

Böbreklerin düşmanı stresi yenin

8 Mart'ta 11'inci Dünya Böbrek Günü kutlanacak. Bu günü hatırlamak ve hatırlatmak için açıklama yapan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, vücudumuzun atık temizlik merkezi olan böbreklerimizin, sağlığımız için önemli işlevleri olduğunu belirtti. Böbreklerimize iyi bakmanın şart olduğunu kaydeden Prof. Dr. Ateşoğlu, 'Stresten uzak durun, uykunuza dikkat edin, tuz ve kafein alımını sınırlandırın' dedi

Böbrek sağlığı ve hastalıkları konusunda toplum bilincini artırmak için tüm dünyada her yıl Mart ayının ikinci perşembesi Dünya Böbrek Günü olarak kutlanmakta. Bu yıl 8 Mart'ta 11'incisi kutlanacak olan Dünya Böbrek Günü ile böbreklerimizin önemini hatırlamak ve hatırlatmak amaçlanıyor.

Dünya Böbrek Günü dolayısıyla açıklama yapan **Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, böbreklerimizin vücudumuzu sağlıklı tutmak için çok önemli işlevleri olduğunu söyledi. Prof. Dr. Ateşoğlu, "Örneğin; vücut sıvılarını dengeler, günde 1-2 litre idrar yapar. Sodyum, potasyum, fosfor ve kalsiyum gibi önemli mineralleri düzenler, atık ürünleri, ilaç ve toksinleri vücuttan uzaklaştırır. Kan basıncını kontrol eden, kırmızı kan hücreleri yapan ve kemiklerinizi sağlıklı tutan hormon salgılar. Öyleyse böbrekleri korumak demek bir anlamda böbrek hastalıklarından korunmak demektir" dedi.

"Stresten uzak durun"

Aşırı ya da sürekli stresin sağlığımıza zarar verdiğini belirten Prof. Dr. Ateşoğlu, "Stres zamanla böbrek hastalığına yakalanma riskini yükseltir. Zaten kalp ya da böbrek hastalığınız varsa, vücudun stres tepkileri daha tehlikeli olabilir. Stresin tamamen ortadan kaldırılması çok zor olsa da stresin azaltılması, böbreklerinizin ve genel sağlığınızın korunması için son derece önemlidir" diye konuştu.

Stresli olduğunda kolay ve lezzetli diye hemen patates cipsine yönelmemek gerektiği uyarısında bulunan Prof. Dr. Ateşoğlu, "Masum gibi görünen yiyecekler genellikle böbrekler üzerinde olumsuz etkilere neden olabilecek sodyum ve fosfor katkı maddeleri bakımından yüksek değerlere sahip olduğundan, bu gıdaları tüketirken bilinçli olunmalıdır" ifadelerini kullandı. Tuz ve kafein alımının da sınırlandırılması gerektiğini dile getiren Prof. Dr. Ateşoğlu, böbrek hastalığının ikinci en önde gelen nedeni olan, kalp krizi ve inme riskinizi artıran yüksek tansiyonunuzu kontrol etmek açısından oldukça önemli olduğunu da vurguladı.

"İyi bir gece uykusu çok önemli"

Düzenli egzersiz yapmanın da yüksek tansiyonun düşürülmesine yardımcı olabildiğini, hatta az miktarda fiziksel aktivitenin stres seviyesini düşürdüğünün kanıtlandığını kaydeden Prof. Dr. Ateşoğlu, "Kendinize olumlu bir tutum ve bakış açısı kazandırın. Bu stresi azaltmak ve sağlıklı

kalmanız için önemli bir rol oynayabilir. Bol bol uyuyun. İyi bir gece uykusu ve dinlenme birçok insanın düşündüğünden daha da önemli. Yetersiz uyku iştahı artırır, kilo da beraberinde sağlık problemlerini getirir” şeklinde konuştu.