

12 MART DÜNYA BÖBREK GÜNÜ BASIN BİLDİRİSİ

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

Böbreklerimiz vücudumuzun boşaltım sistemini oluşturarak kandaki zararlı maddelerin atılmasını sağlar. 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 şunlardır;

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

Bu risk faktörlerine sahipseniz Aile Hekimliğinize danışıp böbreklerinizi **mutlaka kontrol ettiriniz!**

Çocuklarda da böbrek hastalığı olabileceği unutulmamalıdır!

- Sık idrara çıkma,
- İdrar yaparken zorlanma ve yanma,
- Kırmızı kahverengi idrar yapma,
- Damla damla idrar yapma,
- Tuvalete yetişememe

Şikayetleri varsa mutlaka **hekime yönlendirilmelidir!**

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,
- Gelişi güzel ilaç kullanılmamalı,
- Kişisel temizliğe dikkat edilmeli,
- İdrar uzun süre tutulmamalı,
- Sigaradan ve aşırı alkol tüketiminden kaçınarak böbrek sağlığımızı koruyabiliriz.

“Herkes için Böbrek Sağlığı” diyor, sağlıklı yarınlar diliyorum.

Dr. Fevzi YAVUZYILMAZ
İl Sağlık Müdürü