



**BÖBREKLERİNİZ  
RİSK ALTINDA MI?**



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

Bu sorulardan en az birine yanıtınız **EVET** ise  
**BÖBREKLERİNİZİ KONTROL ETTİRMEK İÇİN  
DOKTORA BAŞVURUNUZ.**



**KRONİK BÖBREK  
HASTALIĞININ  
BELİRTİLERİNİ  
BİLİYOR MUSUNUZ?**



- Yeni başlayan tansiyon yüksekliği
- İdrar yapmada güçlük veya yanma
- Kanlı işeme
- İdrarda köpürme
- Geceleri sık idrara çıkma
- Göz etrafında veya bacaklarda şişlik
- Susama hissinde artış
- Halsizlik, güçsüzlük, çabuk yorulma
- Solukluk
- Cilt renginde değişiklik
- İştahsızlık
- Uyku bozuklukları
- Kaşıntı
- Bulantı ve kusma
- Ayaklarda his bozuklukları
- Nefes darlığı



**BÖBREK HASTASI OLUP  
OLMADIĞINIZI ÖĞRENMEK İÇİN  
HANGİ TESTLERİ  
YAPTIRMANIZ GEREKTİĞİNİ  
BİLİYOR MUSUNUZ?**



Kronik böbrek hastalığı sıklıkla sinsi seyreden bir hastalıktır. Ancak basit ve ucuz bazı testlerle erkenden saptandığında önlenbilir veya ilerlemesi geciktirilebilir.



- Kan basıncı ölçümü
- İdrar tetkiki
- Serum kreatinin düzeyi



**BÖBREKLERİNİZİ  
KORUMAK İÇİN NELER  
YAPMANIZ GEREKTİĞİNİ  
BİLİYOR MUSUNUZ?**



- Düzenli egzersiz yapın
- Sağlıklı beslenin ve kilonuzu koruyun
- Tuzu azaltın
- Yeterli sıvı alın
- Sigara içmeyin
- Sık ağrı kesici ilaç kullanımından kaçının
- Kan basıncınızı ölçtürün
- Kan şekerinizi kontrol ettirin