

Dünya Böbrek Günü, Mart Ayının İkinci Perşembe Günü

Her Yıl Mart Ayının İkinci Perşembe Günü Uluslararası Nefroloji Derneği Ve Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu Tarafından DÜNYA BÖBREK GÜNÜ!

Kronik böbrek hastalığı, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de adeta salgın halini almış olan önemli bir halk sağlığı sorunudur. Basit ve ucuz bazı idrar ve kan testleri kullanılarak erken saptandığında önlenabilir veya ilerlemesi geciktirilebilir olmasına karşın, farkındalığının ve erken tanısının düşük olması birçok olguda buna olanak vermemektedir. Hastalık sıklıkla son dönem böbrek yetmezliği evresine ilerlemekte, yüksek sakatlık ve ölüm oranları ve kötü yaşam kalitesi ile hasta sağlığını, uygulanması gereken yüksek maliyetli diyaliz ve böbrek nakli tedavileri ile sağlık bütçesini ciddi bir şekilde tehdit etmektedir.

Halen tüm dünyada 2 milyonu aşkın kişi diyaliz ve böbrek nakli tedavileri ile yaşamını sürdürmektedir. Yıllık % 6-8'lik artış oranı ile gelecekteki 10 yıl içinde bu sayısının iki katına çıkması ve toplam tedavi maliyetininin 1.5 trilyon dolara ulaşması beklenmektedir. Bu şekilde, yakın gelecekte gelişmiş ülkelerin sağlık bütçelerini ciddi olarak zorlayan, daha düşük gelir düzeyine sahip ülkelerde ise altından kalkılması mümkün olmayan bir ekonomik yük ortaya çıkacaktır. Türk Nefroloji Derneği verilerine göre ülkemizde diyaliz uygulanan veya böbrek nakli yapılmış yaklaşık 60.000 hasta bulunmaktadır. Bu sayının, gelişmiş birçok ülkenin neredeyse 2 katı olan yıllık % 10 artış oranı ile 2015 yılında 100.000'i aşacağı ve halen 1.5 milyar Dolar olan tedavi maliyetininin iki katına çıkacağı tahmin edilmektedir.

Aslında son dönem böbrek yetmezlikli hastalar, kronik böbrek hastalığı sorununun buz dağının su üstündeki kısmını oluşturmaktadır. Tüm dünyada erişkinlerin yaklaşık % 10'unda böbrek hastalığı bulunduğu tahmin edilmektedir. Türk Nefroloji Derneği tarafından 23 ilde 10.750 erişkinin katılımı ile yapılan CREDIT çalışması, Türkiye'de erişkinlerin % 15.7'sinde çeşitli evrelerde kronik böbrek hastalığı varlığını göstermiştir. Bu oran, basit bir hesaplama ile ülkemizde 7.5 milyona yakın kronik böbrek hastası bulunduğu, yani her 6-7 erişkinden birinin böbrek hastası olduğu anlamına gelmekte ve sorunun boyutunun tahmin edilenin çok üzerinde olduğuna dikkat çekmektedir.

Kronik böbrek hastalığı için risk faktörlerini tanımlamak gerek yüksek risk grubundaki bireylere yapılacak tarama testleri ile hastalığın erken evrede saptanması ve ilerlemesinin engellenmesi, gerekse risk faktörlerini ve böbrek hastalığı gelişimini azaltmak için toplumun neler yapması gerektiği bakımından son derece önemlidir. Kronik böbrek hastalığı için en yüksek risk grupları şeker hastalığı, tansiyon yüksekliği, kalp-damar hastalığı ve ailesinde böbrek hastalığı olanlar ile yaşlılardır. Diğer risk faktörleri arasında obezite, sigara, böbrek taşı, tekrarlayan idrar yolu infeksiyonları, sık ağrı kesici kullanımı, bağ dokusu hastalıkları ve

düşük doğum ağırlığı sayılabilir. Türk Nefroloji Derneği tarafından gerçekleştirilen CREDIT çalışması, Türk toplumunda kronik böbrek hastalığı için bu risk faktörlerinin de yüksek oranda mevcut olduğunu göstermiştir. Buna göre, erişkinlerin % 33'ünde yüksek tansiyon, % 12.7'sinde şeker hastalığı, % 32'sinde obezite, % 35'inde aktif sigara içiciliği bulunmaktadır. Özellikle son dönem böbrek yetmezliğinin en sık nedeni olan şeker hastalığı sıklığının 2002'de % 7.2 iken, günümüzde % 12'nin üzerine çıkmış olması endişe verici bir durumdur.

Öte yandan, kronik böbrek hastalıklı bireylerde sakatlık ve ölüm oranları sağlıklı kişilere göre 10-30 kat daha yüksektir. Bu hastalarda ölümlerin yaklaşık yarısından kalp ve damar hastalıkları sorumludur. Bu nedenle, kronik böbrek hastalığının erken tanısı ve önlenmesi, kalp sağlığının korunması bakımından da son derece önemlidir.

Türkiye'de böbrek biliminin gelişmesi için çalışmalarını 40 yıldır aralıksız sürdüren Türk Nefroloji Derneği'nin temel amaçlarından birisi de sıklığı giderek artan ve toplum sağlığı ile ülke ekonomisini ciddi şekilde tehdit eden böbrek hastalıkları konusunda halkımızı bilgilendirme ve bilinçlendirilmeyi hedefleyen sosyal sorumluluk projelerinde aktif olarak yer almaktır. Bu amaca yönelik olarak, derneğimizin 40. kuruluş yılı etkinlikleri kapsamında 23 Eylül 2010 tarihinde Antalya'dan başlanan ve 5 Aralık 2010 tarihinde İzmir'de sonlanan toplam 21 ili kapsayan 75 günlük Böbrek Sağlığı Otobüsü projesi ile 50.000 kişi böbrek sağlığı ve hastalıkları hakkında bilgilendirilmiş ve 6.700 kişiye ücretsiz tarama testleri yapılmıştır. Bu çalışma ile böbrek hastalıklarının farkındalığını arttırmak adına önemli başarı sağlanmıştır.

Her yıl Mart ayının ikinci Perşembe günü Uluslararası Nefroloji Derneği ve Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu tarafından DÜNYA BÖBREK GÜNÜ olarak ilan edilmiştir. Türk Nefroloji Derneği, bu yıl altıncısı 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 "Böbreklerini Korum, Kalbini Kurtar" teması ile 10 Mart 2011 günü ve haftasına yayılacak basın toplantısı, panel, halk toplantısı, alışveriş merkezlerine stand açılması, okul ziyaretleri, ücretsiz tarama testleri, televizyon programları ve spotları, gazete ilanları, pankart, poster ve broşür hazırlanması gibi çeşitli etkinlikler düzenlemektedir. Bu etkinlikler çerçevesinde vücut için birçok önemli işlevi bulunan ve hastalandıklarında yaşamı ciddi olarak tehlikeye sokan böbreklerimizimizi korumak için düzenli egzersiz yapma, sağlıklı beslenme ve ideal vücut ağırlığını koruma, tuzu azaltma, yeterli sıvı alma, kan basıncını ve kan şekerini ölçtürme, sigara ve ağır kesici ilaç kullanımından kaçınma ve yüksek risk grubundaki bireyler için düzenli tıbbi kontrol yaptırmanın önemi vurgulanacaktır. Bu faaliyetler, farkındalığı artırmak için çeşitli kurum ve kuruluşlarla işbirliği içinde yürütülecektir.