

Pandemi döneminde böbrek hastalarına özel tavsiyeler

Her yıl mart ayının ikinci perşembe günü ‘Dünya Böbrek Günü’ olarak anılıyor. Türkiye’de 9 milyona yakın kronik böbrek hastası var. Dünya Sağlık Örgütü bu yıl, 11 Mart Dünya Böbrek Günü temasını ‘böbrek hastalığıyla iyi yaşamak’ olarak belirledi. Böbrek hastalarının hastalığa değil yaşama odaklanması gerektiğini belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, “Dünya Sağlık Örgütü, bu yılki belirlediği temayla; hastaların, toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılımlarının önemini vurgulamak istiyor. Covit-19 salgını nedeniyle böbrek hastaları yüksek risk altında olsalar da alacakları tedbirlerle tedavilerine devam etmeliler” diyor.

İnsan vücudunun en kimyacı organları, şüphesiz böbrekler... Kandaki atıklar ve fazla sıvı böbrekler vasıtasıyla filtrelenip, idrarla vücuttan atılıyor. Kronik böbrek hastalığı ileri bir aşamaya ulaştığında, vücuttaki tehlikeli seviyelerde sıvı, elektrolit ve atık birikiyor. Bu da böbrek fonksiyonlarının kademeli olarak kaybedilmesine neden olur. Sağlık Bakanlığının 2018-2023 yıllarını kapsayan ‘Türkiye Böbrek Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı Eylem Planı’na göre, ülkemizde yaklaşık 9 milyon kronik böbrek hastası olduğu, yani her 6-7 erişkinden birinde böbrek hastalığı bulunduğu belirlenmiş durumda. Ancak böbrek hastalıklarının farkındalık düzeyi ise sadece yüzde 2 olarak biliniyor. Bu farkındalığın artırılması, bireylerin böbrek sağlığının korunmasında önemli rol oynuyor.

“Böbrek hastaları hayattan kopmamalı”

Her yıl mart ayının ikinci perşembe günü, tüm dünyada “Dünya Böbrek Günü” olarak anılıyor. Dünya Sağlık Örgütü, bu yıl Dünya Böbrek Günü temasını, “Her yerde herkes için böbrek sağlığı-böbrek hastalığıyla iyi yaşamak” olarak belirledi. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, “Böbrek hastalığı teşhisi konulması hem hasta

hem de etrafındakiler için büyük zorlukların habercisidir. Böbrek hastalığı olanlar; yorgunluk, ağrı, depresyon, bilişsel bozukluk, gastrointestinal problemler ve uyku gibi birçok problemle mücadele ederlerken; iş, seyahat ve sosyalleşme gibi günlük aktivitelere katılma olanakları kısıtlanır; kendilerinin ve ailelerinin hayatları da ciddi oranda etkilenir” diyor. Dünya Sağlık Örgütü’nün bu yılki temasının hastalığa değil yaşama odaklanmak olduğunu vurgulayan Kaptan, “Dünya Sağlık Örgütü’nün bu yılki belirlediği temayla, hastaların; toplumdan, ailelerinden ve sevdiklerinden izole olmadan tedavi ve bakıma katılımlarının önemi vurgulanmak isteniyor. ‘Hastalık yok hasta var’ ilkesinden yola çıkarak hastalar, tedavi ve bakımın içinde olmalı. Kendileriyle benzer hastalığı olanlarla iletişim kurmalı, hatta onlara yardımcı olmaya çalışmalı” diye konuşuyor.

“Sağlıklı yaşam biçimini seçmeliler”

Uzmanlık alanı ‘iç hastalıkları hemşireliği’ olan Prof. Dr. Gülten Kaptan, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp ve kan damarı (kardiyovasküler) hastalığı, sigara içmek, obezite, ailede böbrek hastalığı öyküsü, anormal böbrek yapısı gibi faktörlerin kronik böbrek hastalığı riskini artırdığını söylüyor. “Her ne kadar dışlanamaz faktörler olsa da sağlıklı yaşam biçimi tüm hastalıklardan olduğu gibi böbrek hastalıklarından da korur” diyen Kaptan, kişinin yaşamında bazı önlemler alarak böbrek hastalığına yakalanmaktan kurtulabileceğini belirtiyor. Tuzun böbrek sağlığının en büyük düşmanı olduğunu söyleyen Kaptan, şöyle konuşuyor: “Tuz, düşmandır. Böbrek sağlığı için şarküteri ürünlerinden uzak durmak gerekir. Mesela pizzaya sucuk yerine brokoli, ıspanak veya lor peyniri konulmalı. Böylece obezite gibi önemli bir risk faktörü de azaltılabilir. Sigara ve alkol, böbreklerin sevmediği kötü alışkanlıklar... Bunlardan vazgeçin, azaltın, mümkünse bırakın. Sağlık Bakanlığımızın sigarayı bırakma merkezlerine başvurun, yardım alın. Böbrek sağlığınız için yiyecekleri kızartmayın, haşlayın ya da fırınlayın.”

“Risk var ama tedaviler devam etmeli”

Pandemi döneminde böbrek hastalarının yüksek risk altında olduğunu belirten Prof. Kaptan, şu uyarılarda bulunuyor: “Covid-19 salgını döneminde böbrek hastaları sağlık merkezlerine gitmekten korkuyor olabilirler. Diyaliz hastalarının bağışıklık sistemleri zayıflayabilir ve bu da enfeksiyonlarla savaşmayı zorlaştırabilir. Ancak böbrek hastalarının düzenli olarak planlanan diyaliz tedavilerine devam etmeleri ve sağlık ekiplerinin önerdiği şekilde gerekli önlemleri almaları önemli. Covid-19 yeni bir virüsdür; üzerinde araştırmalar daha yeni başladı. Yaşlı yetişkinler, böbrek hastalığı veya diğer ciddi kronik tıbbi sorunları olan kişiler, Covid-19 için daha yüksek risk altında görünmekte. Dolayısıyla böbrek hastaları, iki ve daha fazla kat maske takmaktan, kendilerini daha çok izole etmeye kadar bir dizi önlemleri de alarak tedavilerini sürdürmeliler. Böbrek hastalığının tedavisi ister ilaç ister diyalizle devam etsin; her zaman sağlık profesyonelleri ile birlikte adım atın. Semptomlarınızın yönetiminde doktorun yönlendirdiği şekilde semptomları yöneten hemşirenizin en büyük yol gösterici olduğunu unutmayın.”

Böbrek sağlığını korumak için 6 öneri

- 1-) Fazla tuz tüketiminden ve özellikle şarküteri ürünlerinden uzak durun.
- 2-) Sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklardan vazgeçin.
- 3-) Yiyecekleri kızartmak yerine haşlayın ya da fırınlayın.

4-) Haftada üç gün açık havada yürüyüş yapın.

5-) Derin soluk alma egzersizlerini öğrenin. Her yürüyüşte günlük olarak nefes egzersizlerini uygulayın.

6-) Günde 7-8 saat fizyolojik uykunun, en iyi korunma yöntemlerinden biri olduğunu unutmayın.

Pandemi döneminde böbrek hastaları kendini nasıl korumalı?

*Covit-19'dan korunmak için iki veya daha fazla katmanlı bir maske takın.

* Maskeyi burnunuzu ve ağzınızı kapatacak şekilde takın ve çenenizin altına sabitleyin.

* Soğuk havalarda maskenizi atkınızın veya kar maskenizin altına takın.

* Maskenizin nefesinizdeki nemden, kardan veya yağmurdan ıslanması ihtimaline karşı yedek bir maske bulundurun.

* Ellerinizi sık sık yıkayın.

* Sık sık dışarı çıkmamak için evinizde sarf malzemelerini stoklayın.

* Halka açık bir yere çıktığınızda, hasta olanlardan uzak durun, yakın teması sınırlandırın.

* Mümkün olduğunca kalabalıktan kaçının.

* Bölgenizdeki bir salgın sırasında mümkün olduğunca evde kalın.

* Dışarı çıkarsanız sosyal mesafe önlemlerini alın ve temas mesafenizi 2 metrede tutmaya çalışın.

* Dışarı çıktığınızda düzenli olarak ellerinizi yıkamayı unutmayın.

* Diyalizdeyseniz tedavilerinizi kaçırmamanız gerektiğini unutmayın.

* Kendinizi hasta hissederseniz, herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa kliniğinizle iletişime geçin.

* Böbrek nakli geçirdiyseniz, anti-ret ilaçlarınızı almaya devam edin.

* Siz veya evinizdeki herhangi biri Covit-19 semptomları gösteriyorsa, evinizden ayrılmayın. Böyle bir durumda diyalize veya diğer randevulara gitmeden önce böbrek ünitenizi arayın.

* Olabildiğince evden çalışın, diğer insanlarla teması sınırlandırın.