



Güçlü Böbrekler

Böbreklerinizi Koruyun, Geleceğinizi Koruyun

Böbrek Sağlığı Hakkında Konuşalım

Giriş

Böbreklerinizi sizi sağlıklı tutmak için büyük rol oynar. Şimdi onlara iyi bakmak, ileride ciddi sorunların önlenmesine yardımcı olabilir. Bu rehber böbreklerinizi daha iyi anlamana ve doktorunuzla böbrek sağlığınız hakkında konuşma konusunda kendinize güvenmenize yardımcı olacaktır. Böbreklerinizi nasıl çalıştığı hakkında daha fazla bilgi edinerek, riskleri anlayarak ve hangi soruları soracağınızı bilerek, böbreklerinizi önümüzdeki yıllarda sağlıklı tutmak için harekete geçebilirsiniz.

Böbreklerinizi Anlamak

Böbreklerinizi, her biri bir milyon kadar minik filtre içeren temel organlardır. Bu filtreler, atıkları ve fazla sıvıyı temizleyerek kanınızı temizler. Kanınız temizlendikten sonra dolaşıma geri dönerken, atıklar ve fazla sıvı idrar yaptığınızda vücudunuzdan uzaklaştırılır.¹

Böbreklerinizi ayrıca:²



Kan basıncınız dengede kalmasına yardımcı olur



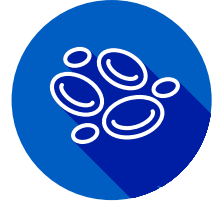
Vücudunuzda oksijen taşıyan sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin oluşmasına yardımcı olur



Vücudunuzun su dengesini sağlar



Kemiklerinizin güçlü olmasına katkıda bulunur



Önemli hormonların oluşumuna yardımcı olur

Böbreklerinizi daha iyi tanımak için sorabileceğiniz sorular

Böbreklerinizi nasıl çalıştığı hakkında doktorunuzla konuşmak, onlara bakmanın harika bir ilk adımdır. Şu gibi sorular sorarak başlayabilirsiniz:

Böbreklerimin nasıl çalıştığını açıklayabilir misiniz?

Böbreklerimin sağlıklı olup olmadığını nasıl anlarım?

Böbreklerim genel sağlığım için neler yapar?

Böbrekleri etkileyen yaygın sorunlar nelerdir?

Kronik Böbrek Hastalığı Nedir?

Kronik Böbrek Hastalığı (KBH), böbrekleriniz hasar görmesi ve en az üç ay boyunca düzgün çalışmamasıyla ortaya çıkan uzun vadeli bir rahatsızlıktır.³ Bu rahatsızlık yavaş yavaş gelişir ve beş evrede ilerler:³

Erken evreler (Evre 1-3)

Hafif ila orta düzeyde hasar,
ancak böbreklerin hala
çalışıyor

Sonraki evreler (Evre 4-5)

Ciddi hasar ve
böbreklerin çalışmayı
durdurabilir

İleri KBH, vücudunuzda tehlikeli miktarda sıvı, tuz ve potasyum ve toksik atık birikmesine yol açabilen ciddi bir rahatsızlıktır.³ Bu nedenle herhangi bir sorun fark ederseniz hemen doktorunuzla konuşmanız önemlidir. KBH'yi erken fark etmek, uygun tedavileri daha erken almanıza yardımcı olabilir.

Kronik böbrek hastalığı için risk altında mıyım?

KBH geliştirme riskinizi artıran başlıca faktörler şunlardır:^{3,5}



Diyabet



Obezite (Şişmanlık)



Sigara



Kalp hastalıkları



Yüksek kan basıncı
(hipertansiyon)



Ailede KBH olması



Yaş (KBH riski yaşla
birlikte artar)



Böbrekler için toksik
olan bazı ilaçlar

Bu risk faktörlerinden herhangi birine sahipseniz, böbrek sağlığınız hakkında doktorunuzla konuşmanız önemlidir. Ancak bu risk faktörlerine sahip olmasanız bile, böbreklerinizi uzun vadede sağlıklı tutmak için doktorunuzla düzenli olarak görüşmeniz iyi bir fikirdir.

Daha fazla bilgi edinmek için doktorunuza sorun:

Kronik böbrek hastalığının başlıca risk faktörleri nelerdir ve bunlardan herhangi biri bende var mı?



Güçlü Böbrekler

Böbreklerinizi nasıl sağlıklı tutabilirsiniz?

Böbreklerinizin sağlığını korumanıza yardımcı olacak pek çok yaşam tarzı tercihi yapabilirsiniz.^{6,7,8}



Sağlıklı bir kiloda olun



Alkol alımını azaltın



Daha fazla meyve ve sebze yiyin



Sigaryayı bırakın



Tuz alımını azaltın



Yeterince uyuyun



Kan şekerinize dikkat edin



Düzenli egzersiz yapın



İlaçlarınızı reçete edildiği şekilde alın



Kan basıncınıza dikkat edin



Yeterince su tüketin



Stresi yönetin

Doktorunuza ayrıca şunları da sormak isteyebilirsiniz:

Kullandığım ilaçlardan herhangi biri KBH riskimi artırıyor mu?

Kronik böbrek hastalığını önlemek için günlük alışkanlıklarımda hangi değişiklikleri yapabilirim?

Kronik böbrek hastalığına yakalanma riskimi nasıl azaltabilirim?



Güçlü Böbrekler

Kronik böbrek hastalığı nasıl teşhis edilir?

Doktorunuz birkaç basit testle KBH var mı diye kontrol edebilir:⁹

- Böbreklerinizin düzgün çalışıp çalışmadığını görmek için kan testleri
- Böbrek hasarının bir işareti olabilecek protein varlığını araştırmak için idrar testleri

Böbreklerinizin nasıl çalıştığını daha iyi anlamak için doktorunuzla konuşurken “ABCDE” yaklaşımını kullanabilirsiniz. Bu beş soru böbrek hastalığı riskiniz hakkında daha fazla bilgi edinmenize yardımcı olabilir:¹⁰



A
Albumin

İdrarımda protein (Albumin) var mı?

Neden soruyorsun?

Albümin, kanınızda bulunan en yaygın proteindir. Sağlıklı böbrekler genellikle albüminin idrarınıza geçmesine izin vermez. İdrarınızda albümin varsa, böbreklerinizin hasar gördüğünün bir işareti olabilir.



B
Blood pressure

Tansiyonum kaç?

Neden soruyorsun?

Kan basıncı, kanınızın atardamarlarınızın duvarlarına ne kadar sert bastığını ölçer. Yüksek kan basıncı zamanla böbreklerinize zarar verebilir, bu nedenle sağlıklı bir aralıkta tutmak önemlidir.



C
Cholesterol

Kolesterolüm nedir?

Neden soruyorsun?

Kolesterol, kanınızda dolaşan yağlı bir maddedir. Yüksek kolesterol damarlarda hasara yol açabilir ve böbreklerinize giden kan akışını azaltarak KBH riskinizi artırabilir.



D
Diabetes

Diyabet hastası mıyım?

Neden soruyorsun?

Diyabet, kan şekerinizin yüksek olduğu zamandır. Zamanla, yüksek kan şekeri böbreklerinizdeki küçük kan damarlarına zarar verebilir ve kanınızı filtrelemelerini zorlaştırabilir.



E
Estimated
Glomerular
Filtration Rate
(GFR)

Böbreklerim ne kadar iyi çalışıyor (Tahmini GFH)?

Neden soruyorsun?

GFH (Glomerüler Filtrasyon Hızı), böbreklerinizin kanınızı ne kadar iyi filtrelediğini gösteren bir testtir. Daha düşük bir GFH, böbreklerinizin gerektiği kadar iyi çalışmadığı anlamına gelebilir.

Kronik böbrek hastalığı nasıl tedavi edilir?

Kronik böbrek hastalığının kesin bir tedavisi olmasa da, hastalığı yönetmenin ve yavaşlatmanın yolları vardır:

- Diyabetiniz varsa kan şekerinizi kontrol edin
- Kan basıncınızı kontrol edin
- İlaçları reçete edildiği şekilde alın
- Böbrek dostu bir diyet uygulayın
- Doktorunuza düzenli olarak kontrole gidin

Doktorunuzla işbirliği içinde olarak, sizin için işe yarayan bir tedavi planı oluşturabilirsiniz. Doktorunuz ayrıca, her şeyin yolunda gitmesine yardımcı olmak için böbrek sağlığını düzenli olarak kontrol edecektir.

Daha fazlasını nasıl öğrenebilirim?

Bu rehber size böbrek sağlığı hakkında bazı yararlı bilgiler sunmaktadır, ancak daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, doktorunuza sormanız gereken bazı ek sorular şunlardır:

Böbreklerim iyi çalışıyor mu?

Böbreklerime zarar verebilecek herhangi bir risk faktörüm var mı?

Böbreklerimi korumak için hangi yaşam tarzı değişikliklerini yapabilirim?

Böbreklerimi ne sıklıkla kontrol ettirmeliyim?

Böbrek sağlığımı yönetmeme yardımcı olabilecek destek grupları veya kaynaklar var mı?



Böbrek sağlığınızla ilgili başka sorularınız var mı? Varsa, bunları buraya yazın ve bir sonraki doktor randevunuza götürün.

Böbrek sağlığı söz konusu olduğunda
akılda tutulması gereken basit bir kural var:
**Böbreklerinize bakarsanız, onlar da size
bakar!**

Daha fazla bilgi için lütfen ziyaret edin:
www.era-online.org/strong-kidneys



Kaynaklar

1. National Kidney Foundation (2024). Kidney function. Available at: [https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20\(uACR\)](https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20(uACR))
2. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "Your Kidneys Underestimated Multitalents". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
3. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) (2024). KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney Int. 105:S117-S314. Available from: <https://kdigo.org/wp-content/uploads/2024/03/KDIGO-2024-CKD-Guideline.pdf>
4. Duff R., Awofala O., Arshad M.T., et al. (2024). Global health inequalities of chronic kidney disease: a meta-analysis. Nephrol Dial Transplant. 27:1692-1709. doi: 10.1093/ndt/gfae048.
5. Kazancıoğlu, R. (2011). Risk factors for chronic kidney disease: an update. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4089662/#:~:text=For%20instance%2C%20being%20of%20African,also%20lead%20to%20kidney%20disease>
6. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2016). Preventing Chronic Kidney Disease. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>
7. Kidney Care UK (2024). Chronic Kidney Disease (CKD). Available from: <https://kidneycareuk.org/kidney-disease-information/kidney-conditions/patient-info-ckd-chronic-kidney-disease>
8. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "Care for Your Kidneys". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
9. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "How Do I Recognise CKD?". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
10. ERA Renal Association. Publications. News. Do you know your ABCDE profile? Available from: <https://www.era-online.org/publications/do-you-know-your-abcde-profile/>