

Sağlıklı yaşama 2K 1T dengesi: Kilo, Kan Şekeri ve Tansiyon

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, 14 Mart Dünya Böbrek Günü kapsamında hükümetlerin çalışmaları ve teşvikleri kadar bireysel olarak da böbrek sağlığını korumanın, sağlıklı bir yaşama kavuşmak için çok önemli olduğunu söyledi. Kilo, kan şekeri ve tansiyon kontrollerinin sık sık yapılması gerektiğini vurgulayan Ateşoğlu, “Sigaradan, alkolden, hazır yiyeceklerden uzak durun, bol bol sıvı tüketin” dedi

Her yıl 14 Mart Dünya Böbrek Günü’nde dünyada böbrek sağlığı için önleyici davranışlar, risk faktörleri ve böbrek hastalığı ile nasıl yaşanacağı hakkında farkındalık yaratılması amaçlanıyor. Hükümetlerin harekete geçmesi ve daha fazla böbrek taramasına yatırım yapması teşvik ediliyor.

Bireysel korunma şart

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, böbrek yetmezliği için en iyi sonucu organ naklinin verdiğini, dolayısıyla organ bağışının çok önemli olduğunu söyledi. Tüm bunların toplumsal düzeyde eğitimi, yerel ve ulusal düzeyde hükümetlerin sorumluluğunda olduğunu vurgulayan Ateşoğlu, “Bireysel olarak da herkes kendine bakmalı ve böylelikle böbrek sağlığını korumalıdır” ilkesi altında Dünya Sağlık Örgütü’nün 2019 Dünya Böbrek Günü’ne ilişkin önemli tavsiyelerinin olduğunu açıkladı.

Bu tavsiyelerin tüm bireylerin isterlerse kolayca hayata geçirebilecekleri tavsiyeler olduğunun altını çizen Ateşoğlu, bunları şöyle sıraladı:

- Sağlıklı beslenin, kilonuzu kontrol altında tutun. Kan şekeri seviyenizi düzenli olarak kontrol ettirin.
- Haftada en az 150 dakika fiziksel aktivitede bulunun. Formda kalmak kan basıncınızı düşürmenize yardımcı olur ve böylece Kronik Böbrek Hastalığı riski azalır.
- Tansiyonunuzu izleyin. Birçok kişi yüksek tansiyonun felce veya kalp krizine yol açtığını bilir ancak çok azı böbrek hasarına yol açan yaygın nedenlerden biri olduğunu bilmektedir. Bu yüzden günde bir çay kaşığı tuzu geçmeyin. İşlenmiş gıdalardan ve hazır restoran yemeklerinden olabildiğince uzak durun.
- Ayrıca, yemekleri de taze malzemeyle hazırlamak böbrek sağlığını korur, çünkü tansiyonu dengede tutar.

- Her türlü tütün ürününden uzak durun. Sigara içmek böbreklere kan akışını yavaşlatır. Böbreklere daha az kan ulaştığında, böbreğin çalışma yeteneğini bozar. Sigara içmek aynı zamanda böbrek kanseri riskini arttırmaktadır.
- Reçetesiz satılan ilaçları fazla tüketmemek önemli. Bu tür ilaçların düzenli olarak alındığında böbrek hasarına ve hastalığına neden olduğu bilinmektedir.
- Alkol alımını da sınırlayın ya da hiç almayın.
- Bol bol su için. Sağlıklı sıvı alımını sürdürün. Sağlığımızı korumak için günlük 1.5-2 litre su içmemiz öneriliyor. Araştırmalara göre, bol miktarda sıvı tüketmek, böbreklerin vücuttan sodyum, üre ve toksinleri atmasını sağlayarak kronik böbrek hastalığına yakalanma riskini 'önemli ölçüde azaltıyor'. Tabii agresif sıvı alımından da kaçınılmalı.
- Stresten uzak durun. Stres böbreklerin düşmanıdır.
- Bireysel hijyene önem verin.