

Sağlıklı yaşam için Böbreklerinizi Koruyunuz!

- ✓ Düzenli egzersiz yapın
- ✓ Sağlıklı beslenin ve kilonuzu koruyun
- ✓ Tuzu azaltın
- ✓ Yeterli su için
- ✓ Sigaradan ve aşırı alkolden kaçının
- ✓ Tansiyonunuzu ve şekerinizi ölçtürün

14 Mart Dünya Böbrek Günü



www.bobreginikoru.com

BASIN BİLGİ NOTU



**SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN
BÖBREKLERİNİZİ KORUYUNUZ**



Kronik böbrek hastalığı, küresel bir salgın halini almış olan önemli bir halk sağlığı sorunudur. Tüm dünyada erişkinlerin yaklaşık % 10'nda böbrek hastalığı bulunduğu tahmin edilmektedir. Türk Nefroloji Derneği'nin gerçekleştirdiği CREDIT çalışması, Türkiye'de **erişkinlerin % 15.7'sinde** çeşitli evrelerde böbrek hastalığı bulunduğunu göstermiştir.

ÜLKEMİZDE HER 7 KİŞİDEN BİRİSİ KRONİK BÖBREK HASTASIDIR!

Kronik böbrek hastalığı sıklıkla sinsi seyrederek. Düzenli tarama yapılmadıkça erken evrelerde teşhisi zordur.

10 KRONİK BÖBREK HASTASINDAN SADECE BİRİ HASTALIĞIN FARKINDADIR!

Farkındalığının ve erken tanısının düşük olması nedeniyle, hastalık sıklıkla son dönem böbrek yetmezliği evresine ilerler.

KRONİK BÖBREK HASTALIĞI İLERLEYİCİDİR!

Son dönem böbrek yetmezliği gelişen hastaların yaşamını sürdürebilmesi için diyaliz ve böbrek nakli tedavilerinin uygulanması gerekir. Bu tedavilerin global maliyeti 1 trilyon doların üzerindedir. Ülkemizde diyaliz uygulanan veya böbrek nakli yapılmış **60.000'i aşkın** hasta bulunmakta ve sağlık bütçesinin **% 5'den fazlası** bu hastalar için harcanmaktadır.

KRONİK BÖBREK HASTALIĞI ÜLKE EKONOMİSİNİ TEHDİT EDER!

Kronik böbrek hastalarında ölüm ve malûliyet riskleri sağlıklı bireylerden **10-30 kat daha yüksektir**. Yüksek malûliyet oranları ve kötü yaşam kalitesi, bu hastaların aile ve sosyal yaşantılarını da olumsuz etkiler ve ekonomik üretkenliklerini engeller.

KRONİK BÖBREK HASTALIĞI TOPLUM SAĞLIĞINI TEHDİT EDER!

Kronik böbrek hastalığı basit ve ucuz kan ve idrar testleri ile kolayca teşhis edilebilir. Erken evrede saptandığında hem kronik böbrek hastalığına özgü genel önlemler, hem de altta yatan veya eşlik eden hastalıklara yönelik tedavi yaklaşımları ile ilerlemesi engellenebilir veya geciktirilebilir. Üstelik, riskli bireylere yönelik etkin tarama ve tedavi ile hastalığın gelişimi önlenir.

KRONİK BÖBREK HASTALIĞI ÖNLENEBİLİR!

Kronik böbrek hastalığının giderek artan tıbbi, sosyal ve ekonomik yükünü azaltmak için;

NELER YAPMALIYIZ?

Kronik böbrek hastalığının olumsuz sonuçlarını engellemenin en etkin yolu hastalığın tedavisinden çok önlenmesine dayalı, ulusal ölçekli bir hastalık yönetimi modelinin biran önce hayata geçirilmesidir. Bu bağlamda, sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerinin toplum tarafından benimsenmesi ve uygulanması hastalığın büyük oranda kontrolünü sağlayacaktır. Bunun için;

- **Düzenli egzersiz yapmalı,**
- **Sağlıklı beslenmeli ve ideal vücut ağırlığımızı korumalı,**
- **Tuzu azaltmalı,**
- **Yeterli su içmeli,**
- **Sigaradan ve aşırı alkol tüketiminden kaçınmalıyız.**

Kronik böbrek hastalığı için risk altındaki kişilere yönelik düzenli tarama ve etkin tedavi ile hastalığın gelişimi önlenabilir veya ilerlemesi engellenebilir. Kronik böbrek hastalığı için en yüksek risk faktörleri;

- **Şeker hastalığı**
- **Tansiyon yüksekliği**
- **Kalp-damar hastalıkları**
- **Obezite**
- **İleri yaş**
- **Ailede böbrek hastalığı varlığıdır**

BU RİSK FAKTÖRLERİNE SAHİPSENİZ BÖBREKLERİNİZİ KONTROL ETTİRİNİZ!

Her yıl Mart ayının ikinci Perşembesi **Dünya Böbrek Günü** olarak kutlanmaktadır. Türk Nefroloji Derneği, bu yıl sekizincisi kutlanacak olan Dünya Böbrek Günü çerçevesinde böbrek sağlığı ve hastalıkları konusunda toplum bilincini artırmak, erken tanının önemini vurgulamak ve kronik böbrek hastalığının insan sağlığı ve ülke ekonomisi üzerindeki ağır yükü hakkında kamuoyunu bilgilendirmek amacıyla "**Sağlıklı Yaşam İçin Böbreklerinizi Koruyunuz**" teması ile 14 Mart 2013 günü ve haftasına yayılan çeşitli etkinlikler düzenlemektedir. Bu yılki etkinliklerde kalıcı böbrek hasarına ve ölüme neden olabilen önemli bir sorun olan **Akut Böbrek Hasarının** önlenmesine de dikkat çekilecektir. Etkinliklerimize katkıda bulunan tüm kurum ve kuruluşlara sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.

Türk Nefroloji Derneği Yönetim Kurulu

Daha ayrıntılı bilgi için:

Prof. Dr. Kenan ATEŞ

Türk Nefroloji Derneği Genel Sekreteri

0-532-3377733

ates@medicine.ankara.edu.tr

www.bobreginikoru.com