



UYARI

Bu el kitabında yer alan bilgiler, herhangi bir sorunu olmayan sağlıklı bireyler için geçerlidir. Erken dönem kronik böbrek hastaları ile diyaliz tedavisi gören hastalar için bu el kitabındaki öneriler uygun olmayabilir. Lütfen doktorunuza danışmadan bu önerileri uygulamayınız. Bu el kitabı yalnızca bilgi vermek üzere hazırlanmıştır, tedaviyi yönlendirmek amacıyla kullanılmaz.



TÜRK BÖBREK VAKFI

"Böbrek Sağlığını Korumak Sizin Elinizde"



**Tansiyonunuzu
dengelemek için
tuz tüketimini
azaltın.**

**Şeker hastalığına
yakalanmamak
için dengeli
beslenin.**



Yüksek tansiyon ve şeker hastalığı böbreklerinize zarar verir.



TÜRK BÖBREK VAKFI

E5 Karayolu Üzeri, Eserkent Sitesi Yanı, Güneş Sk, No:2
34590 Bahçelievler, İSTANBUL
(212) 557 70 70

www.tbv.com.tr - tbv@tbv.com.tr



**Böbrekler;
İşlevleri, Koruma Yolları
ve Tedavi Seçenekleri**



TÜRK BÖBREK VAKFI

BÖBREKLERİN GÖREVLERİ

Böbreklerimiz her biri 150 gram ağırlığındadır. Fasulye şeklindeki böbrekler, omurganın her iki yanında, bel bölgesinin biraz üzerinde yer alırlar. Her insanın normalde iki böbreği vardır. Ancak sağlıklı bir tek böbrek ile de normal yaşamı sürdürmek mümkündür. Yaşamsal öneme sahip görevleri olan böbrekler, aldığımız besinlerin vücudumuz tarafından kullanılması sonucunda açığa çıkan atık maddeleri idrarla vücudumuzdan uzaklaştırırlar, vücudun su - tuz dengesini düzenler ve tansiyonu dengede tutarlar. Bazı hormonların yıkılması ve zararlı etkilerinin önlenmesi, böbrekler tarafından sağlanır. Böbrekler görevlerini yapamaz hale gelirse, zararlı atıklar kanda birikir ve pek çok organ görev yapamaz hale gelir. Vücutta kalsiyum eksikliği ve fosfor fazlalığı başlar. Eğer böbrekler işlevlerini tamamen yitirerek çalışamaz hale gelirse, besin yoluyla vücuda giren tuz ve su, idrar yoluyla vücut dışına çıkarılamaz. Vücutta biriken su yüzünden bacaklar ve göz kapakları şişer, kilo artışı olur, tansiyon yükselir. Bu durumun devamı halinde akciğerlerde sıvı birikmeye başlar ve nefes almak gittikçe zorlaşır, nefes darlığı ortaya çıkar.



Böbreklerin en önemli görevlerinden biri salgıladığı bir hormon ile kan yapımını sağlayan kemik iliğine, ne kadar kan yapılacağı komutunu iletmeğidir. Eğer böbrekler bu işlevlerini yerine getiremezlerse, vücut için yeterli miktarda kan üretilmez ve kansızlığın neden olduğu halsizlik, iştahsızlık, baş dönmesi, çabuk yorulma ve çarpıntı gibi yakınmalara yol açar. Böbrekler, kemik sağlığı ve gelişimi açısından çok önemlidir. Besin yoluyla alınan kalsiyum ve fosfor, bağırsaklar tarafından emilerek kemiklere depolanır, bu işlemi D vitamini düzenler. D vitamini üretmek ve vücuttan ihtiyaç fazlası kalsiyum ve fosforu dışarı atmak, böbreklerin görevidir. Böbrekler gerektiği gibi çalışmazsa, direnci azalan kemikler daha kolay hasar görür ve kırılır.

Şeker hastalığı (diyabet), glomerulonefrit (böbreklerin iltihaplanması), yüksek tansiyon ve kistik böbrek hastalığı, kronik böbrek hastalığına yol açan hastalıklardır. Şeker hastalarının, yüksek tansiyon sorunu olanların, ailesinde kronik böbrek hastalığı görülenlerin ve ileri yaştaki kişilerin kronik böbrek yetersizliğine yakalanma riski daha fazladır. Kronik böbrek hastaları çoğu kez ilaç desteği ile yaşamlarını sürdürürler. Böbreklerdeki sorunun ilerlemesi ve işlevlerini tamamen kaybetmeleri sonucunda kronik böbrek yetmezliği ortaya çıkar. Kronik böbrek yetmezliği olan hastalarda halsizlik, iştahsızlık, çabuk yorulma, kilo kaybı, kaşıntı, bulantı, baş dönmesi, bilinç değişimleri, kanama, nefes darlığı ve göğüs ağrısı gibi belirtiler gözlenebilir. Ayaklar ve göz kapakları şişer, cilt kurur, kas krampları belirir. Yetersizliğin ileri aşamalarında kandaki zararlı atık düzeyi yükselir ve kandaki potasyum oranının normal değerlerin üstüne çıkması ölümcül sonuçlar ortaya çıkarır.



BÖBREK YETMEZLİĞİNDE TEDAVİ

Son dönem kronik böbrek hastalığında, ilaç tedavisi vücudun işlevlerini sürdürmesi için yetersiz kalır.

Bu durumda iki seçenek vardır: Diyaliz veya böbrek nakli.

Diyaliz, iki şekilde yapılır: Hemodiyaliz ve periton diyalizi.

Hemodiyaliz:

Hemodiyaliz diyaliz makinesi aracılığı ve özel filtreler ile kronik böbrek hastalarının kanının vücut dışında süzülmesi (filtre edilmesi) işlemidir. Süzme işlemi sırasında filtreye giren kan, içindeki zararlı maddelerden arındırılır, filtrenin diğer tarafından temizlenmiş olarak tekrar vücuda geri verilir. Bu sırada vücuttaki birikmiş olan fazla sıvı da dışarı alınır, böylece yüksek tansiyonun kontrol edilmesi ve dengede tutulması sağlanır. Hemodiyaliz, bu konuda uzmanlaşmış merkezlerde ve bu konuda eğitim almış, deneyimli sağlık profesyonellerinin gözetiminde yapılır. Hastaların haftada üç gün girdikleri diyalizin her bir seansı dört saat sürer. Hastalar seansı yatarak ya da uzanarak sürdürürler.

Periton Diyalizi:

Periton diyalizi ise hastanın evinde, kendi kendine uyguladığı bir işlemdir. Karın bölgesinden yapılan bu tür diyaliz işleminden önce hastaya ayrıntılı bir eğitim verilir. Periton diyalizinde hastaların en çok dikkat etmesi gereken konu temizlik kurallarına uyulmasıdır. Temizlik kurallarına gereken önem verilmek ve aksatılırsa, peritonit adı verilen karın zarı iltihaplanması oluşabilir. Periton diyalizinde hastanın karın zarı, diyaliz makinesinin filtresi ile aynı işi görür. Hastanın karın boşluğuna yerleştirilen bir tüp sayesinde uygulanan periton diyalizinde, özel hazırlanmış steril torbalardaki diyaliz sıvıları bu tüp aracılığıyla hastanın karına verilir.



Böbrek Nakli:

Böbrek nakli, son dönem kronik böbrek hastalarına başkasından ya da kadavradan alınan bir böbreğin takılması işlemidir. Yeni takılan böbreğin nakledildiği vücut tarafından kabul edilerek çalışması ile hasta normal yaşantısını sürdürebilir. Yeni böbrek, eski böbreklerin yanına değil, karnın hemen üzerine yerleştirilir. Böbrek nakli sonucunda organ vücut tarafından reddedilirse tekrar diyalize başlama şansı her zaman vardır. Nakledilen böbrek herhangi bir nedenle çalışamaz hale gelirse, çok sayıda böbrek nakli yaptırmak mümkündür. Son dönem kronik böbrek hastaları, hemodiyaliz, periton diyalizi veya böbrek nakli yaptırabilirler. Yöntemler arasında birbirine geçiş mümkündür.