



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ**

“Sağlıklı yaşam, mutlu bireyler, güler yüzlü toplum”

BÖBREK YETMEZLİĞİ BİLGİLENDİRME EL KİTABI



BÖBREK YETMEZLİĞİ NEDİR?

Böbrek yetmezliği, böbreğin kanı süzme işi başta olmak üzere görevlerini tam olarak yerine getirememesidir.

Böbrek yetmezliğine en sık yol açan nedenler

1. Şeker hastalığı
2. Hipertansiyon
3. Nefritler (böbreklerin iltihaplanması)
4. Böbrek taşı ve idrar yollarının tıkanması
5. İdrar yolu enfeksiyonları
6. Genetik hastalıklar
7. Ailevi Akdeniz ateşi (FMF)

BÖBREK YETMEZLİĞİ TİPLERİ

1. **AKUT BÖBREK YETMEZLİĞİ;** Böbrek işlevlerinin birdenbire ve ciddi bir şekilde bozulmasıdır. En sık görülen sebepleri;
 - Böbreğe yeterli kan gitmemesi(aşırı sıvı kaybı, yanıklar,şiddetli kusma ve ishal)
 - Böbreğe giden damarların yaralanması
 - Böbrek dokusunun hastalıkları (nefritler)
 - İdrar yollarında tıkanmaya neden olan durumlar(taş, prostat,tümör...)
 - Çeşitli ilaçlar ve bazı zehirler

Akut böbrek yetmezliği genellikle aniden ortaya çıkar. Böbrek işlevleri birdenbire bozulmuştur. Akut böbrek yetmezliği teşhisi konulur konmaz hemen tedaviye başlanmalıdır. Hastaların böbrek işlevleri birkaç haftadan birkaç aya kadar normale dönmeyebilir. Bazı hastalarda geçici bir süre diyaliz ihtiyacı olabilir.

Akut böbrek yetmezliğinde böbreklerin tamamen düzelme şansı vardır. Ancak bazı hastalarda kalıcı(kronik) böbrek hastalığı gelişebilir.

2. KRONİK BÖBREK YETMEZLİĞİ

- Kronik, uzun sürede gelişen ve kalıcı anlamına gelir.
- Kronik böbrek yetmezliği, böbrek fonksiyonlarının kalıcı bir şekilde yitirilmesidir.
- Böbreğin tamamen iyileşmesi ve normale dönmesi beklenmez.

- Bu hastalarda böbrek işlevleri giderek bozulur ve son aşamada BÖBREK NAKLİ veya DİYALİZ tedavileri kaçınılmaz hale gelir.

BÖBREK YETMEZLİĞİNİN BELİRTİLERİ ;

- Vücutta zararlı maddeler birikir .(üre ve kreatinin)
- Su ve tuz birikir.
- Vücudun iç dengesi bozulur.
- Kansızlık gelişir.
- Kan basıncında değişmeler olur.
- Kemik gelişiminde bozukluklar görülür.
- Kanda potasyum miktarı yükselir.

Halsizlik, bulantı-kusma, iştahsızlık, ishal,karın ağrısı,ağızda kötü koku,inatçı kaşıntı,sık olarak ateşli hastalıklara yakalanma,ruhsal bozukluklar,şuur bulanıklığı görülebilir.

Böbrek işlevleri yavaş yavaş kaybedildiğinde alınması gereken bazı önlemler vardır. Bu önlemler böbreklerin daha fazla yorulmaması için önemlidir.

Bu nedenle;

- Yüksek kan basıncının kontrolü için tuzsuz diyet ve uygun ilaç tedavisi,
- Böbreklerin aşırı yüklenmesini önlemek için diyet,
- Yeterli sıvı alımı
- Gereksiz ilaç kullanımından kaçınmak
- Düzenli kontrol önerilmektedir.

BÖBREK YETMEZLİĞİNDE İLAÇ TEDAVİSİ NEDEN ÖNEMLİDİR?

Böbrek yetmezliğinde kullanılan bazı ilaçlar,böbrek hastalığına bağlı ortaya çıkabilecek sorunların önlenmesi ve böbreklerinizin daha uzun süre ile işlevlerini yerine getirebilmesi için önemlidir.Bu gibi maddelerin ve ilaçların gelişi güzel kullanılması durumunda böbrek işlevlerini olumsuz etkileyebileceği de unutulmamalıdır. Doktorunuzun önerileri dışında başkalarından duyduğunuz ya da size önerilen ilaç ya da benzeri maddeleri (otlar,karışımlar...vb) asla kullanmayınız.

BÖBREK HASTALARINDA BESLENME NEDEN ÖNEMLİDİR?

Yiyecekler birden fazla besin maddesini içerirler.Bu besin maddeleri;

- Protein
- Yağ
- Karbonhidrat
- Sodyum (tuz)
- Fosfor
- Potasyum
- Vitaminler
- Eser elementler (çinko, bakır...)

PROTEİN: Vücudumuzun yapı taşlarındandır. Hücrelerin yenilenmesi, onarılması, büyüme ve gelişme için gereklidir.

Proteinden zengin besinler: Et, balık, tavuk, hindi, yumurta, süt, yoğurt, peynir hayvansal kaynaklı protein içeren besinlerdir.

Kurubaklagil (kuru fasulye, kuru nohut, yeşil mercemek...) ve tahıllar (un, pirinç, makarna, bulgur...) bitkisel kaynaklı protein içeren besinlerdir.

KARBONHİDRAT içeren besinler: şeker,bal,lokum,nişasta peltesi,ekmek,hamur işleri,makarna,pirinç,bulgur,sebze ve meyveler...

YAĞ kaynakları: Böbrek yetmezliği olan hastalar kalp ve damar hastalıkları riski taşımaktadır. Bunun için tereyağ,iç yağı,margarin gibi katı yağlar yerine zeytinyağı,mısırözü,ayçiçeği yağını tercih etmelidirler.

SODYUM: Böbreklerin çalışma kapasitesi azaldıkça, su ve tuzun vücuttaki dengesinin korunması zorlaşır. Böbrek işlevi bozuldukça ,vücuttan sodyumun atılması güçleşir. Tuz, vücutta su tutulmasına neden olur. Fazla su tutulması sonucu ellerde, ayak bileklerinde, parmaklarda ve ya gözlerde şişmeler (ödem) ,nefes almada zorluk olur. Kilo alabilirsiniz ve kan basıncınız yükselir. Yemeklerde tuzu kısıtlamak, sodyuma bağlı sorunları kontrol altına almanızı sağlar.

Tuzu fazla yiyecekler : tarhana,ekmek,ketçap,tur u,salça,konserve yiyecekler,tuzlu margarin,peynirler,kuru yemi ler,kızartılmış balık-et,kolalı içecekler,et suyu  orbası...

Yemeklerin tadını artırmak için aşağıda adı geçen baharatları kullanabilirsiniz. Ancak baharatların tuzla kavrulmamı  olmasına dikkat etmeniz  onemlidir.

- Fesle en,dere otu
- Sarımsak,zencefil
- Limon,nane,kekik...

SIVI: V uttan fazla sıvının atılmasından böbrekler sorumludur. Bu nedenle alınan sıvı ile atılan sıvı dengede olmalıdır.

FOSFOR: Fosfor kalsiyumla beraber kemikleri ve dişleri sağlıklı ve güçlü tutar.Eğer böbrekleriniz  alı mıyorsa kanda fosfor miktarı yükselir kalsiyum miktarı d  er. Yüksek fosfor düzeyi ka ıntıya neden olabilir ,kan damarlarının yapısını olumsuz etkileyebilir.Fosfor düzeyini dengede tutabilmek için diyet ve fosfor bağlayıcı olarak isimlendirilen ilaçlar gerekebilir.

Yüksek fosforlu besinler: süt ve süt ürünleri,deniz ürünleri,ekmek,kuru yemi ler,pasta  e itleri,sakatatlar,dana eti,baklagiller,kolalı içecekler,tarhana...

KALSİYUM: Fosfor ile birlikte kemikleri ve dişleri sağlıklı ve güçlü yapar. Ayrıca kanın pıhtıla masına yardımcı olur ve sinir sisteminin düzgün çalışmasını sa lar.

POTASYUM : Böbrek hastalığının ileri dönemlerinde potasyumun idrarla atılması g  le ir ve vücutta potasyum birikmeye ba lar. Fazla potasyum kalp atı larında düzensizliğe neden olabilir. Potasyumu yüksek yiyecekler:

- Meyve (muz,kayısı, ilek...)
- Meyve suları
- Kurutulmuş meyve
- Patates
- Fasulye
- Kuruyemi 
- Yeşil lifli sebzeler
- Çikolata

EN UYGUN DİYETİ SEÇMEK

Böbrek işlevlerinin düzeyine, beden yapınıza bağlı olarak, doktorunuz ve diyet uzmanı doğru yemek listesini seçmenizde size yardımcı olacaktır. Sağlıklı diyetin amacı, böbreklerinizi korumak ve sizi mutlu etmektir.

SPOR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Düzenli spor yapmak böbrek hastaları için oldukça önemlidir. Spor kan basıncını düşürmede, kemik ve kasları çalıştırmada yardımcı olur. Bununla birlikte hem kan dolaşımınızı hem de genel fiziksel durumunuzu geliştirir. Doğal olarak ruhsal durumunuzu düzeltir ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. Düzenli spor yaşam kalitenizi iyileştirir. Herhangi bir spora başlaman önce de hekiminize muhakkak danışınız.

Arteriovenöz Fistül (AVF) nedir?

Arteriovenöz fistül, arter(atardamar) ve ven(toplar damar) arasında mikrocerrahi teknik ile bir bağlantı oluşturmaktır. Bu bağlantı sonucunda kalpten atar damar yoluyla gelen yüksek basınçlı kan, düşük basınçlı topolar damarlara yönlendirilmektedir.

Fistül açılmasına neden ihtiyacım var?

Son dönem böbrek yetmezliği gelişen hastaların hayatta kalabilmeleri için diyaliz ile kanlarının temizlenmesi gerekir. Diyaliz makinasına bağlanmanın en iyi yolu fistüllerdir.

AVF açılması ameliyatı sırasında ne yapılır? Kolunuzdaki damarlar bulunduktan sonra AVF için uygunluğu test edilir. Uygun ise atar ve topolar damarlarınız mikrocerrahi teknik kullanılarak birbirine dikilir. Ameliyatta kullanılan damarları aşağıdaki şekilde görebilirsiniz.



ARTERİYOVENÖZ FİSTÜL HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER

- Fistül kolun bilek veya ön yüzünden açılır.
- Az kullanılan koldan açılır.(sağ elini kullanıyorsa sol elden,felçli ise felçli koldan gibi
- Genelde diyaliz gereksinimi oluşmadan önce oluşturulup olgunlaşması için beklenmelidir.(4–6 hafta kadar)
- Fistül açılmaya karar verilen kola mümkün olduğunca girişim yapılmaz ve o tarafa katater de yerleştirilmez.

FİSTÜL AÇILDIKTAN SONRA DİKKAT ETMENİZ GEREKEN NOKTALAR:

- Kolunuzu kalp hizasından yüksekte tutunuz.
- Kol altına yastık koyarak destekleyiniz.
- Ayaktayken kolunuzu düz tutunuz, sarkıtmayınız.
- Kolunuzun üzerine yatmayınız.
- Kolu sıkacak giysiler giymeyiniz.
- Ekibin önerdiği egzersizi uygulayınız.
- Fistüllü kol ile ağırlık kaldırmayınız.

Hep Birlikte Sağlıklı Yarınlar...



Hasta Konforunu ve Rahatlığını Sağlayan Odalarımız



Ziyaretçiler ve Refakatçiler İçin Uygun Bekleme Salonları



Modern Laboratuvarlar



Gelişmiş Tanı ve Tedavi Üniteleri



Laboratuvar, Radyoloji ve Patoloji sonuçlarına
hastane.pau.edu.tr
web adresinden ulaşabilirsiniz.

Randevu

Online Randevu

Web: hastane.pau.edu.tr
Telefon: 0.258 296 60 00-296 60 01

İLETİŞİM

*Pamukkale Üniversitesi Hastanesi Kınıklı Kampüsü
Acıpayam - Antalya Asfaltı Üzeri
Kınıklı - Denizli*

Memnuniyet, Öneri ve Şikayet
infohastane@pau.edu.tr