

BÖBREKLERİNİZİ TÜKETMEYİN

BİLİNÇSİZCE **AĞRI KESİCİ KULLANMAYI KESİN**



TÜRK BÖBREK VAKFI
www.tbv.com.tr

[/turkbobrevakfi](#)
[/TurkBobrekVakfi](#)
[/tbobrev](#)

Kronik Böbrek Hastalığı Riskini Azaltmak İçin

8 Altın Kural



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

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



Tansiyonunuzu takip edin.

Sağlıklı beslenin.



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

Sigara ve tütün ürünleri kullanmayın.



İlaç kullanırken **sorumlu ve bilinçli** davranın; doktorunuz tarafından reçete edilmemiş ilaçları bir uzmana danışmadan kullanmayın.

Ailenizde böbrek, şeker, yüksek tansiyon hastalıklarından biri veya obez olan bireyler varsa, risk altında olabilirsiniz. Böbreklerinizi **yılda en az bir defa** kontrol ettirin.

