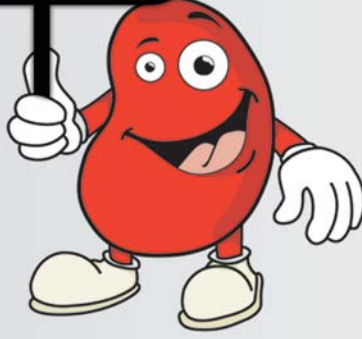


**BÖBREKLERİNİZ
RİSK ALTINDA MI?**



- Kan basıncınız yüksek mi?
- Şeker hastalığınız var mı?
- Kilonuz fazla mı?
- Yaşınız 50'den büyük mü?
- Sigara içiyor musunuz?
- Ailenizde böbrek hastalığı var mı?

Bu sorulardan en az birine yanıtınız **EVET** ise
**BÖBREKLERİNİZİ KONTROL ETTİRMEK İÇİN
DOKTORA BAŞVURUNUZ**



**KRONİK BÖBREK
HASTALIĞININ
BELİRTİLERİNİ
BİLİYOR MUSUNUZ?**



- Yeni başlayan tansiyon yüksekliği
- İdrar yapmada güçlük veya yanma
- Kanlı işeme
- İdrarda köpürme
- Geceleri sık idrara çıkma
- Göz etrafında veya bacaklarda şişlik
- Susama hissinde artış
- Halsizlik, güçsüzlük, çabuk yorulma
- Solukluk
- Cilt renginde değişiklik
- İştahsızlık
- Uyku bozuklukları
- Kaşıntı
- Bulantı ve kusma
- Ayaklarda his bozuklukları
- Nefes darlığı



**BÖBREK HASTASI OLUP
OLMADIĞINIZI ÖĞRENMEK
İÇİN HANGİ TESTLERİ
YAPTIRMANIZ GEREKTİĞİNİ
BİLİYOR MUSUNUZ?**



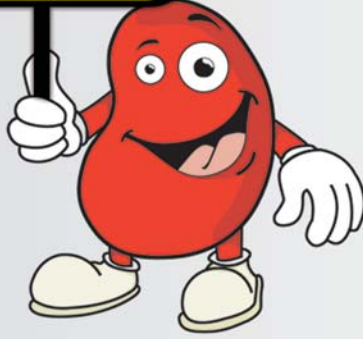
Kronik böbrek hastalığı sinsi seyreden bir hastalıktır.
Ancak,
Basit ve ucuz bazı testlerle erkenden saptanabilir,
oluşumu ve ilerlemesi engellenebilir.



- **KAN BASINCI ÖLÇÜMÜ**
- **İDRAR TETKİKİ**
- **SERUM KREATİNİN DÜZEYİ**



**BÖBREKLERİNİZİ
KORUMAK İÇİN
NELER YAPMANIZ
GEREKTİĞİNİ
BİLİYOR MUSUNUZ?**



- ✓ Düzenli egzersiz yapın
- ✓ Sağlıklı beslenin ve kilonuzu koruyun
- ✓ Tuzu azaltın
- ✓ Yeterli su için
- ✓ Sigara içmeyin
- ✓ Sık ağrı kesici ilaç kullanımından kaçının
- ✓ Kan basıncınızı ölçtürün
- ✓ Kan şekerinizi kontrol ettirin

