



## SİGARA

- Birçok kanser için risk faktörüdür
- Kalp-damar hastalıklarına yol açar
- Kronik akciğer hastalıklarına neden olur
- Kan basıncını yükseltir
- Böbrek işlevini bozar
- Erken yaşlanmaya neden olur
- Üreme sağlığını olumsuz etkiler
- Bebeklerde gelişme geriliğine yol açar



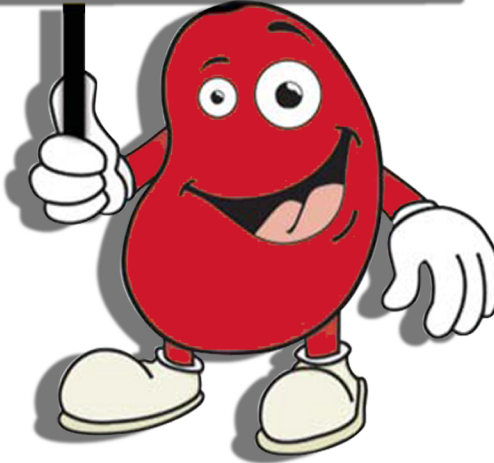
**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



**Düzenli egzersiz yapmak**  
**Sağlıklı beslenmek**  
**Yeterli su içmek**  
**Tuz tüketimini azaltmak**  
**Sigaradan uzak durmak**  
**Alkolden kaçınmak**  
**Böbreğinizi Korur**



T.C.  
Sağlık Bakanlığı  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

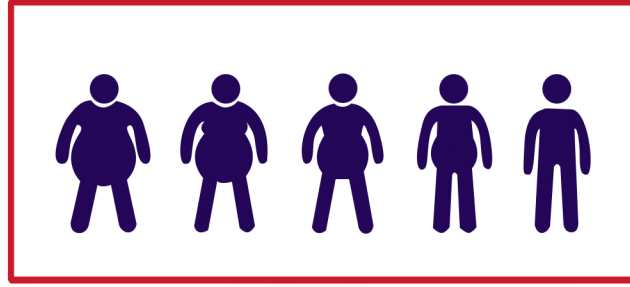
**SAĞLIĞINIZ**  
**BÖBREKLERİNİZİN**  
**SAĞLIĞINA**  
**DOĞRUDAN BAĞLIDIR!**





## YÜKSEK TANSİYON

- Kalp-damar hastalıklarına yol açar
- İnmeye neden olur
- Kronik böbrek hastalığına yol açar
- Gözleri bozar



## OBEZİTE

- Şeker hastalığının en önemli nedenidir
- Kan basıncını yükseltir
- Kan yağlarını artırır
- Kalp-damar hastalıklarına yol açar
- Karaciğer yağlanmasına neden olur
- Kronik böbrek için risk faktörüdür



## AŞIRI TUZ TÜKETİMİ

- Kan basıncını yükseltir
- Kalp-damar hastalıklarına yol açar
- Böbrekleri bozar
- Bazı kanserler için risk faktörüdür