

پیام سلامت ۵۴

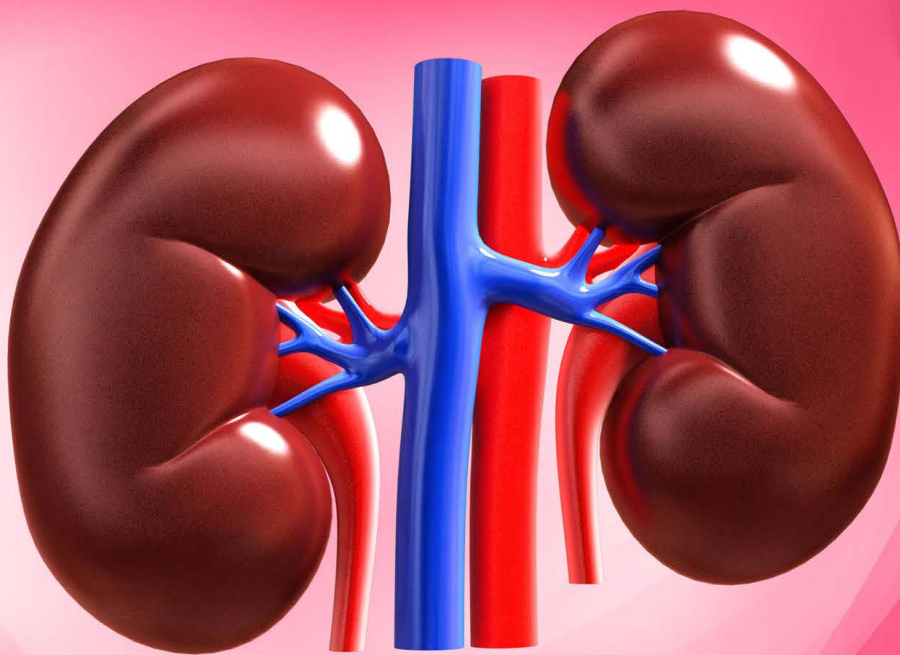
هفته‌نامه الکترونیک اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران . سال دوم، شماره ۵۴ تابستان ۱۳۹۸

پوشش جهانی سلامت
شعار سازمان جهانی بهداشت ۲۰۱۹



معاونت دانشجویی
اداره کل بهداشت و درمان

مراقب سلامت کلیه های خود باشیم



کلیه ها مانند یک صافی خون را هر ۳۰ دقیقه فیلتر می کنند . آنها به سختی کار می کنند تا مواد زائد، سموم و مایعات اضافی را از بدن خارج کنند. به علاوه در کنترل فشار خون، تحریک تولید سلولهای خونی، حفظ سلامت و استحکام استخوانها و تنظیم عناصر شیمیایی خون که برای ادامه زندگی ضروری هستند، نقش دارند. حفظ عملکرد صحیح کلیه ها برای تداوم سلامت، نقش حیاتی دارد، اما به هر حال در صدی از مردم دچار بیماری مزمن کلیه می شوند.

بیماری مزمن کلیه شرایطی است که کلیه ها دچار آسیب شده اند و نمی توانند به طور کامل خون را فیلتر کنند، در نتیجه مایعات اضافی و مواد زائد خون، در بدن باقی می ماند و می تواند منجر به بروز مشکلاتی مانند بیماری قلبی و یا سکته مغزی شود. سایر پیامدهای ناشی از بیماری مزمن کلیه عبارتند از: کم خونی یا کاهش تعداد گلبولهای قرمز، افزایش بروز عفونت، کاهش سطح کلسیم و افزایش پتاسیم و فسفر در خون، کاهش اشتها و افسردگی .

● **بیماری مزمن کلیه :** * در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارد. * اگر درمان سریعتر شروع شود بهتر است، در صورت عدم درمان می تواند به سمت نارسائی کلیه پیشرفت کند. * در صورت پیشرفت بیماری، تنها راه حفظ حیات بیمار، دیالیز یا پیوند کلیه است.

● عوامل خطر ابتلا به این بیماری کدامند؟

بیماریهای دیابت، فشارخون بالا، بیماری قلبی، سابقه خانوادگی بیماری کلیه، چاقی و سن بالا.

● علائم بیماری کلیه چیست؟

افراد با بیماری کلیه ممکن است هیچ احساس ناراحتی یا علامتی نداشته باشند و تنها راه تشخیص ممکن است انجام آزمایش خون باشد. این آزمایشات شامل اندازه گیری کراتینین در خون و پروتئین ادرار می باشد.

ممکن است علائمی مانند تهوع، استفراغ، ازدست دادن اشتهای، خستگی و ضعف، مشکلات خواب، تغییر در میزان ادرار، گرفتگی های عضلانی، خارش مداوم، درد قلب یا کوتاهی تنفس (اگر مایعات اطراف قلب یا ریه را گرفته باشند) و فشار خونی که قابل کنترل نباشد، وجود داشته باشند. البته این علائم اختصاصی نیست و ممکن است ناشی از بیماریهای دیگر نیز باشد، زیرا کلیه های شما قابلیت سازگاری بالا دارند و ازدست دادن عملکرد را جبران می کنند و ممکن است تا وقتی که آسیب غیرقابل برگشت ایجاد شود، علائمی بروز نکنند. **در صورت وجود هر یک از این علائم و یا وجود بیماری زمینه ای که خطر بیماری کلیه را تشدید می کند، به پزشک مراجعه کنید تا با آزمایشات مربوطه از سلامت کلیه خود آگاه شوید.**

● درمان

بسته به بیماری زمینه ای، برخی از انواع بیماری های کلیه قابل درمان هستند. البته اغلب بیماریهای مزمن کلیه قابل درمان نیستند و درمان اغلب شامل روشهایی برای کنترل علائم و کند کردن روند پیشرفت بیماری است. در صورت ابتلا به بیماری کلیوی با متخصص تغذیه در مورد رژیم غذایی مناسب مشورت کنید. این رژیم غذایی ممکن است با افزایش سن نیاز به تغییر داشته باشد. بسته به وضعیت شما، عملکرد کلیه و سلامت کلی بدن، ممکن است متخصص تغذیه به شما موارد زیر را توصیه کند:

* از مصرف محصولات پر نمک خودداری کنید. این غذاها شامل اغلب غذاهای آماده و فست فودها هستند. از بین غذاهای پر نمک می توان میان وعده های نمکی، سوپها و سبزیجات کنسرو شده و گوشت و پنیر فرآوری شده را نیز نام برد.
* از غذاها با پتاسیم پایین استفاده کنید: غذاهای غنی از پتاسیم شامل موز، پرتقال، سیب زمینی، اسفناج و گوجه فرنگی هستند و مواد غذایی مانند سیب، کلم، هویج، لوبیا سبز، انگور و توت فرنگی، پتاسیم کمی دارند.
* مصرف پروتئین را محدود کنید. متخصص تغذیه براساس میزان پروتئین مورد نیاز شما در هر روز، توصیه هایی ارائه می دهد. گوشت بدون چربی، تخم مرغ، شیر، پنیر و انواع حبوبات حاوی پروتئین زیاد و سبزیجات، میوه ها، نان و غلات، حاوی پروتئین کم هستند.

● توصیه هایی برای حفظ سلامت کلیه ها

۱- بیماریهای زمینه ای خود از جمله فشارخون و دیابت را کنترل کنید. داروهای مربوطه را طبق دستور پزشک مصرف کنید و در صورت وجود اضافه وزن، آن را کاهش دهید.

۲- از مصرف خودسرانه و بیش از حد برخی داروهای مسکن مانند ایبو پروفن و سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و برخی آنتی بیوتیکها خودداری کنید. برخی داروهای گیاهی هم می توانند موجب آسیب کلیه شوند، قبل از مصرف آنها با پزشک مشورت کنید.

۳- رژیم غذایی سالم داشته باشید. رژیم غذایی نامناسب به مرور زمان می تواند منجر به پرفشاری خون، اضافه وزن، دیابت و شرایط مضر برای کلیه ها شود. رژیم غذایی سالم شامل مقدار زیاد سبزیجات، میوه، غلات کامل و مصرف حداقل غذاهای فرآوری شده است.

۴- مصرف نمک را محدود کنید و به میزان کافی آب مصرف کنید. در صورت عدم مصرف مایعات کافی، احتمال بروز سنگ کلیه و عفونت زیاد می شود. حتی دهیدراسیون متوسط هم اگر مکرر باشد، به کلیه ها آسیب می زند.

۵- به طور منظم ورزش کنید، البته اگر قبلا تحرک کافی نداشته اید باید شروع ورزش تدریجی باشد. ورزش سنگین برای فردی که سابقه ورزش ندارد، منجر به آسیب کلیه می شود.

۶- در صورتیکه در معرض خطر هستید، آزمایش های مربوط به کلیه را مرتب انجام دهید. زیرا بیماری هرچه سریعتر تشخیص داده شود، درمان آن راحت تر خواهد بود.

۷- الکل مصرف نکنید و سیگار را قطع کنید. سیگار می تواند بیماری کلیه را بدتر کند و با داروهای کاهنده فشار خون تداخل پیدا کند.

منبع :

<https://www.cdc.gov/kidneydisease>

<https://www.mayoclinic.org>

صاحب امتیاز: اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر یوسف مقدس

سردبیر: مریم فتاحی

تهیه و تنظیم: دکتر نسرين پرهيزكاري