı atılır.



HER İNSANIN GENELDE İKİ BÖBREĞİ VARDIR, ANCAK SAĞLIKLI TEK BİR BÖBREK İLE DE NORMAL YAŞAMI SÜRDÜRMEK MÜMKÜNDÜR. YETİŞKİN VE SAĞLIKLI BİR İNSANIN BÖBREKLERİNDEN GÜNDE ORTALAMA 180 LİTRE KAN SÜZÜLÜR VE 1-1,5 LİTRE KADAR İDRAR ÜRETİLİR.



Boşaltım yapan diğer organlar

Akciğer ve karaciğer ile deri ve kalın bağırsakları da boşaltım yapan organlar arasında saymak gerekir. Akciğerler kanda bulunan karbondioksit ve suyu solunumla dışarı verir. Karaciğer kanda bulunan zararlı maddeleri süzer. Deri terlemeyi sağlar, su ve tuz fazlasını dışarıya atar. Kalın bağırsak sindirim sonrası kalıntıların dışkı şeklinde atılmasını sağlar. Dışkının içeriği besin atıkları, su ve safra

sıvısıdır. Bu atıklar vücuttan uzaklaştırılmadıkları takdirde zehir etkisi yaparlar. Organlarımız görev yapamaz hale gelir.



ÇİŞİN Mİ GELDİ? DURMA FIRLA!



Okul tuvaletleri ve hijyen

Hijyen sözcüğünü sık sık duyarız. Bu sözcük herhangi bir ortamı insan sağlığına zarar verecek gözle görülmeyen mikrop ve bakterilerden arındırma anlamına gelir. Türkçesi temizlik demektir. Çocukların bir kısmı okulda tuvaleti kirli buldukları için idrarlarını tutar. Oysa kirli tuvaletten idrar yollarına mikrop bulaşmaz. Tuvalet kirli de olsa, idrarı yapmak tutmaktan daha iyidir. Ancak kirli tuvaletten ellerimize mikrop bulaşabilir. Bu nedenle tuvaletten

çıkarken ellerimizi yıkamalıyız.

ERKEK WC



İdrar yapma sıklığında artış ya da azalma durumunda, gece idrar kaçırma sorunu yaşadığımızda, idrar yaparken ağrı ya da yanma hissettiğimizde yine doktora başvurmamız gerekir.

İDRAR RENGİNİZ NE DİYOR?



Yeterli su tükettiğinizi gösterir.

AÇIK SARI

Az su içilmiş idrar rengidir.



KOYU SARI (TURUNCU)



Kan idrara karışmış olabilir. Mutlaka doktor kontrolü gerekir.

KAHVERENGİ KIRMIZI

İdrara protein karışıyor olabilir. Mutlaka doktor kontrolü gerekir.



KÖPÜKLÜ

Temizlik ve böbrek sağlığı



Böbrek sağlığımızı korumak için küçük yaşlarda edineceğimiz temizlik alışkanlıkları önemlidir. Tuvaletten önce ve sonra ve yiyeceklere dokunmadan el yıkamak ilk sırada gelir. Temiz, yani derimiz mikroplar için aşılması gereken ilk ortamdır. Derinin temiz kalması, mikropların da dışarıda kalması anlamına gelir. Küçük ve büyük tuvaletimizi yaptıktan sonra o bölgeleri dikkatlice temizlemek gerekir. Bu alışkanlık kimi çocuklar tarafından zorlukla benimsenir. Ebeveynlerin bu süreçte çocuğa karşı anlayışlı ve özenli davranması gerekir. Kişisel temizlikte en fazla kullandığımız malzemeler su ve sabundur.



BÖBREK SAĞLIĞIMIZI NASIL KORURUZ?

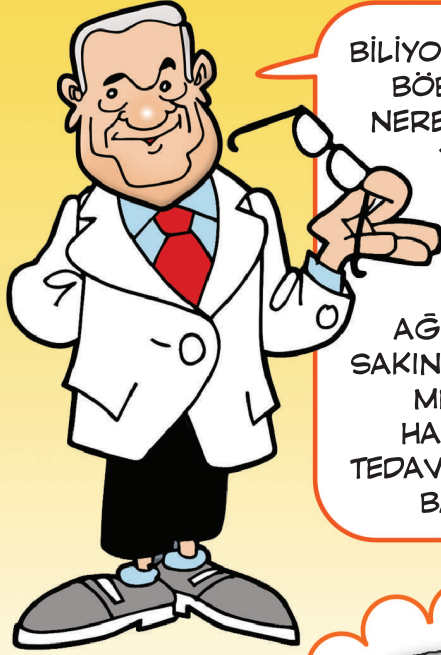
- Bol su içelim.
- Aşırı tuzlu, şekerli yiyeceklerden uzak duralım.
- İdrarımızı tutmayalım.
- Sağlıklı beslenelim, hareketli yaşayalım.
- İdrar atılırken ağrı ve acı hissederseniz mutlaka doktora gidelim.



EŞLEŞTİR

VERİLEN SÖZCÜKLERİ ANLAM YAKINLIĞINA GÖRE EŞLEŞTİREBİLİR MİSİN?

Hijyen	Sabun	Fırça	Banyo	Taş	Şampuan
Böbrek	Temizlik	Saç	El	Diş macunu	Mikrop



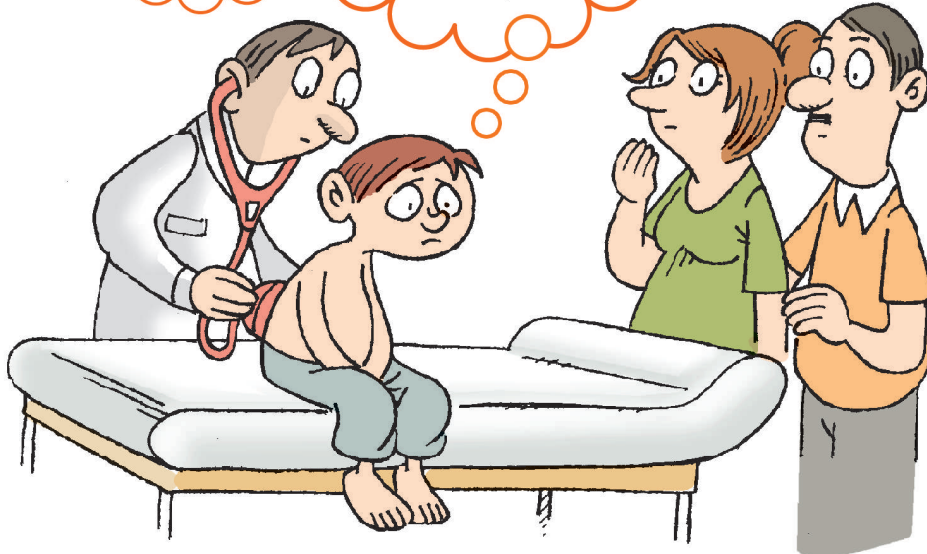
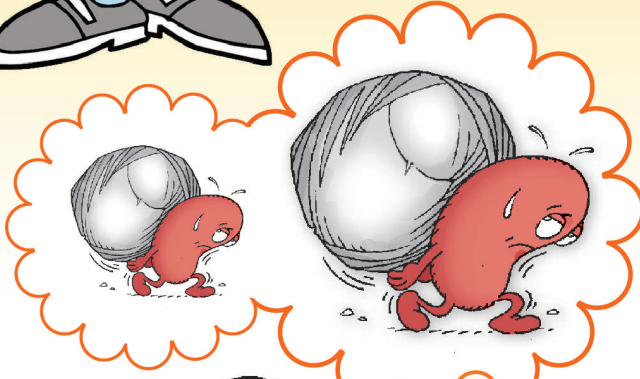
BİLİYOR MUSUNUZ,
BÖBREK TAŞI
NEREDEYSE HER
10 KİŞİDEN
BİRİNDE
GÖRÜLÜR.
EN ÖNEMLİ
BELİRTİSİ
AĞRIDIR. AMA
SAKIN ENDİŞELEN-
MEYİN; BU
HASTALIĞIN
TEDAVİSİ OLDUKÇA
BASİTTİR.



En yaygın böbrek hastalığı: TAŞLAR

Böbrek taşları böbreklerimizde biriken kimyasal maddelerdir. Bunlar kum tanesi gibi küçük olabileceği gibi bazı durumlarda daha büyük de olabilirler. İdrar yolu iltihabı, besinlerle alınan fazla kalsiyum ve D vitamini, yetersiz sıvı alımı böbrek taşı oluşumuna yol açabilir. Taş oluşumunu önlemek için bol sıvı alarak idrarımızın açık sarı

renkli-beyaz olmasını sağlamak, yenilen ve içilen besinlerde aşırı tuz tüketiminden uzak durmak ve günlük düzenli egzersiz yapmak gerekir. Böbrek taşları gelişen teknoloji sayesinde yüksek enerjili ses dalgaları veya lazerle kırılabilir. Bu tedavi yöntemi cilde ve iç organlara zarar vermez. Kırılan taşlar idrar yolundan idrarla atılır. Eğer taşlar çok büyükse ameliyat gerekebilir.

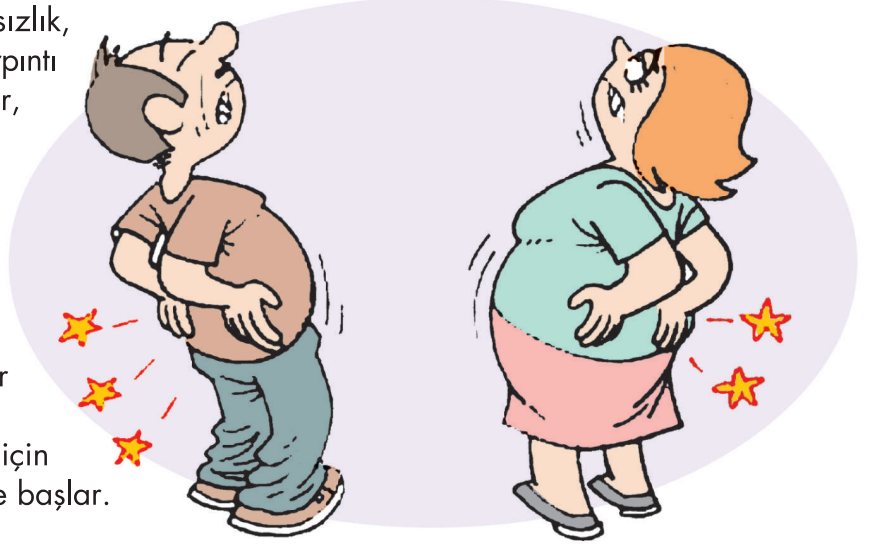


Böbreklerimiz çalışmazsa ne olur?

Vücudumuzdan atamadığımız zararlı maddeler ve sıvının fazlalığı yüzünden bacaklarımız ve göz kapaklarımız şişer. Bu durum devam ederse akciğerlerimizde de sıvı birikir ve nefes almakta zorluk çekeriz. Böbrekler yeterli çalışmadığında, kemik iliği de yeterli miktarda kan yapamaz, kansızlık ortaya çıkar. Buna halsizlik, iştahsızlık, baş dönmesi, çabuk yorulma ve çarpıntı eşlik eder. Kemikler direncini yitirir, kolay ve çabuk kırılır. Çocuklarda yeterli kemik gelişimi olmaz.

Böylece boy kısalığı ve gelişme geriliği ortaya çıkar.

Zararlı maddeler vücutta kalacağı için zehirlenme başlar.



BÖBREK İÇİN
"SÜPER BİR
ORGAN" DA
DİYEBİLİRİZ
SEVGİLİ
ÇOCUKLAR!



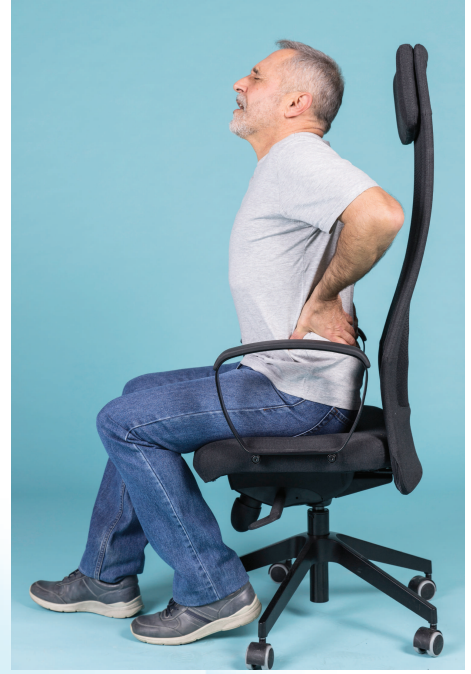
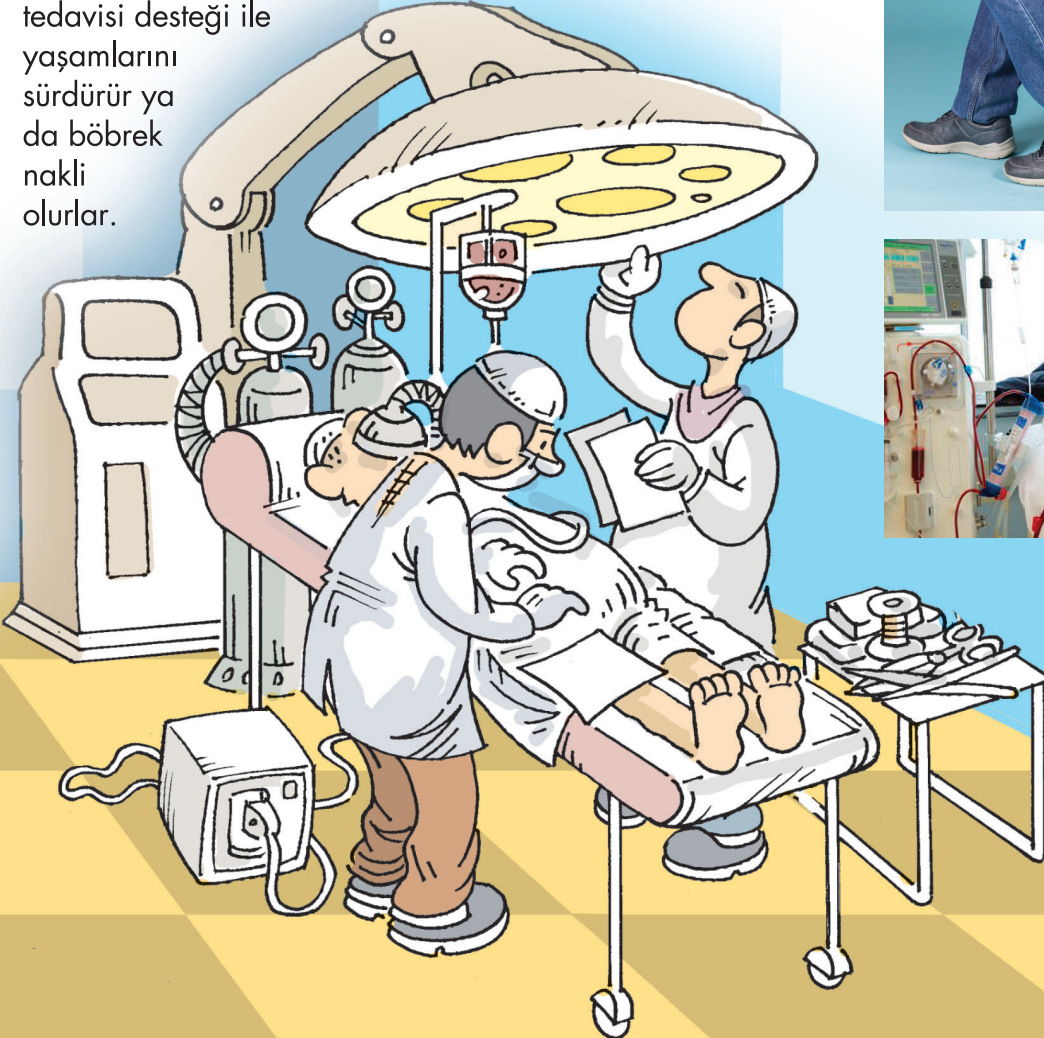
GİZLİ SÖZCÜKLER

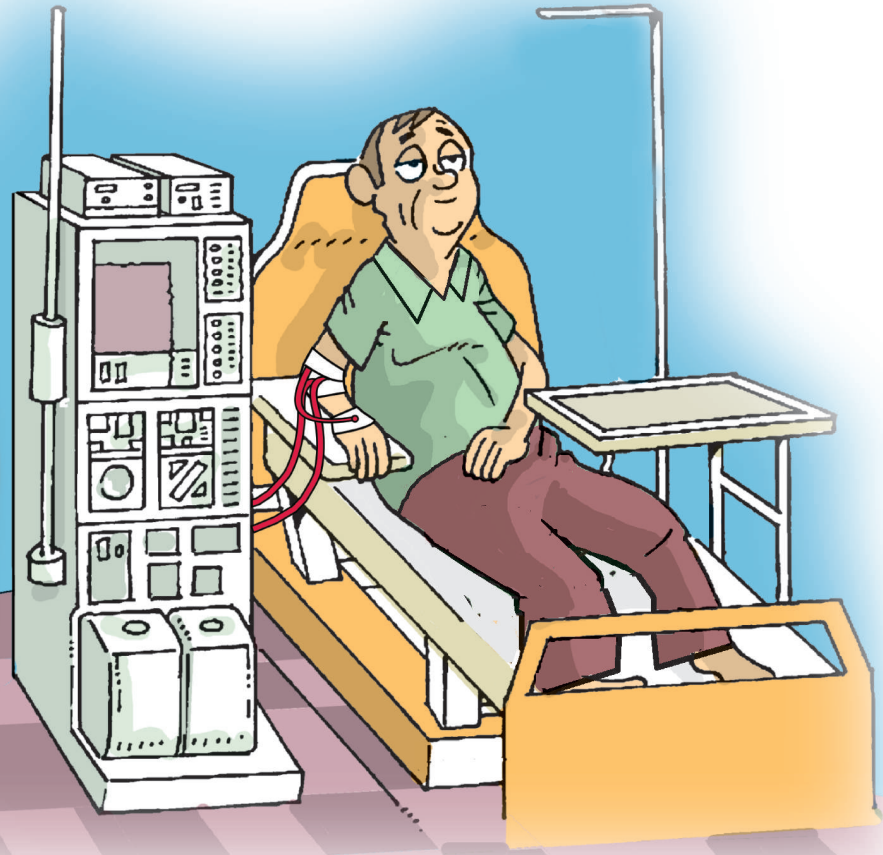
Yanda verilen sözcükler bilmecenin içinde gizlenmiş. Bulabilir misin?

OBEZ	T	U	Z	Z	E	O	B	E	Z	i	T	E
İNSÜLİN	L	S	E	B	Ö	B	R	E	K	N	N	N
ENZİM	Ş	E	K	E	R	E	T	Ö	M	S	U	Z
MİDE	L	E	Z	H	T	Z	T	D	S	Ü	S	i
TUZ	K	A	L	O	R	i	N	E	Z	L	E	M
ÖDEM	K	M	N	S	T	M	U	M	U	i	S	i
ŞEKER	P	A	N	K	R	E	A	S	N	N	L	D
KALORİ	K	T	M	S	N	N	T	S	Z	U	T	E
PANKREAS	K	A	R	B	O	N	H	i	D	R	A	T
KARBONHİDRAT												
OBEZİTE												
BÖBREK												

Kronik böbrek yetmezliği hastalığı

Böbreklerdeki sorunların ilerlemesi, bu organın işlevini tamamen kaybetmesi kronik böbrek yetmezliği hastalığını ortaya çıkarır. Araştırmalara göre erişkin kronik böbrek yetmezliği hastalarının çoğu aynı zamanda şeker ya da yüksek tansiyon hastasıdır. Çocuklarda doğuştan bazı anomaliler, böbrek iltihaplanması ve nefrit hastalığı, kronik böbrek yetmezliği hastalığına yol açan başlıca nedenlerdir. Kronik böbrek yetmezliği hastaları diyaliz tedavisi desteği ile yaşamlarını sürdürür ya da böbrek nakli olurlar.





Diyaliz tedavisi nedir?

Böbreklerdeki hastalığın ilerlediği, ilaç tedavisinin yeterli olmayarak kronik böbrek yetmezliği hastalığının geliştiği durumlarda, diyaliz tedavisi gereği ortaya çıkar. Bu işlemde kan diyaliz makinesi aracılığıyla vücut dışında süzülür, zararlı atıklardan temizlenmiş olarak vücuda geri verilir. Bu işlem diyaliz merkezlerinde ve uzmanlar tarafından yapılır. Bazı durumlarda hasta evinde bu işlemi kendisi de uygulayabilmektedir. Kronik böbrek hastalığı tedavisinde böbrek nakline de başvurulabilmektedir. Yeni takılan böbreğin vücut tarafından kabul edilerek çalışması ile hasta normal yaşamını sürdürebilir.

TÜRK BÖBREK VAKFI
1985 YILINDA
KURULDUĞUNDA
TÜRKİYE'DEKİ SAĞLIK
MERKEZLERİNDE
ÇOK AZ SAYIDA
DİYALİZ CİHAZI
BULUNU-
YORDU. İLK
İŞ OLARAK
GENİŞ BİR
KAMPANYA DÜZEN-
LEDİK VE BU SORUNA
DİKKAT ÇEKTİK.



YAPILAN BAĞIŞLARIN
DA ETKİSİYLE DİYALİZ
CİHAZLARININ SAYISI
ARTTI. BUGÜN ARTIK BU
CİHAZLAR HASTALARIN
İHTİYAÇLARINI
KARŞILAYABİLECEK
DURUMDA.



ETKİNLİKLERİMİZ



TEST



KİTABIMIZIN SONUNA GELDİK. PEK ÇOK ÖĞRETİCİ VE EĞLENCİLİ KONUDAN SÖZ ETTİK. PEKİİ, NE KADARINI ANIMSİYORSUN? KENDİNİ DENEMEK İSTER MİSİN?

1. Bir insanda genelde kaç böbrek vardır?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4

2. Böbreklerin büyüklüğü ne kadardır?

- a) Yumruk kadar
- b) Kafa kadar
- c) Göz kadar
- d) Fasulye tanesi kadar

3. Böbrekler nerede bulunur?

- a) Sırtta, göğüs kafesinin altında
- b) Akciğerlerin arasında
- c) Göbek deliğinin orada
- d) Omuzda

4. Böbreklerin temel görevi nedir?

- a) Kanı temizlemek
- b) Sağlıklı kemikleri ve dokuları desteklemek
- c) Kan basıncını dengede tutmak
- d) Hepsi

5. Kimler böbrek hastalığına yakalanır?

- a) Çocuklar
- b) Gençler ve yetişkinler
- c) Orta yaşlı insanlar
- d) Her yaşta insanlar

6. Böbrekler çalışmazsa ne olur?

- a) Diyaliz tedavisi gerekir
- b) Böbrek nakli gerekir
- c) Diyaliz ya da böbrek nakli gerekir.
- d) Bir şey olmaz

7. Böbrekleri sağlıklı tutmak için neler yapılabilir?

- a) Çok fazla ağır kesici tüketmemek
- b) Kan basıncına dikkat etmek
- c) Sağlıklı beslenip egzersiz yapmak
- d) Hepsi

8. Aşağıdakilerden hangisi mevcutsa böbrek hastalığı riskiniz vardır?

- a) Diyabet
- b) Ailede böbrek hastalığı varsa
- c) Yüksek kan basıncı
- d) Hepsi

9. Böbreklerimiz günde kaç litre kan süzer?

- a) 10
- b) 50
- c) 200
- d) 2000

EŞLEŞTİR

Verilen sözcükleri anlam yakınlığına göre eşleştirebilir misin?

Hijyen	Sabun	Fırça	Banyo	Taş	Şampuan
↕	↕	↕	↕	↕	↕
Mikrop	El	Diş macunu	Temizlik	Böbrek	Saç



Bilmecelerin yanıtları



GİZLİ SÖZCÜKLER

T	U	Z	Z	E	O	B	E	Z	i	T	E
L	S	E	B	Ö	B	R	E	K	N	N	N
S	E	K	E	R	E	T	Ö	M	S	U	Z
L	E	Z	H	T	Z	T	D	S	Ü	S	i
K	A	L	O	R	i	N	E	Z	L	E	M
K	M	N	S	T	M	U	M	U	i	S	i
P	A	N	K	R	E	A	S	N	N	L	D
K	T	M	S	N	N	T	S	Z	U	T	E
K	A	R	B	O	N	H	i	D	R	A	T