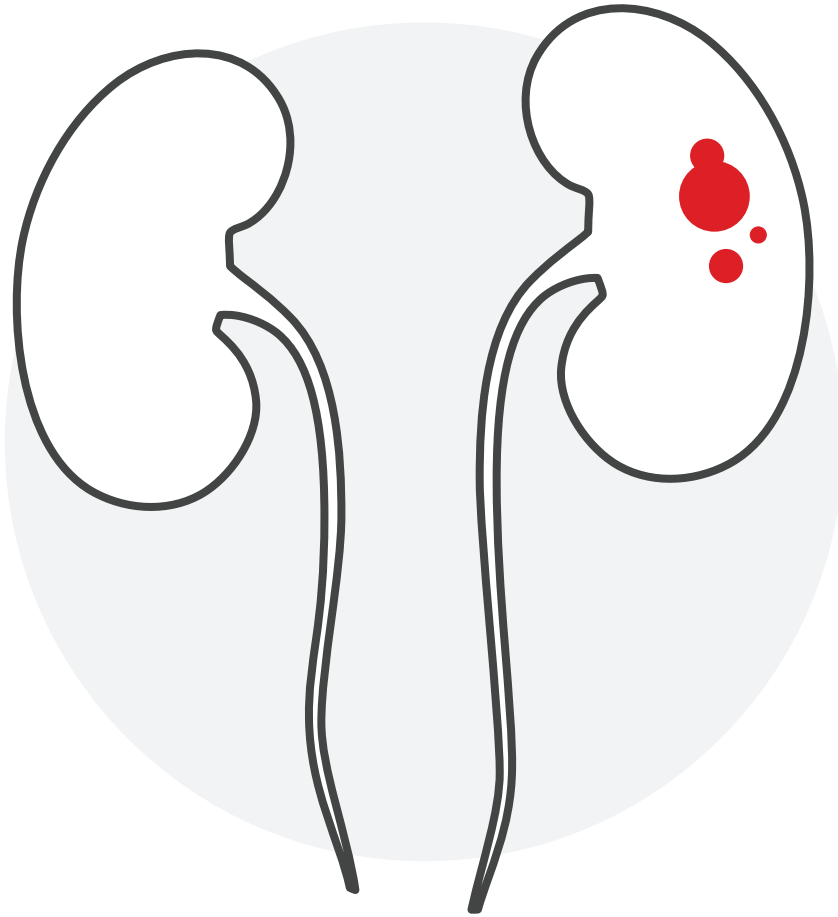


# KRONİK BÖBREK HASTALIĞINI **TANIYOR MUYUZ?**

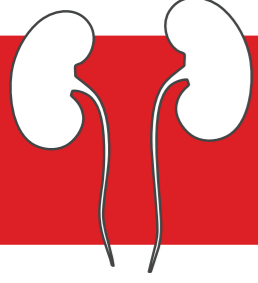


TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
**SAĞLIK BAKANLIĞI**  
saglik.gov.tr | /SaglikBakanligi



World Health  
Organization  
REGIONAL OFFICE FOR  
Europe

## KRONİK BÖBREK HASTALIĞI NEDİR?



Böbreklerimizin başlıca işlevi, kanımızı süzmek ve biriktiğinde vücudumuza zararlı olabilecek maddelerin atılmasını sağlamaktır.

Kronik böbrek hastalığı, **böbreğin işlevlerini kalıcı ve devamlı olarak kaybetmesiyle** oluşur.

Bu işlev kaybı kritik bir düzeye ulaştığında, tüm organları etkileyen ciddi sağlık sorunları ortaya çıkabilir.

Kronik böbrek hastalığı tedavi edilmediği takdirde **kronik böbrek yetmezliğine** dönüşebilir. Böbreklerdeki işlev kaybının "yetersizlik" safhasına ulaşması, çoğunlukla uzun bir sürecin sonunda gerçekleşir.

## KRONİK BÖBREK HASTALIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

- İdrar alışkanlıklarında değişiklik, sık idrara çıkma ve gece idrara kalkma
- Çok fazla miktarda veya çok az miktarda idrar yapma
- İdrarın kanlı olması, idrarda köpürme, idrar yapmada güçlük veya yanma
- Sürekli susuzluk hissi ya da çok su içme
- İştah azalması, tat ve koku duyusu bozukluğu
- Bulantı ve kusma
- Kilo kaybı
- Halsizlik, güçsüzlük ve çabuk yorulma
- Bacaklarda ve göz çevresinde şişlik
- Uyku güçlüğü
- Bel ağrısı veya karnın alt kısımlarında ağrı, kas, eklem ve kemik ağrıları
- Bacaklarda his bozukluğu
- Nefes darlığı
- Cinsel işlevlerde azalma
- Huzursuzluk
- Konsantrasyon eksikliği ve düşünme zorluğu

## NASIL TEŞHİS KONUR?



Doktorunuz şikayetlerinizi, hastalık geçmişinizi, ailenize ilişkin sağlık durumunu ayrıntılı şekilde dinler ve bunları muayene bulgularınızla birlikte dikkatle değerlendirir.



Böbrek işlevlerini gösteren laboratuvar ve görüntüleme tetkiklerini ister.

## NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Hastalığınızın evresine göre tedavi yönteminiz değişebilir. Tedavinizde doktorunuzun önermiş olduğu **yaşam tarzı değişikliklerini uygulamayı, ilaçlarınızı düzenli kullanmayı** ve hastalığınıza yönelik **düzenli takiplerinizi yaptırmayı** unutmayın.

- Son dönem böbrek yetmezliğiniz varsa **diyaliz tedavisi** uygulanabilir.
- Son dönem böbrek yetmezliğinde bir başka tedavi seçeneği de **böbrek naklidir**.



### Tedaviniz sırasında

- Doktorunuzun önermiş olduğu sağlıklı beslenme, ideal vücut ağırlığını koruma, alkol ve sigara kullanmama, yaşa ve bedensel duruma göre yürüyüş ve benzeri düzenli fiziksel aktivite yapma gibi yaşam tarzı değişikliklerini uygulamayı,
- İlaçlarınızı düzenli kullanmayı,
- Hastalığınıza yönelik takiplerinizi düzenli yaptırmayı unutmayın.

İlaç tedavinizi, doktorunuzun önerdiği şekilde kullanmanız **hastalığınızın ilerlemesinin önlenmesi ve kontrolü açısından** çok önemlidir.

# KRONİK BÖBREK HASTALIĞI İLE SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN “ALTIN KURALLAR” NELERDİR?



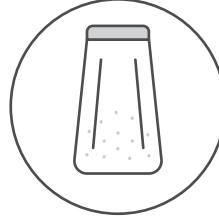
Düzenli egzersiz yapın.



Sağlıklı beslenin.



Yeterli su için.



Tuz tüketimini azaltın.



**SİGARA**

Tütün/ tütün ürünleri ve alkol kullanmaktan kaçınin.



Sağlıklı yaşam tarzını benimseyerek ve ilaçlarınızı düzenli kullanarak tansiyonunuzun kontrol altında olmasını sağlayın.

Hastalığınızın ilerlemesini önlemek için **doktorunuzun önerdiği sıklıkta takiplerinizi yaptırmayı ihmal etmeyin.**