

Her yıl Mart ayının ikinci Perşembesi **Dünya Böbrek Günü** olarak kutlanmaktadır. Bu yıl dünya böbrek gününün konusu "**Böbrek Hastalığı ve Obezite**"dir. Amaç; Böbrek Hastalığının ve Obezitenin zararlı sonuçları hakkında toplumu bilgilendirmek, sağlıklı yaşam tarzını vurgulamak, hastalıkları tedavi etmek yerine, önlemenin daha sosyal ve ekonomik bir yaklaşım olduğunu hatırlatmaktır. Bu gerekçe ile, Kocaeli Üniversitesi Araştırma Uygulama Hastanesi Konferans Salonunda 09 Mart 2017 günü saat 12.30-13.30 arasında "**Böbrek Hastalığı ve Obezite**" konulu bir toplantı düzenlenmiştir. Prof.Dr. İtir Yeğenağa'nın başkanlığındaki bu toplantıda Prof.Dr. Berrin Çetinarslan Arslan "**Obezite nedir ve Önlenebilir mi?**", Prof.Dr. Betül Kalender Gönüllü "**Böbrek Hastalığı ve Obezite**" konularında sunum yapacaklardır. Toplantıya isteyen herkes katılabilir.

09 Mart Dünya Böbrek Günü

Böbrek Hastalığı ve Obezite

Kronik böbrek hastalığı çok yaygın bir hastalıktır. Türk Nefroloji Derneğinin yaptığı bir araştırmada, ülkemizde her 6-7 kişiden birinde kronik böbrek hastalığı olduğu saptanmıştır. Kronik böbrek hastalığı sinsi seyirlidir, hiç belirti vermeyebilir, hastalık diyaliz veya böbrek nakli gerektirecek aşamaya gelinceye kadar gizli kalabilir. Bu nedenle, diyabet, hipertansiyon, obezite, böbrek taş hastalığı olanlar ve sigara içenler gibi kronik böbrek hastalığı geliştirme riski yüksek olan kişilerde gizli böbrek hastalığı araştırılmalıdır.

Bu yıl dünya böbrek gününün teması Böbrek Hastalığı ve Obezitedir.

Obezite, vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesi durumudur ve sağlığı bozabilir. Türk Nefroloji Derneğinin yaptığı bir araştırmada, ülkemizde karın bölgesi yağlanması ile tanımlanan obezitenin, erişkinlerde neredeyse, her 2 kadından birinde ve her 5 erkekte birinde olduğu saptanmıştır. Sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam obezitenin en önemli nedenidir.

Obezite, böbrek hastalığı gelişiminde önemli bir risk faktörüdür. Obezite, hem diyabet, hipertansiyon gibi hastalıklara yol açarak, hem de böbreklere doğrudan etki ile kronik böbrek hastalığına neden olur. Obez kişilerde, vücudun artan

ihtiyacını karşılamak için böbrekler daha fazla çalışır, normalden daha fazla kan filtre eder, bu durum uzun sürede böbrek hasarına neden olur.

Ama obezite ve kronik böbrek hastalığı önlenebilir hastalıklardandır.

Obeziteyi azaltmak, erken evre kronik böbrek hastalığını düzeltebilir veya ilerlemesini yavaşlatabilir.

Ulusal sağlık politikalarının ana hedefi sağlıklı bireylerden oluşan sağlıklı bir topluma ulaşmaktır. Bu amaçla, TC. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumunun nderliğinde, "Türkiye Böbrek Hastalıkları nleme ve Kontrol Proğramı" oluşturulmuştur. Ülkemizdeki tüm laboratuvarlar, kolay bir kan tahlili ile erişkinlerde gizli böbrek hastalığını ortaya çıkarabilecek standartları sağlamıştır. Böylece, kronik böbrek hastalarını hastalık ileri evrelere gelmeden saptamak ve hastalığı durdurmak mümkün olacaktır.

Ayrıca, obezite artış eğiliminin durdurulması ve obezite oranlarının düşürülmesi için; Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programının etkin bir şekilde uygulanmasına destek verilmektedir.

Sonuç olarak, obezite ve kronik böbrek hastalığını tedavi etmek yerine, bu hastalıkları önlemek daha sosyal ve ekonomik bir yaklaşımdır. Sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerinin toplum tarafından benimsenmesi ve uygulanması hastalığın büyük oranda kontrolünü sağlayacaktır. Obezite ve kronik böbrek hastalığından korunmak için, düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek ve ideal vücut ağırlığımızı korumak, tuzu azaltmak, yeterli su içmek, sigaradan ve aşırı alkol tüketiminden kaçınmak gerekir.

Prof. Dr. Betül KALENDER GÖNÜLLÜ

Nefroloji ve İç Hastalıkları Uzmanı

Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi

