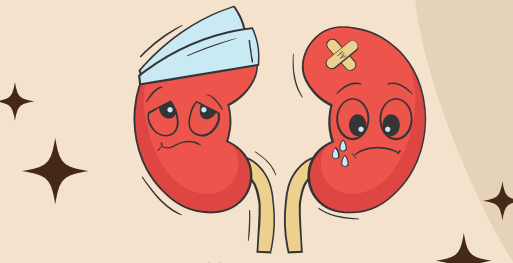
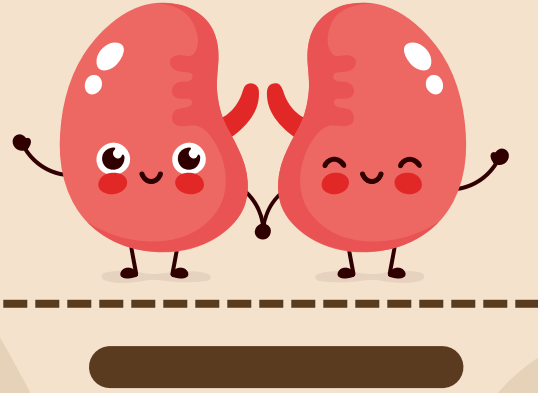


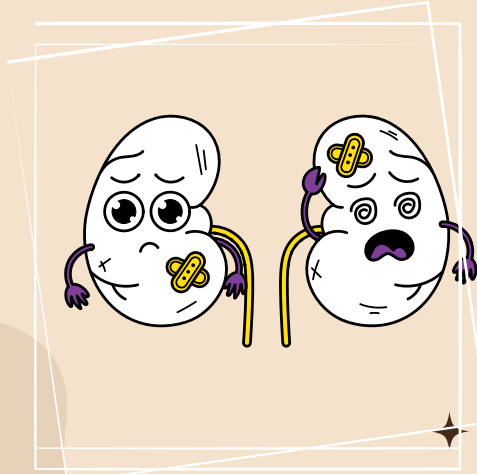
BÖBREĞİN GÖREVLERİ NELERDİR?

- ✓ Metabolizma ve toksinlerin atık ürünlerini idrarla vücuttan uzaklaştırır.
- ✓ Kan basıncının düzenlenmesinde rol oynar.
- ✓ Su ve elektrolit dengesini düzenler.
- ✓ Toksinlerin, ilaçların yabancı maddelerin vücuttan atımını sağlar.

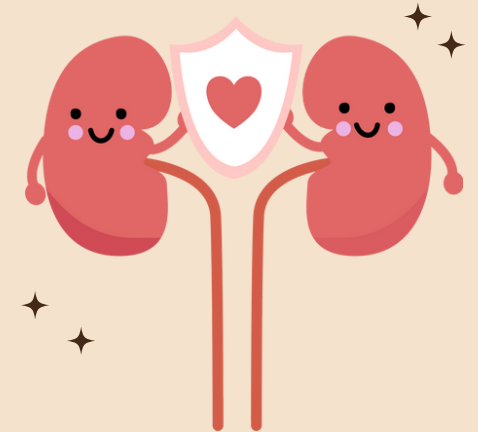


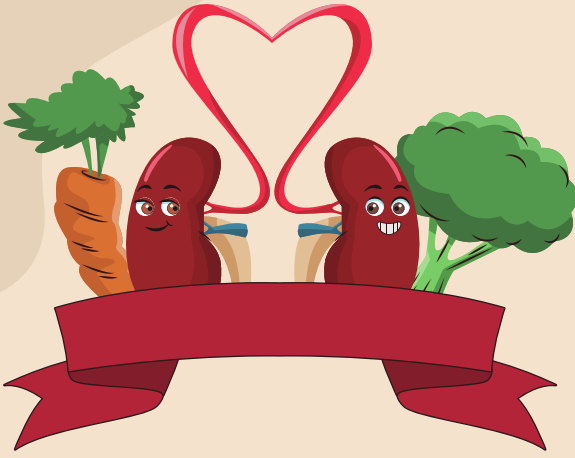
BÖBREK HASTALIĞININ RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

- ✦ Ailesinde böbrek hastası olanlar
- ✦ İleri yaş
- ✦ İlaç tüketimi fazla olanlar
- ✦ Diyabetliler
- ✦ Hipertansiyon olanlar
- ✦ Obez olan bireyler
- ✦ Kalp damar hastalığı olanlar



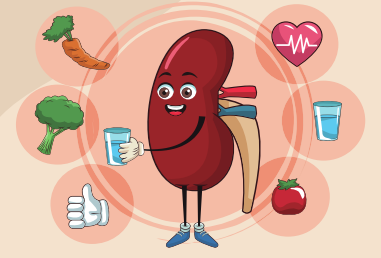
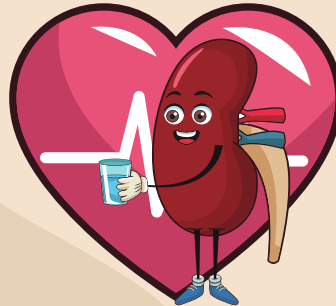
**BÖBREĞİNE
SÖZ VER
SAĞLIKLI
YAŞA**



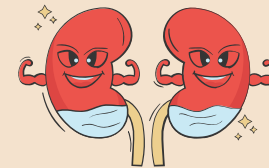


BÖBREK HASTALIĞINA YAKALANMA RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN NELER YAPMALIYIM?

- Sağlıklı beslenin ve vücut ağırlığınızı koruyun.
- Ağrı kesici ilaçlardan kaçınin.
- Dengeli beslenin.
- Tansiyon ve kan şekerinizi düzenli olarak ölçtürün.
- Düzenli egzersiz yapın.
- Yeterli su için.
- Alkol ve sigara kullanmayın.
- Düzenli olarak tansiyon ve kan şekerinizi ölçtürün.
- Tuz tüketiminizi sınırlandırın.
- Yemeklerin tadına bakmadan tuz eklemeyin.
- Yemekleri çok az tuzlu pişirin, sofraya tuzluk getirmeyin.
- Tuvalete gitmeniz gerektiğinde ertelemeyin, idrarınızı tutmayın.
- Alışveriş yaparken paketli gıdaların etiketlerini iyi okuyun.



- Tuvalete gitmeniz gerektiğinde ertelemeyin, idrarınızı tutmayın.
- Aşırı tuzlu ve şekerli atıştırmalıklar ve paketlenmiş yiyecekler yerine, mevsiminde yetişen taze meyve veya sebzeleri tüketin.
- Hamburger, pizza veya yağda kızartılmış besinler yerine daha çok evde hazırlanan yemekleri tercih edin.
- Kolalı ve gazlı içecekler ya da kutulanmış meyve suları yerine süt, ayran veya taze meyve tüketin.
- Alışveriş yaparken paketli gıdaların etiketlerini iyi okuyun.



ÖZGE NUR ÜLKÜ
İREM TUNÇYÜZ