TÜRK NEFROLOJİ DERNEĞİ
KURULUŞ 1970

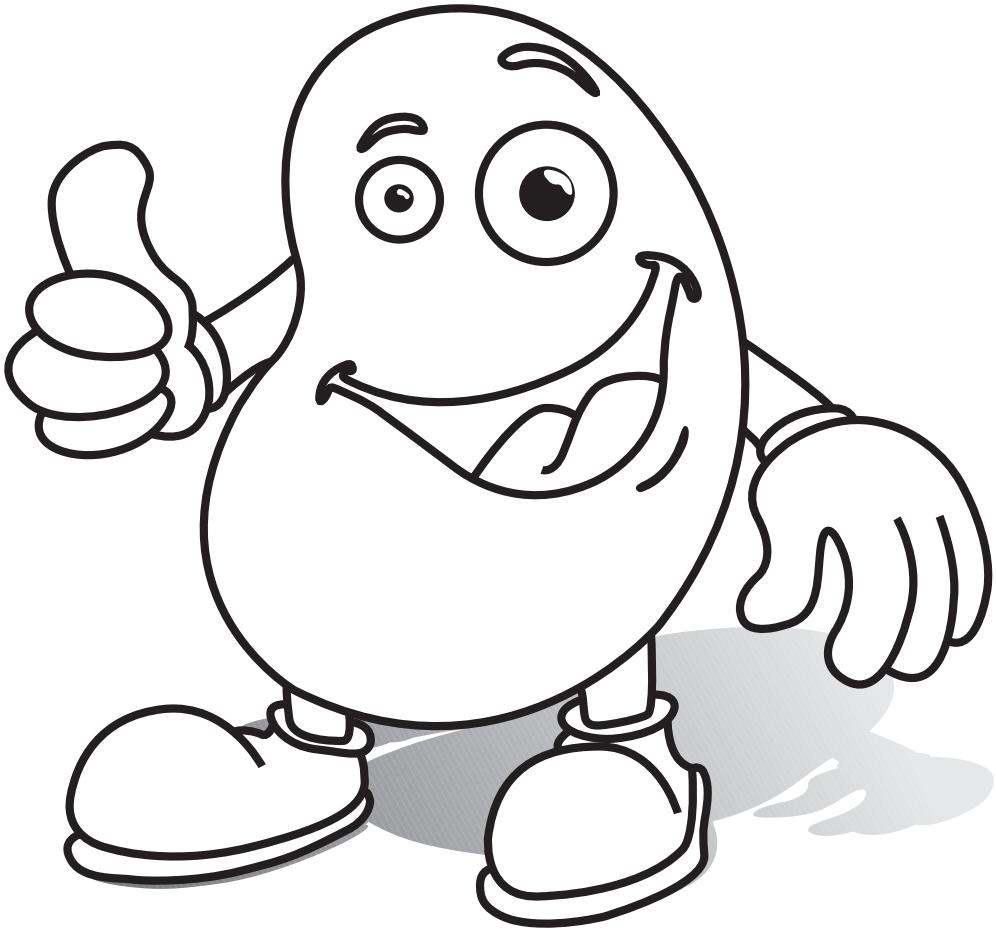
Dünya Böbrek Günü
10 Mart 2011

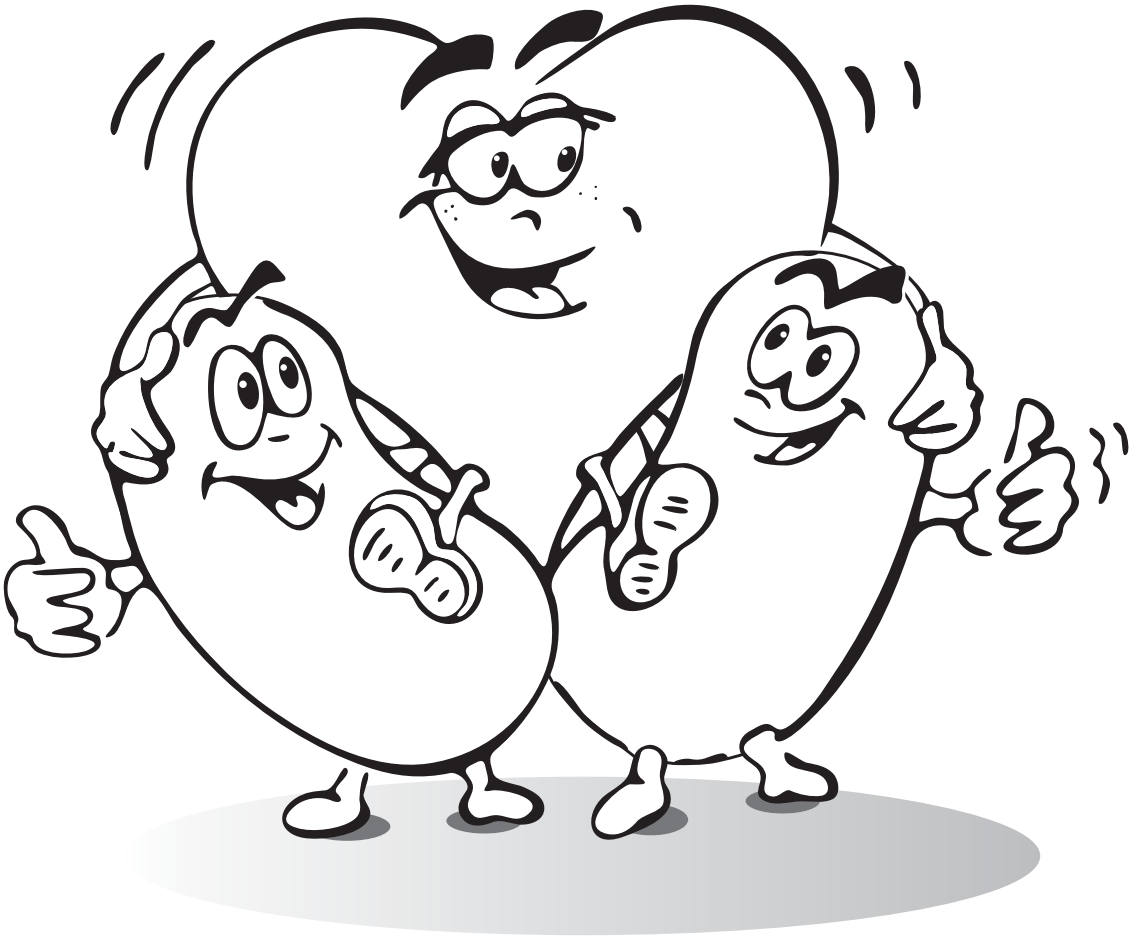
- Günde yaklaşık 200 litre kanı temizler.
- Üre ve kreatinin gibi zararlı maddeleri ve toksinleri vücuttan uzaklaştırır.
- Vücut için gerekli olan maddelerin kaybını engeller.
- Vücudun sıvı, tuz ve asit dengesini düzenler.
- Normal kan basıncı dengesini sağlar.
- İlaçların vücuttan atılmasını sağlar.
- Kan yapımını uyaran ve kemik sağlığı için gerekli olan hormonları üretir.

ÇALIŞKAN BÖBREKLER

ISN IFKF

World Kidney Day is an initiative of the International Society of Nephrology and the International Federation of Kidney Foundations





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

TÜRK NEFROLOJİ DERNEĞİ
KURULUŞ 1970

Dünya Böbrek Günü
10 Mart 2011

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

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

TÜRK NEFROLOJİ DERNEĞİ
KURULUŞ 1970

Dünya Böbrek Günü
10 Mart 2011