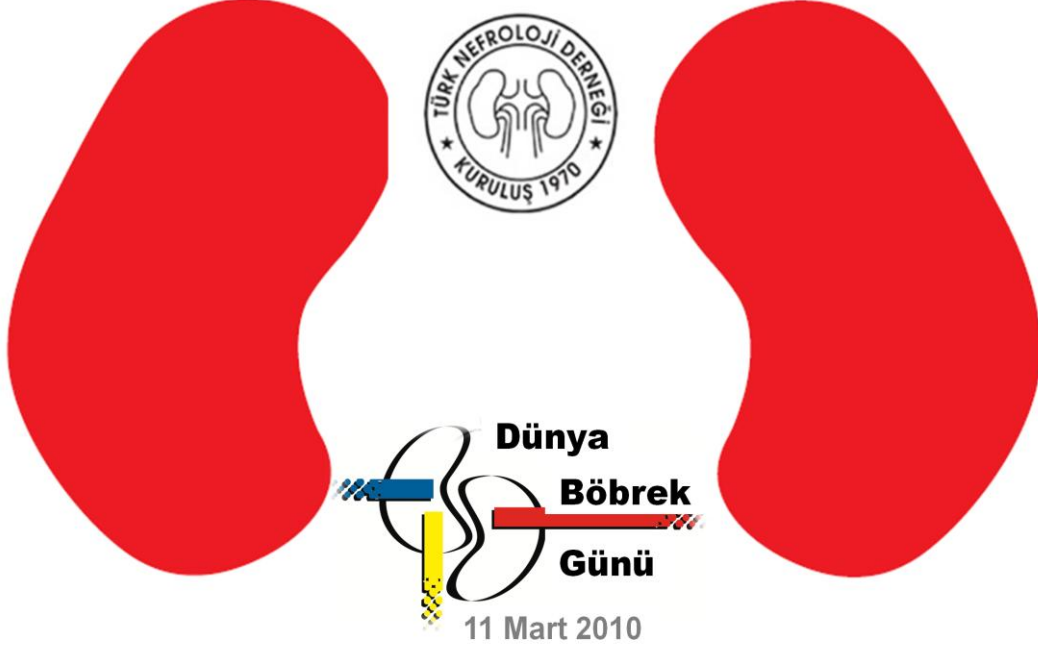


BÖBREKLERİNİZİ KORUMAK İÇİN

NELER YAPABİLİRSİNİZ?



Egzersiz yapın

Sağlıklı beslenin ve kilonuzu koruyun

Sigara içmeyin

Sık ağrı kesici ilaç kullanımından kaçınin

Kan basıncınızı ölçtürün

Kan şekerinizi kontrol ettirin

Aşağıdaki risk faktörlerine sahipseniz doktora başvurun

- **Yüksek tansiyon**
- **Şeker hastalığı**
- **İleri yaş**
- **Ailede böbrek hastalığı varlığı**