

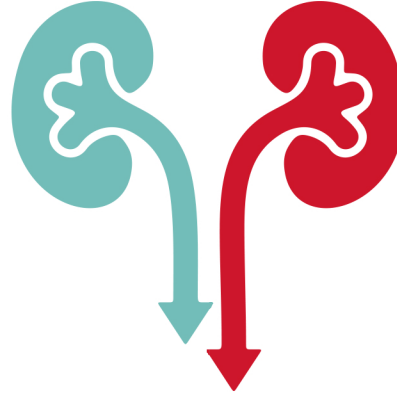


AŞIRI TUZ TÜKETİMİ

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

KRONİK BÖBREK HASTALIĞI TEDAVİSİ

Kronik böbrek hastalığı erken dönemde saptanır ve uygun şekilde tedavi edilirse ilerlemesi engellenebilir veya yavaşlatılabilir ve yüksek ölüm riski azaltılabilir. Hastalığın tedavisi diyet ve bazı ilaçlardan oluşur. Tedaviye ne kadar erken başlanırsa yararı o kadar fazla olur.



Sekiz Altın Kural

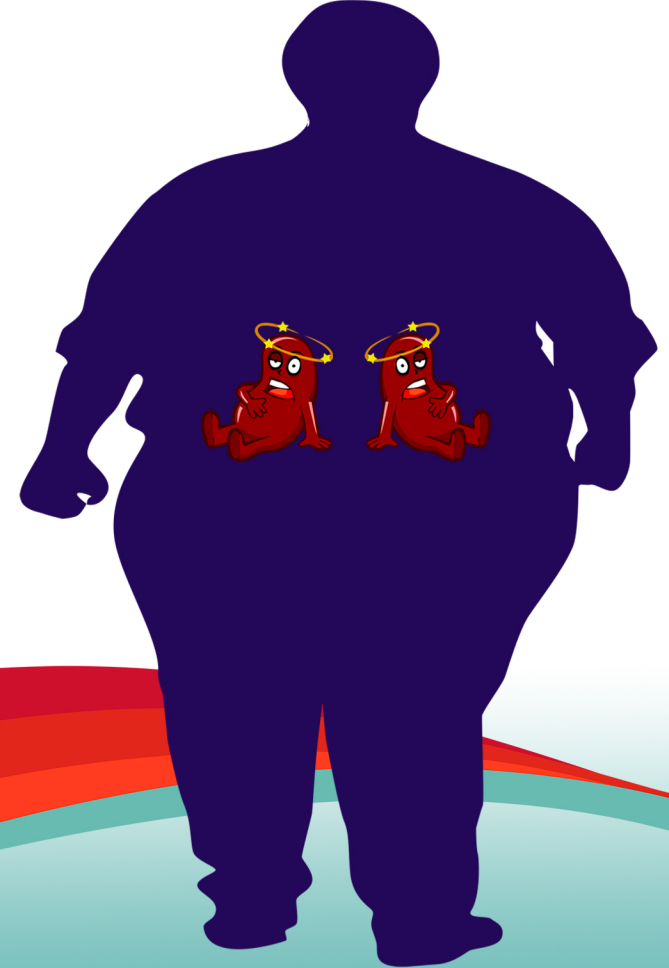
- Düzenli egzersiz yaparak
- Sağlıklı beslenerek
- Yeterli su içerek
- Tuz tüketimini azaltarak
- Sigaradan uzak durarak
- Alkolden kaçınarak
- Ağrı kesici ilaçlardan olabildiğince kaçınarak
- Kan basıncınızı ve kan şekerinizi düzenli olarak ölçtürerek
- Risk grubunda iseniz böbreklerinizi düzenli olarak kontrol ettirerek

Sağlıklı Böbreklere Sahip Olabilirsiniz!

T.C
Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



FAZLA KİLOLARINIZ
yalnızca ayaklarınızı değil,
BÖBREKLERİNİZİ de yorar!



KRONİK BÖBREK HASTALIĞI

Kronik Böbrek Hastalığı (KBH) dünyada ve ülkemizde salgın halini almış önemli bir halk sağlığı sorunudur.

Erken saptandığında sıklıkla önlenabilir veya ilerlemesi geciktirilebilir. Ancak farkındalığının ve erken tanısının düşük olması birçok vakada erken teşhise imkan vermemektedir.

İnsanımızın hastalığın farkında olmaması nedeniyle Son Dönem Böbrek Yetmezliği (SDBY) gelişmekte ve yaşam kalitesi bozulmaktadır.

Türk Nefroloji Derneği'nin ülkemizde yaptığı bir tarama çalışması, Türkiye'de her 6-7 erişkinden birinde çeşitli evrelerde kronik böbrek hastalığı bulunduğunu göstermiştir.



OBEZİTE

Obezite sağlığa zarar verebilecek anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlanır.

Obezite diyabet hipertansiyon ve kalp-damar hastalıklarına yol açarak, hem de doğrudan etkileriyle böbrek hastalığı oluşumuna katkıda bulunur.

Obezite kronik böbrek hastalığının gelişimi için güçlü bir risk faktörüdür. Obeziteden etkilenen bireylerde böbrekler artan vücut ağırlığına bağlı metabolik talepleri karşılamak için normalden daha fazla çalışır.

Böbrek iş yükündeki artış böbrek hasarına ve uzun vadede son dönem böbrek yetmezliği gelişme riskinin artmasına neden olabilir.

Fazla kilolu insanlarda son dönem böbrek yetmezliği gelişme riski 2 ila 7 kat daha fazladır.

Türk toplumunda obezite sıklığı yüksektir ve giderek artmaktadır. Kadınlarda obezite oranı erkeklerden anlamlı olarak daha yüksektir.

Obezite;

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



YÜKSEK TANSİYON

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



SİGARA

- Birçok kanser türü 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 neden olur.