



BÖBREKLERİNİZ RİSK ALTINDA MI?

Şeker hastalığınız var mı?
Kan basıncınız yüksek mi?
Kilonuz fazla mı?
Yaşınız 50'den büyük mü?
Sigara içiyor musunuz?
Ailenizde böbrek hastalığı var mı?

BÖBREKLERİNİZİ NASIL KORUYABİLİRSİNİZ?

Düzenli egzersiz yapın.
Sağlıklı beslenin ve kilonuzu koruyun.
Tuzu azaltın.
Yeterli sıvı alın.
Sigaradan ve ağrı kesici ilaçlardan kaçının.
Kan basıncınızı ve kan şekerinizi ölçtürün.

10 Mart
Dünya Böbrek Günü
Kutlu Olsun.

