



TÜRK BÖBREK VAKFI

30 yıl

8 adımda
böbrek sağlığını
korumanın yolları



8 Adımda Böbrek Sağlığını Korumanın Yolları

Böbreklerimiz, vücudumuzun iç dengesini sağlayan yaşamsal organlarımızdır. Böbrek sağlığımızdaki herhangi bir sorun, vücudumuzun genel işleyişini olumsuz yönde etkileyecektir.

Böbrekler,

- Vücutta açığa çıkan atık maddeleri vücudumuzdan uzaklaştırır
- Vücudun sıvı – tuz dengesini düzenler
- Tansiyonu dengede tutar
- Vücuda fazla gelen hormonların kandan temizlenmesini sağlar
- Kemik iliğine kan yapılması talimatını verir.

Rahatsızlıklarında vücudumuzun çalışmasını alt üst eden böbreklerimizi korumanın yolları nelerdir?



**Doğru boy-kilo oranında olmaya gayret edin,
hareketli bir yaşam tarzı benimseyin.**



1. Kilo Yönetimi Yalnızca Vücut Sağlığını Değil, Böbrekleri de Yakından İlgilendirir.

Beden kitle indeksi (BKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden kare sine bölünmesiyle hesaplanır.

Normal ağırlıkta bir bireyin BKİ'si 18,5 ile 24,9 aralığında olmalıdır. Bu oran kişinin sahip olduğu yağ ve kas kütlesine göre farklılıklar gösterebilir. Bu oranın üzerinde BKİ değeri ne sahip kişilerde çeşitli rahatsızlıklar gözlemlenebilir.

BKİ bize sağlığımız hakkında önemli ipuçları verebilir. Böbrek sağlığımız için de doğru boy – kilo oranında olmak çok önemlidir.



**Düzenli olarak kan şekerinizi ölçtürün
ve kontrol altında tutun.**



2. Kan Şekerinin Farkında Olmak Sağlıklı Bir Böbrek ile Yakından İlişkilidir.

Şeker (diyabet) hastalığı sonucu böbreklerdeki glomerül dediğimiz minik filtreler hasar görür ve yavaş yavaş böbrekler iş göremez hale gelmeye başlar. Kalıcı böbrek hasarının gelişmesi halinde ise etkilenen kişi (böbrek nakli yapılmazsa veya diyaliz tedavisi sağlanmazsa) kısa süre içinde hayati tehlike ile karşı karşıya kalabilir.



Tansiyonunuzu takip edin.



3. Değişken Tansiyon Böbrek Faaliyetlerini Olumsuz Etkiler.

Yüksek tansiyon, yüksek basınçla damarları etkileyen ve yapılarının bozulmalarına neden olan bir hastalık olduğu için kalp ve beyin gibi böbreklerde de hasara yol açabilir. Böbreğin içindeki kılcal damarlardan oluşan yumakçık (glomerüller) içindeki basınç artışı yapılarının bozulmasına, kalıcı hasar görmesine ve dolayısıyla böbrek yetmezliğine neden olmaktadır.

Aşırı tuz tüketimi, yüksek tansiyonu tetikleyen nedenlerin başında gelir.

8 ADIMDA 4. ADIM

BÖBREK SAĞLIĞI YOLUNDA

Sağlıklı beslenin.



4. Yeterli ve Dengeli Beslenme Sağlığın Temelidir.

Sağlıklı beslenme vücudumuzun ihtiyacı olan tüm gıdaların gerektiği miktarlarda ve dengeli olarak alınmasıdır. Tek başına bir gıda vücudun tüm ihtiyaçlarını karşılayamaz. Bu nedenle karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral ve yeteri kadar su ve sıvı tüketmek önemlidir. İhtiyaçtan fazla alınan gıdalar ve dengesiz beslenmek çeşitli rahatsızlıklara, organlarda geçici veya kalıcı hasarlara ve kayıplara neden olabilir.



**Günde en az 2 litre su içerek
vücudunuzun günlük su ihtiyacını karşılayın.**



5. Su içmek, Sağlıklı Böbrekler için Atılabilecek En Büyük Adımdır.

Vücudumuzun ortalama %60'ı sudur. Az su ve sıvı alımı idrar yolu enfeksiyonlarına, yüksek tansiyona, şeker hastalıklarına, zararlı atıkların uzaklaştırılamaması nedeni ile çeşitli rahatsızlıklara, organ hasarlarına ve böbrek taşlarına neden olabilir. Bu nedenle böbrek sağlığının korunmasında birincil şart bol su içmektir.



Sigara ve tütün ürünleri kullanmayın.



6. Sigara Böbrek Sağlığını Bozar.

Sigara ve tütün ürünlerin içerdikleri zararlı maddeler nedeniyle iç organlarda hasara yol açarlar. Geç tanı konulması halinde böbrek yetersizliğinin yanı sıra ölümlle sonuçlanan hastalıklara neden olabilir.



İlaçlarınızı, doktorunuzun reçete ettiği şekilde ve dozda kullanın.



7. Bilinçsiz İlaç Kullanımı Böbreklerin Çalışmasını Olumsuz Etkiler.

Bilinçsiz, uzun süreli ve dozunda kullanılmayan ilaçlar (özellikle ağrı kesiciler) genç ve sağlıklı insanlarda kısmen ve nadir olarak sorun yaratırken, özellikle orta yaşta ve damar sorunları olan veya erken evrede böbrek hastalığı olan kişilerde böbreklerde ani gelişen hasarlara ve organ kaybına neden olabilmektedir.

8 ADIMDA

BÖBREK SAĞLIĞI YOLUNDA

8. ADIM

Birden fazla risk faktörü taşıyorsanız böbreklerinizi yılda en az bir defa kontrol ettirin.

- Şeker Hastalığı
- Yüksek Tansiyon



- Obezite
- Aile Bireylerinde de Görülmesi

8. Risk Faktörleri Üçüt Fonksiyonlarını Bozabilir ve Böbreklerde Hasarlara Neden Olabilir.

Böbrek rahatsızlıklarında risk faktörlerinin etkisi ve rolü çok büyüktür. Eğer şeker hastalığı, yüksek tansiyon, obezite ve genetik yatkınlık gibi risk faktörlerinden herhangi birine sahipseniz yılda en az bir defa böbreklerinizi uzman doktora kontrol ettirin.

SAĞLIĞIMIZ İÇİN BÖBREKLERİMİZİ KORUYALIM

Hareketli olalım,
doğru boy ve kilo oranında
olmaya gayret edelim.



Kan şekerimizi düzenli
olarak ölçtürüp kontrol
altında tutalım.



Tansiyonumuzu
takip edelim.



Sağlıklı
beslenelim.



Günde en az
iki litre su içelim.



Sigara ve tütün
ürünleri kullanmayalım.



İlaçları, doktorumuzun
reçete ettiği şekilde
ve dozda kullanalım.



Birden fazla risk faktörü
taşıyorsak böbreklerimizi yılda
en az bir defa kontrol ettirelim.





TÜRK BÖBREK VAKFI

30 yıl

Adres: Bahçelievler Mahallesi, Güneş - I Sokak, (Eserkent Sitesi Yanı),
34590 Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 507 99 50 pbx Faks: (0212) 505 08 37
tbv@tbv.com.tr www.tbv.com.tr



@tbobrev



@TurkBobrekVakfi



@turkbobrevvakfi

BAĞIŞLARINIZ İÇİN BANKA HESAP NUMARALARIMIZ

İş Bankası Yeşilköy Şubesi (1128) 213267 no'lu Türk Böbrek Vakfı hesabı
IBAN: TR71 0006 4000 0011 1280 2132 67