



# BÖBREK YETMEZLİĞİ VE ÖNEMİ

## 106. HASTA VE HASTA YAKINI EĞİTİM

### KONFERANSI



# DÜNYA BÖBREK GÜNÜ

BÖBREK HASTALIĞI VE OBEZİTE



## Sağlıklı Böbrekler İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı

**Konuşmacı: Doç. Dr. Ömer TOPRAK**

**Yer: Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi Konferans Salonu**

**Tarih ve Saat: 2 Mart 2017 / 12.00-13.30**







BALIKESİR



A man in a dark suit and tie stands behind a wooden podium, speaking into a microphone. The podium features the circular logo of Balıkesir University, which includes the text "BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ" and "1992".



A man in a dark suit and tie stands behind a wooden control desk, looking towards the screen. The desk has a laptop, two water bottles, and other small items on it.



A vertical banner for Balıkesir University. At the top, it reads "T.C. BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ" and "FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ". Below this, there are several small images and logos, including "SPK" and "YDS".





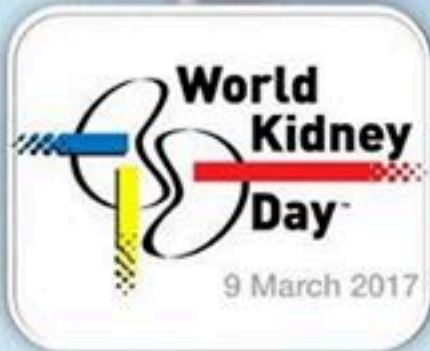
# BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ

SÜREKLİ EĞİTİM UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

9 MART 2017 DÜNYA BÖBREK GÜNÜ

BÖBREK HASTALIĞI VE OBEZİTE

SAĞLIKLI BÖBREKLER İÇİN SAĞLIKLI YAŞAM KONFERANSI



## Doç. Dr. Ömer TOPRAK

- Sigaranın zararları ve neden bırakılması gerektiği
- Obezitenin nedenleri ve nasıl önlenebileceği
- Yanlış antibiyotik kullanımı
- Gereksiz ağrı kesici kullanımı
- Suyu ne kadar içmeliyiz ve hangi suları içmeliyiz? Sıvı tüketiminin püf noktaları nelerdir?
- Vitamin ve mineral kullanımı nasıl olmalı?
- Hipertansiyon nasıl önlenebilir?
- Diyabetle mücadele nasıl olmalı?
- Diyabet önlenebilir mi?
- Egzersiz nasıl yapılmalı? Ne kadar süreyle ve hangi tip egzersiz yapılmalı?
- Kronik böbrek yetmezliği hastaları nasıl beslenmeli? Yaşam tarzlarını nasıl değiştirmeli?
- Diyalize giren hastalar diyalizden çıkabilir mi?
- Böbrek naklinin önemi
- Sağlıklı ve huzurlu bir hayat için en önemli noktalar nelerdir?
- Hayattan beklentimiz ne olmalı?



### KONFERANS BİLGİLERİ

**Yer:** Necatibey Konferans Salonu

**Tarih:** 9 Mart 2017

**Saat:** 14:30

Balıkesir Üniversitesi

Sürekli Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi

Tel: 0266 243 14 81

baunsem@balikesir.edu.tr



Sürekli Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi