

BÖBREK SAĞLIĞI ÇOCUKLUKTAN BAŞLAR

Her yıl mart ayının ikinci perşembesi Dünya Böbrek Günü olarak kabul ediliyor. Dünya Böbrek Günü'nde bu yıl çocuklarda doğumdan itibaren sağlıklı yaşam tarzının ele alınması gerektiğine dikkat çekiliyor. Ebeveynlere büyük sorumluluk düştüğü söyleyen Liv Hospital Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Tekin AKPOLAT "Sağlıklı nesiller için çocuklarımızı sağlıklı yetiştirelim, küçük yaştan itibaren çocuklarımızı doğru bir şekilde yönlendirelim" diyor.



Yaşa göre nedeni değişiyor

Çocukların yaşına göre böbrek hastalığının nedeni değişebiliyor. Doğumdan 4 yaşa kadar kalıtsal hastalıklar ön planda iken 5-14 yaşlarında kalıtsal hastalıklar, nefrotik sendrom (böbrekle protein kaybı) ve sistemik hastalıklar en

sık görülen nedenler arasında yer alıyor. 15 yaşından büyük çocuklarda ise sıklıkla mikrobik olmayan böbrek iltihabına bağlı olarak böbrek yetmezliği görülebiliyor. Erken tanı ile bu hastalıklar tamamen tedavi edilebilir veya ilerlemesi yavaşlatılabilir. Yanık ve kazalarda kan basıncı hızla düşerek böbrek hastalıklarına neden olabiliyor. Gelişme geriliği, sık ateşlenmeler ve bacak-göz kapaklarında şişme böbrek hastalığının ilk bulguları arasında yer alabiliyor.

Çocuklarda böbrek sağlığını korumak için ipuçları:

- Hareket etmek
- Sağlıklı beslenmek
- Kilo almamak
- Yeterli su içmek
- Tuzu azaltmak

Çocukları tuzdan uzak tutun

Çocuklukta kazanılan alışkanlıklar ileri yaşlarda sağlığımızı etkiler. Böbrek hastalığının en sık 2 nedeni şeker hastalığı ve hipertansiyondur. Çocuklukta alınan kilolar 20-30'lu yaşlarda bile şeker hastalığı ve hipertansiyona yol açabilir. Tuza özellikle dikkat edilmelidir. Tuzla ilişkili tat, lezzet kazanılan bir duyudur yani nasıl alışılırsa öyle gider. Tuzla tanışmayan çocuklarda ileriki yaşlarda yüksek tansiyon daha az görülür. Sağlıklı bir insanda vücudun gereksinimi olan tuz taze alınan sebze ve meyvede bile mevcuttur. Bundan 5 bin yıl önce atalarımız bizim aldığımız tuzun yüzde biri kadar tuz alıyordu. Bu nedenle çocuklarımızı tuzsuz/az tuzlu yemeye alıştırmak onları ileride böbrek hastalığı ve hipertansiyon başta olmak üzere birçok hastalıktan korur.

Fast food gıdalara dikkat

Çocuklarda fast food tarzı gıdalar, hamur işleri önemli tuz kaynaklarıdır. Bunlardan kaçınmak çocukları hem hipertansiyon ve böbrek hastalığından hem de kilo ile ilişkili diğer hastalıklardan korur. Şekerli gıdalar da şişmanlığa neden

olarak birçok hastalığa davet çıkarır. Hareketsizlik, aşırı kilo, tuz nedeni ile ergenlik döneminde yüksek tansiyon sıklığı artar. Özet olarak böbrek hastalığı çocuklukta sık karşılaşılan bir problem değildir ancak çocuklukta kazanılan alışkanlıklar ileriki yaşlarda böbrek hastalığına yol açabilir.