

Halen tüm dünyada yaklaşık 1,5 milyon kişi, hayatını diyaliz makineleri ile sürdürebilmekte ve bu hastaların çok azı böbrek nakli şansı yakalayabilmektedir.

Dünyada her 10 kişiden, ülkemizde ise her altı kişiden biri potansiyel böbrek hastası olma riskine sahiptir.

Türk Nefroloji Derneği verilerine göre ülkemizde yaklaşık 70.000 diyaliz hastası bulunmaktadır ve yakın bir gelecekte bu sayının 115.000'e çıkacağı öngörülmektedir.

Her yıl düzenli yapılacak olan basit ve düşük maliyetli kan ve idrar testleri ile çoğu kez ücretsiz olan tansiyon ölçümleri, böbrek hastalıklarının önlenmesinde hayati öneme sahiptir. Bu basit, ucuz ve etkili önlemlerin alınmaması durumunda ise bir kronik böbrek hastasının ülke ekonomisine yıllık maliyeti yaklaşık 20.000 Dolar olmaktadır.



MUHTEŞEM BÖBREKLER



Dünya Böbrek Günü

Her yıl **Mart** ayının ikinci **Perşembe** günü tüm dünyada kutlanan **Dünya Böbrek Günü**'nde, kamuoyunun böbrek sağlığı ve hastalıkları konusuna dikkatini çekmeye ve bilinç düzeyini arttırmaya yönelik etkinlikler düzenlenmektedir. Her sene belirlenen bir ana tema çerçevesinde yapılan etkinliklerde 2010 yılı teması şeker hastalığı ve böbrek sağlığı arasındaki ilişkiyi ele almıştır. 2011 yılında ise kalp-damar hastalıklarının böbrek sağlığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. 2012 yılının ana teması olarak aşırı tuz tüketiminin günde 6 gram ile sınırlandırılması belirlenmiştir. **Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu'na (IFKF)** üye ülkelerde paneller, eğitimler, konserler, yürüyüşler, TV ve radyo programları gibi çok çeşitli etkinlikler gerçekleştirilmektedir.



TÜRK BÖBREK VAKFI

Bahçelievler Mahallesi, Güneş Sokağı,
(Eserkent Sitesi Yanı), 34590 Bahçelievler / İstanbul
Tel: 0 212 507 99 50 pbx Fax: 0 212 505 08 37
E-mail: tbv@tbv.com.tr



TÜRK BÖBREK VAKFI

Enerjiniz nereden geliyor?

Vücudunuz, enerjiyi yiyeceklerden alır. Hareket etmekten, düşünmeye ve büyümeye kadar enerji gerektiren her şey için vücut hücreleri yiyeceği enerjiye dönüştürür.

Yiyecekler enerjiye nasıl dönüştürülür?

Önemli bir enerji kaynağı olan şeker, genellikle glukoz adıyla da bilinen basit şekerler olarak çözülür. Glukoz, yakıt olarak kullanılmak üzere vücut hücrelerinize girmek için kanınızda dolaşır. Bu süreçte glukozun hücrelere girebilmesi için insülin temel ihtiyaçtır.

İnsülin nedir?

İnsülin, kanınızdaki şeker düzeyini düzenleyen bir hormondur. İnsülin olmadan vücudunuz için gerekli olan enerji yiyeceklerden elde edilemez.



Şeker hastalığı (diyabet) nedir?

Şeker hastalığı (diyabet), vücudun yeterli miktarda insülin üretememesi veya insülini gereken normal miktarda kullanmamasıdır. Sonuç olarak, kandaki glukoz oranı artar ve ciddi sağlık sorunlarına yol açar.

Şeker hastalığının farklı tipleri var mıdır?

Evet vardır. Tip 1 ve Tip 2 olarak adlandırılır.

Aralarındaki fark nedir?

Tip 1'de pankreas yeterli insülini üretemez ve insülin enjeksiyonu yapılması gerekir. Tip 2'de pankreas insülin üretir fakat vücut bu insülini olması gerektiği şekilde kullanamaz.



Kimler Tip 1'e yakalanır?

Hastalık herhangi bir yaşta herkesi etkileyebilir ancak genellikle çocuklarda veya genç erişkinlerde görülür.



Kimler Tip 2 için risk altındadır?

Tip 2 şeker hastalığı tanısı genellikle 40 yaşından sonra ortaya çıkar fakat şeker hastalığının sık görüldüğü toplumlarda daha erken yaşlarda da görülebilir.

Şeker hastalığı vücudun diğer kısımlarını da etkiler mi?

Kanda uzun süre bulunan glukoz, ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Genel olarak karşılaşılan sorun (komplikasyon), vücuttaki kılcal kan damarlarında hasar oluşturmalarıdır.

Bu durum böbreklerle ne kadar ilgilidir?

Böbreğin içindeki milyonlarca küçük kan damarları, birer filtre gibi hareket ederler. Bu damarların görevi, kandaki atıkları uzaklaştırmaktır. Böbreklerdeki kan damarları hasar gördüğünde, böbrekler kanı gerektiği şekilde temizleyemezler. Vücutta, olması gerekenden daha fazla miktarda sıvı ve tuz kalır ve bu da kilo artışına, bileklerde şişmelere neden olur. Artık atık maddeler kandan filtrelenemez hale gelir.



Böbrekler önemli midir?

Böbrekler sağlığınız ve yaşam kaliteniz açısından son derece önemlidir. Böbrekler sadece filtreleme ve atıkları uzaklaştırma ile kalmaz, aynı zamanda kan basıncını düzenler, kemiklerimizin güçlü olmasını sağlar ve vücudumuzdaki oksijeni taşıyan alyuvarların üretimini harekete geçirir.

Şeker hastalarının böbreklerinin etkilenmesi yaygın mıdır?

Evet. Şeker hastalığı böbrek yetmezliğinin önde gelen nedenlerinden biridir.

Şeker hastalığı böbrekleri etkilediğinde ne olur?

Böbreklerdeki minik filtreler hasar görür ve yavaş yavaş iflas etmeye başlar. Kalıcı böbrek hasarının gelişmesi, eğer etkilenen kişiye böbrek nakli yapılmazsa veya uzun dönem diyaliz tedavisi sağlanmazsa ölümcüldür.

Bunu hisseder miyim?

Böbrek hastalığının ilk dönemlerinde kişiler genellikle kendilerini kötü hissetmedikleri için idrar ve kan testleri ile kontrol edilmediği sürece böbreklerinin ne durumda olduğu uzun süre tespit edilemez.

Bunu önlemek için ne yapabilirim?

Şeker hastalığı iyileştirilememekle birlikte, şekerin iyi kontrol edilmesi büyük önem taşır ve böbreklerin hasar görmesini önler. Şekerin iyi kontrol edilmesi demek, kan şekeri düzeyini mümkün olduğu kadar normal sınırlar içinde tutmak ve böylece daha fazla zarar görmelerini önlemek anlamına gelir. Bu kontrollü bir diyet programı, fiziksel egzersiz ve tıbbi tedavi ile başarılabılır.

Sağlıklı olduğumdan nasıl emin olabilirim?

Eğer şeker hastalığınız varsa, düzenli böbrek tetkikleri yaptırmanız sorunu erken tespit etmenize yardımcı olur. İyi haber şudur. Erken teşhis ile böbreklerinizin şeker hastalığından göreceği hasarı yavaşlatabilirsiniz.

