BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN 8 ÖNERİ

Kronik böbrek yetmezliği son yıllarda giderek artış gösteriyor. Hastalar yaşamlarını yaz diyalize bağlı olarak sürdürüyor ya da organ nakli olarak yeniden sağlıklı bir yaşama kavuşabiliyor. Ancak böbrek sağlığına çocukluk çağından itibaren dikkat edilmesi ve gerekli önlemlerin alınması kişiyi ilerleyen dönemlerde yetmezlik tehlikesinden koruyabiliyor. “3-9 Kasım Organ Nakli Haftası” öncesinde Memorial Ataşehir Hastanesi Böbrek Nakli Medikal Başkanı Prof. Dr. Murat Tuncer, böbrek sağlığının korunması için dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi verdi.

En çok kadınlarda ve 40 yaş sonrasında görülüyor

Böbrek, vücuttaki zehirli maddeleri temizleyen, kemiklerin oluşumunda önemli rol oynayan, D vitamini aktivasyonunu sağlayan ve kırmızı kan hücrelerinin üretimini sağlayan eritropoetin hormonunu üreten önemli bir organdır. Böbrek fonksiyonlarının belirli bir limitin altına inmesi, kronik böbrek yetmezliğini işaret etmektedir. Böbrek yetmezliği süzme değerinin 60 ml\dk altına inmesi demektir. Eğer süzme değeri 20’nin altına inerse son dönem böbrek yetmezliği gelişir. Önemli olan böbrek yetmezliği gelişmeden müdahale etmektir. Böbreklerde kalan hücreler kendilerini yenilemez tam tersi ilerler ve daha kötüye gider. Eğer 3 ayı aşan bir böbrek yetmezliği süreci varsa bu kronik böbrek yetmezliği anlamına gelmektedir. Kronik böbrek yetmezliği; kansızlık, kemik erimesi ve kalp hastalıklarına yol açtığından tedavi edilmediği takdirde hayati riske yol açmaktadır. Böbrek yetmezliği, her yaşta ve cinsiyette oluşabildiği bilinse de, özellikle ileri yaşlarda ve kadınlarda daha sık görülmektedir. Araştırmalar 40’lı yaşlar sonrası daha çok ortaya çıktığını göstermektedir.

Düzenli kontrollerinizi ihmal etmeyin

Böbrek yetmezliği erken evrelerde herhangi bir belirti göstermeyebilir. Bunun için hastalığı saptamanın en etkin yolu, kan ve idrar tahlillerinin belirli aralıklarla yapılmasıdır. Erken teşhis ile böbrek yetmezliğini yavaşlatmak ve tedavi etmek mümkündür. Diyabet, yüksek tansiyon, fazla kilo ve anne, baba ya da yakın akrabalarda böbrek yetmezliği hikayesi gibi bu risk faktörlerinden biri veya bir kaçı varsa böbrek fonksiyonlarının 6-12 ayda bir kontrolü gereklidir. Ülkemizde maalesef düzenli check up yaptırma alışkanlığı bulunmamaktadır. Bu da hastalıkların erken evre de tespit edilmesini engellemektedir. Böbrek yetmezliğinin önlenmesinde rutin kontrollerin büyük önemi vardır. Bazı ülkelerde böbrek sağlığı için kreatinin seviyesi takip edilir. Eğer bu seviye 1.2’yi aşarsa nefroloji uzmanlarına başvurulmalıdır. Bu erken tanı için önemli bir yoldur.

Böbrek sağlığını korumak için bunlara dikkat edin!

1. Kan şekeri belirli aralıklarla kontrol edilmeli: Diyabet hastalığı olan kişilerin neredeyse yarısından çoğunda zamanla böbrek yetmezliği gelişebilmektedir. Bunun için kan şekerinin belirli aralıklarla kontrol edilmesi gerekir.

2. Kan basıncınızı takip edin: Normal kan basıncı 120-80 ve altındadır. 139/89 arası kan basıncı değeri ise yüksek tansiyon öncüsü değerler olarak kabul edilip; düzenli yürüyüş, tuzsuz diyet gibi yaşam tarzındaki değişiklikler ile kontrol altında tutulmalıdır. Eğer kan basıncı 140/90’in üzerinde ise düzenli ilaç kullanımı ve kan basıncı kontrolü gereklidir.

3. Sağlıklı beslenin ve tuz alımını sınırlayın: Tuz tüketimi günde en fazla bir çay kaşığı olacak şekilde kısıtlanmalıdır. İşlenmiş gıdalar ve fast food tarzı beslenme yerine taze sebze meyve ve ev yemekleri tüketilmelidir.

4. Yeterli su tüketerek böbreklerinizi koruyun: Günde 1.5-2 litre su içmek böbrek sağlığı için önemlidir. Bu sıvı miktarı egzersiz, ateşli hastalıklar, hamilelik veya emzirme dönemlerinde artırılmalıdır.
5. Sigarayı bırakın ve içilen ortamlardan uzak durun: Vücutta neredeyse tüm organları etkileyen sigara, böbreklere gelen kan akımını yavaşlatmaktadır.
6. Gereksiz yere ağrı kesici ve antibiyotik kullanmayın: Bilinçsizce alınan ağrı kesici ve antibiyotikler böbrek yetmezliğine yol açtığından doktor kontrolü dışında kullanılmamalıdır.
7. Taş ve idrar yolu enfeksiyonlarının nedenini öğrenin: Düşürülen taşların analizi mutlaka sağlanmalıdır. Yine İdrar yolu enfeksiyonlarının da nedeni belirlenmelidir.
8. Düzenli egzersiz yapın: Haftada 3-4 kez yapılan 30 dakikalık tempolu yürüyüş ve düzenli egzersizler kan basıncını düşürerek böbrek sağlığının bozulmasını engellemektedir.