

Sağlıklı Yaşlanmak: Böbreklerinizi Korumak



Böbrekler ne işe yarar ve neden bu kadar önemlidir?

- ✓ Günde yaklaşık 180 litre kan olmak üzere² vücutta dolaşan kanı filtreler^{1,2}
- ✓ Atık ürünlerin ve fazla sıvıların idrar şeklinde atılmasını sağlar^{1,2}
- ✓ Tansiyonu düzenleyen hormonları salgılar¹
- ✓ Kırmızı kan hücresi üretimini kontrol eder¹
- ✓ Kemiklerin güçlü ve sağlıklı olmasını destekleyen D vitamininin aktif bir formunu üretir³

Yaşlandıkça böbreklerinize neler olur?

Kronik Böbrek Hastalığı (KBH)

böbreklerinize kanı gerektiği gibi filtreleyebilme özelliğine zarar verir.¹ Aylar ve yıllar geçtikçe kötüleşerek ilerler¹ ancak belirtileri sadece KBH çok ilerlediğinde ortaya çıkar.¹ Diyabet hastalığının sebep olduğu böbrek hastalığına Diyabetik Böbrek Hastalığı (DBH) denir.⁴



3'te 1

Diyabetli hastalarda KBH gelişme oranıdır¹



Erken teşhis, KBH'nin böbrek yetmezliğine dönüşmesinin engellenmesine yardımcı olabilir¹



10'da < 1

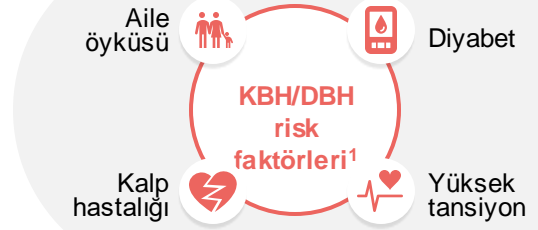
KBH hastalarında böbrek yetmezliği görülme oranıdır⁵

İlerlemiş KBH/DBH belirtileri¹

- ⚠️ Bacaklarda, ayaklarda veya ayak bileklerinde ya da ellerde ve yüzde şişlik (ödem)
- ⚠️ Uyku problemi
- ⚠️ Konsantrasyon olamama güçlüğü
- ⚠️ İştahsızlık
- ⚠️ Kuru/kaşınıklı cilt
- ⚠️ Daha sık veya daha az idrara çıkma ihtiyacı
- ⚠️ Kramp



KBH/DBH'nin her yaşta gelişebileceğini lütfen dikkate alın.⁶ Bu belirtilerden herhangi birini gösteriyorsanız lütfen doktorunuza görün.



Böbreklerimizin sağlığını nasıl koruyabiliriz?

Risk faktörlerini yönetin

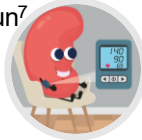
Tansiyonunuzu 140/90 mmHg altında tutun⁷

Diyabet hastasıysanız glikoz düzeyinizi hedeflediğiniz düzeye yakın tutun^{7,8}

Sigarayı bırakın^{7,8}

Stresi azaltın⁷

Alkol kullanımınızı sınırlayın; kadınlar için günlük sınır en fazla bir kadeh, erkekler için ise en fazla iki kadehtir⁸



Sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyin

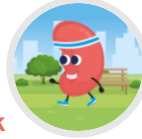
Sağlıklı ve **dengeli beslenin**; tuz ve şeker tüketiminizi sınırlandırın⁸

Haftanın çoğu gününde **en az 30 dakika hareket edin**^{7,8}

Her gece 7-8 saatlik uyku hedefiyle **yeterince uyumaya dikkat edin**^{7,8}

İlaçlarınızı doktorunuzun reçete ettiği şekilde kullanın⁷

Kontrollerinizi (check up) düzenli olarak yaptırın⁷



KBH/DBH teşhisi konursa neler yapabiliriz?

KBH geri dönüşlü bir hastalık olmasa da **yaşam tarzı değişiklikleri ve ilaç tedavileri, KBH'nin belirtilerini hafifletmeye** ve kötüleşmesini önlemeye yardımcı olabilir.⁹

İlaçlar, örneğin tansiyonunuzu veya kolesterolünüzü düşürerek⁹, vücudunuzun tuz ve suyu atmasına yardımcı olarak⁹ veya vücutta doğal olarak bulunan ve kalbinize ve böbreklerinize zarar verebilecek bazı steroidlerin etkinliğini engelleyerek¹⁰ **belirtilerin kontrol altına alınmasında ve KBH'nin yavaş ilerlemesinin sağlanmasında kullanılabilir.**

Doktorunuz **hastalığınızın yönetiminde doğru ilaçları** bulmanıza yardımcı olacaktır.

İlaçlarınızı doktorunuzun reçete ettiği şekilde almanız önemlidir.⁷

Kalbinizin sağlığını nasıl koruyabileceğiniz veya kalp hastalıklarının böbreklerinizi nasıl etkileyebileceği hakkında daha ayrıntılı bilgi için Lütfen 2022 Hasta Güvenliği Günü web sitemizi ziyaret edin



Bu infografik Bayer tarafından eğitim amaçları doğrultusunda hazırlanmıştır. Burada belirtilen bilgilerin genel olduğunu göz önünde bulundurarak size özel yönlendirmeler için lütfen doktorunuza danışın.

Kaynaklar

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. What is Chronic Kidney Disease. Adres: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/what-is-chronic-kidney-disease>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
2. Kidney Research UK. What the kidneys do. Adres: <https://www.kidneyresearchuk.org/kidney-health-information/about-kidney-disease/what-the-kidneys-do/>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
3. National Kidney Foundation. What is the Kidney? Adres: <https://www.kidney.org/news/kidney-care/what-is-the-kidney>. Erişim tarihi: Haziran 2022.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetic Kidney Disease. Adres: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/diabetic-kidney-disease>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
5. National Kidney Foundation. What is Kidney Disease. Adres: <https://www.kidney.org.uk/pages/category/what-is-kidney-disease>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
6. National Kidney Foundation. Chronic Kidney Disease (CKD) - Symptoms, causes, treatments. Adres: <https://www.kidney.org/atzz/cont/enf/about-chronic-kidney-disease/#:~:text=Anyone%20can%20get%20chronic%20kidney%20disease,Erism%20tarihi%20Temmuz%202022>.
7. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Managing Chronic Kidney Disease. Adres: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/managing>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
8. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Preventing Chronic Kidney Disease. Adres: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
9. NHS. Chronic Kidney Disease Treatment. Adres: <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/treatment/>. Erişim tarihi: Mayıs 2022.
10. Barrera-Chimal J, Lima-Posada I, Bakris GL, Jaisser F. Mineralocorticoid receptor antagonists in diabetic kidney disease - mechanistic and therapeutic effects. Nature Reviews Nephrology. 2022;18(5):670.

