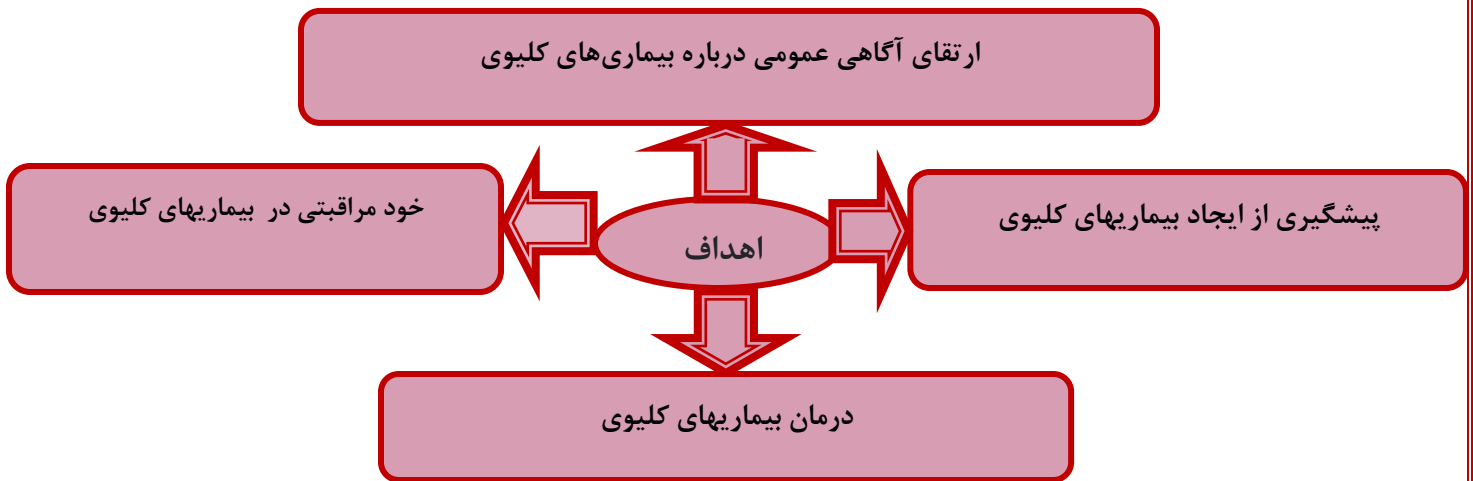


هفته حمایت از بیماران کلیوی ۱۴۰۰ «حفاظت از کلیه در برابر دیابت» ۲۳-۳۰ آبان



از سال ۲۰۰۶، کمپین روز جهانی کلیه با شعار « آیا کلیه های شما سالم هستند؟» شروع به فعالیت کرد. در ایران ۲۳ لغایت ۳۰ آبان ماه، با عنوان «هفته حمایت از بیماران کلیوی» نامگذاری شده است.

همانطور که می دانید وظیفه اصلی کلیه ها، دفع مواد زائد بدن، تنظیم آب و املاح بدن، کمک به کنترل فشارخون، ساخت هورمون محرک خون سازی و ویتامین D است .

روزانه به طور متوسط حدود ۶۰ بار همه حجم خون بدن از کلیه ها عبور میکند که ۹۹ درصد آن بازجذب میشود و فقط یک درصد به صورت ادرار از کلیه ها تصفیه و دفع میشود .

در صورت هرگونه اختلال در کار کلیه ها، عملکرد حیاتی آنها در بدن با نقصان مواجه میشود و به صورت تدریجی یا ناگهانی، فرد دچار نارسایی های یکطرفه یا دو طرفه کلیوی می شود؛ در صورت عدم پیشگیری و درمان به موقع و مناسب، عملکرد سالم کلیه ها قابل برگشت نیست.

اگر چه کلیه ها، عضوهای کوچکی هستند، ولی وظایف حیاتی زیادی از جمله تصفیه نمودن مواد زائد و مایعات اضافی از خون رابه عهده دارند که در حفظ سلامتی عمومی بدن موثر است. بیماری شدید کلیه، ممکن است منجر به نارسایی کامل آن شود، که نیازمند درمان با دیالیز یا پیوند کلیه برای جلوگیری از مرگ است . اگر چه درمانهای موثری برای بسیاری از بیماری های کلیه وجود دارد ولی مردم هنوز نمی دانند که بیماری های کلیه قابل پیشگیری اند.

معمولاً دو علت مهمی که برای نارسایی کلیه ها (یا مرحله نهایی بیماری کلیه) وجود دارد ، دیابت (دیابت نوع ۲ یا دیابت بزرگسالان) و فشار خون بالا است.



علل ایجاد بیماریهای کلیوی

در حال حاضر در اغلب نقاط دنیا و همچنین در ایران، شایعترین علت نارسایی مزمن کلیه ها، به ترتیب بیماری دیابت یا مرض قند، پرفشارخونی، التهابات کلیه یا گلومرولونفریت، کیست های کلیه ها، مسمومیتها، سنگها و عفونتها هستند .

نکته جالب این است که این بیماریها در اغلب اوقات با پیشگیری مناسب و منظم قابل کنترل هستند و نگرانی زیادی در این صورت وجود ندارد، اما در عمده مواقع نیز به علت عدم کنترل مناسب و رسیدگیهای پزشکی این موارد به اختلال در عملکرد کلیه ها منجر می شود.

مهم ترین علائم نارساییهای کلیوی

مهمترین علائم نارسایی های کلیوی را می توان بیحالی، ضعف، خستگی، تورم زیر پلک و صورت، خارش بدن، تورم اندامها، بی اشتها، کم خونی، پراداری یا کاهش محسوس حجم ادرار و وجود خون در ادرار دانست .

در صورتی که نارسایی کلیه ها به مراحل حاد و شدید برسد نیز علائمی مانند تهوع، استفراغ، تورم شکم، بوی بد دهان به علت تجمع مواد زائد در بدن و قطع جریان ادرار بروز پیدا می کنند .

می توان گفت که متأسفانه در موارد بسیاری، ایجاد نارسایی مزمن کلیه به صورت بی سر و صدا، تدریجی و بدون علامت مشخصی و به صورت اتفاقی بعد از انجام آزمایش اوره و کراتینین خون بعد از بروز عوارض، بروز پیدا می کند که انجام آزمایشات و چکاپ منظم در این زمینه بسیار مؤثر است . اکنون درمان استاندارد و ارجح برای بیماران نارسایی کلیوی، پیوند کلیه است که تا زمان تأمین کلیه برای عمل پیوند باید با استفاده از دستگاههای دیالیز، خون تصفیه شود.

توصیه هایی جهت پیشگیری از بیماریهای کلیوی :

- ✚ مصرف مایعات و آب به میزان کافی
- ✚ ادرار کردن به موقع و تخلیه کامل مثانه
- ✚ رعایت بهداشت به خصوص در ناحیه ادراری و تناسلی
- ✚ محافظت از کلیه ها در برابر سرما و ضربه
- ✚ تنظیم میزان قندخون و فشارخون در حد طبیعی
- ✚ رعایت تغذیه مناسب، کاهش مصرف نمک، چربی، گوشت قرمز
- ✚ تشخیص و درمان به موقع عفونت ها، کیست ها و سنگ ها



منبع:سایت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

سوپروایزر آموزش سلامت بیمارستان دکتر ساجدی هادیشهر الهام حامدی فر

مهر ۱۴۰۰