



Herkes İçin Böbrek Sağlığı

Kronik Böbrek Hastalığı dünyada ve ülkemizde salgın halini almış önemli bir halk sağlığı sorunudur. Böbrek hastalığı erken saptanırsa sıklıkla önlenabilir veya ilerlemesi geciktirilebilir. Ancak hastalığın farkındalığının düşük olması, erken dönemde tespit edilmesine imkan vermemektedir. Bireylerin hastalığının farkında olmaması nedeni ile son dönem böbrek yetmezliği gelişmekte ve yaşam kalitesi bozulmaktadır.

Türk Nefroloji Derneği'nin ülkemizde yaptığı bir tarama çalışmasında Türkiye'de her 6-7 erişkinden birinde çeşitli evrelerde kronik böbrek hastalığının olduğu saptanmıştır. Dünyanın çeşitli bölgelerinde yapılan çalışmalar, hastalığın farkındalığının yüzde 10'un altında olduğunu göstermiştir. Düşük farkındalık nedeniyle hastalık son dönem böbrek yetmezliği (SDBY) evresine ilerlemekte, kötü yaşam kalitesi ile hastanın sağlığını tehdit etmekte, engellilik ve ölüm oranlarının artmasına neden olmaktadır.

Bu hastalık zamanında fark edildiğinde önlenilebilir veya en azından geciktirilebilen bir hastalıktır.

Bakanlığımız, böbrek sağlığı konusunda toplum bilincini arttırmak, kronik böbrek hastalığında erken tanının önemini vurgulamak ve kamuoyunu bilgilendirmek amacıyla 12 Mart günü ve haftasında çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir. Dünya Böbrek Günü teması "Herkes İçin Böbrek Sağlığı" olarak belirlenmiştir. Bu vesileyle böbrek sağlığının önemi üzerine düşünme fırsatı vermektedir.

Kronik böbrek hastalığından korunmak için;

- ✓ Düzenli egzersiz yapın
- ✓ Sağlıklı beslenin ve vücut ağırlığınızı koruyun
- ✓ Tuzu azaltın, Yeterli sıvı alın
- ✓ Sigara içmeyin
- ✓ Ağrı kesici ilaçlardan kaçının
- ✓ Kan basıncınızı ve kan şekerinizi düzenli olarak ölçtürün
- ✓ Risk grubunda iseniz böbreklerinizi düzenli olarak kontrol ettirin