

قلوه هاتان را روی چشم بگذارید

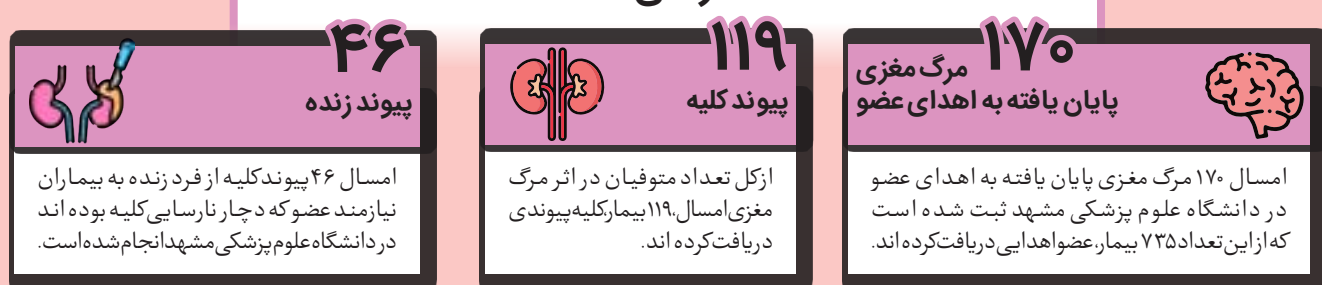
با مراقبت از کلیه ها، خودتان را از ابتلا به بیماری های حاد کلیوی در امان نگه دارید

سمیرا شاهیان همیشه شنیده ایم کلیه ها تصفیه خانه بدن هستند که خون را فیلتر و سموم را از بدن دفع می کنند. افزون بر این ها کلیه ها با تولید هورمون هایی در بدن به تنظیم فشار خون کمک می کنند و به وسیله تولید نوعی ویتامین D. سبب جذب کلسیم در بدن می شوند. عملکرد و کارایی کلیه های سالم بیش از این هاست که شرحش در اینجا نه مقدور است و نه درست. ولی برای پی بردن به اهمیت آن ها کافی است گوشه ای از درد و رنج بیماران دیالیزی منتظر در صف پیوند کلیه را جویا شویم. به مناسبت روز جهانی کلیه. اشاره ای داریم به آمارهایی در خصوص پیوند کلیه در دانشگاه علوم پزشکی مشهد و توصیه هایی در زمینه پیشگیری از بیماری های کلیوی. در تهیه این گزارش اینفوگرافیک دکتر ابراهیم خالقی، مسئول واحد فراهم آوری اعضای پیوندی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ما را همراهی کرده است.

آمارهای ۱۳۸۰ تا کنون



آمارهای ۱۴۰۲



دانستنی هایی از کلیه



عادت های آسیب رسان به کلیه

- **مصرف نوشابه:** کسانی که نوشابه زیادی مصرف می کنند احتمال وجود پروتئین در ادرارشان هم بیشتر است و پروتئین در ادرار (پروتئینوری) یک نشانه ابتدایی از آسیب کلیه است.
- **مصرف سیگار:** سیگار کشیدن با تصلب شرایین در ارتباط است. تنگ و سفت شدن عروق خونی، خون رسانی به اندام های حیاتی مانند کلیه ها را مختل می کند.
- **کمبود منیزیم:** اگر بدن تن به اندازه کافی منیزیم دریافت نکند، کلسیم هم به خوبی جذب و گوارش نمی شود و با انباشته شدن کلسیم، سنگ کلیه تشکیل می شود.
- **کمبود ویتامین B۶:** یک رژیم غذایی سالم برای عملکرد خوب کلیه مهم است. بر اساس پژوهش ها کمبود ویتامین B۶ خطر سنگ کلیه را افزایش می دهد. برای عملکرد بهتر کلیه باید روزانه دست کم ۱.۳ میلی گرم ویتامین B۶ مصرف کنید.
- **تخلیه نکردن مثانه:** اگر برای رفتن به دست شویی تنبلی کنید و مرتب مثانه تان را پر از ادرار نگه دارید، رفته رفته به نارسایی کلیه یا بی اختیاری نزدیک می شوید.
- **مصرف زیاد نمک:** نمک برای بدن مهم است، ولی باید به اندازه کافی مصرف کرد. استفاده بیش از اندازه نمک فشار خون را بالا می برد و کارایی کلیه ها را پایین می آورد.
- **زیاده روی در مصرف کافئین:** کافئین در بسیاری از نوشیدنی ها وجود دارد و زیاده روی در مصرف همین ماده، عملکرد کلیه ها را مختل می کند.
- **کنجاندن پروتئین زیاد:** در رژیم غذایی، کنجاندن پروتئین بیش از اندازه در رژیم غذایی می تواند برای کلیه ها خطرناک باشد. پروتئین بیشتر یعنی تقلا بیشتر کلیه ها و این کار عملکرد آن ها را به مرور پایین می آورد.
- **بیدار شدن پشت سرهم:** بافت کلیه در طول شب تجدید و ترمیم می شود و خواب منقطع مزمن می تواند به ابتلای سنگ کلیه منجر شود.
- **زیاده روی در قرص های مسکن:** همه داروهای شیمیایی اثرهای جانبی منفی دارند و بسیاری از آن ها به کلیه ها آسیب می رسانند.

پرهیزهایی برای سلامت کلیه ها

- نمک را کم کنید.
- پر خوری را به سمت اندازه خوردن کنترل کنید.
- مصرف گوشت قرمز زیاد به خاطر وجود اوره را کنار بگذارید.
- غذاهای پر کلسیوم را مصرف نکنید.

شایع ترین نشانه های نارسایی کلیه

- کم شدن اشتها
- تهوع و استفراغ
- کاهش مقدار ادرار
- خستگی مزمن
- اختلال تمرکز و بد خوابی
- کم شدن حافظه
- تورم به ویژه در ناحیه مچ پا و دور چشم
- ایجاد طعم نامطبوع در دهان و احساس بوی شبیه به ادرار در بازدم
- داشتن سوزش در زمان دفع ادرار
- مشاهده خون و کف در ادرار
- تکرر ادرار به ویژه در نیمه شب
- تنگی نفس
- کم خونی
- ایجاد ضایعات پوستی

شیوه تشخیص بیماری کلیه

انواع بیماری های کلیوی به کمک آزمایش خون و ادرار و سونوگرافی تشخیص داده می شوند.

۶ ماه

افرادی که در خانواده آن ها نارسایی مزمن کلیوی وجود دارد هر شش ماه یک بار و افراد سالم هر سه سال یک بار باید برای آزمایش و بررسی به پزشک مراجعه کنند.

روزه داری برای مبتلایان به بیماری های کلیوی

باتوجه به اینکه در ماه مبارک رمضان، افراد در معرض کم آبی شدید قرار می گیرند و ادرار با غلظت بالای املاح دفع می شود برای پیشگیری از تشکیل سنگ های کلیه و سیستم ادراری، افراد با سابقه سنگ کلیه باید در فاصله افطار تا سحر مایعات بیشتری بنوشند. همچنین، افرادی که سابقه تشکیل بیش از دو سنگ ادراری دارند یا هم اکنون دارای سنگ ادراری هستند، بهتر است برای گرفتن روزه با پزشک مشورت کنند. روزه دارانی که فقط یک نوبت سنگ ادراری درمان شده داشته اند، شاید بتوانند به شرط مصرف مایعات فراوان بین افطار تا سحر، روزه بگیرند، هر چند این افراد هم باید زیر نظر پزشک باشند.

نشانه سلامت یا آسیب کلیه

یکی از مهم ترین نشانه های سلامتی یا آسیب دیدگی کلیه ها، تغییرات ایجاد شده در ادرار یا نوع دفع ادرار است. اگر ادرار هم رنگ آب نباشد یا هنگام دفع با سوزش و درد و خون یا دفع پروتئین باشد این نشانه اختلال در عملکرد کلیه ها است و نیاز به آزمایش ادرار دارد.

۱۰ درصد

زمانی که کارکرد کلیه ها به زیر ۱۰ درصد برسد در واقع کلیه های بیمار از کار افتاده است.

۳۰ درصد

افزایش وزن و جاقی به تنهایی ۳۰ درصد شانس نارسایی کلیه را افزایش می دهد و اگر سهم فشار خون و دیابت را توأمان در جامعه ایرانی در نظر بگیریم ۵۰ درصد شانس نارسایی کلیه ایرانی ها بیشتر می شود.

وظیفه کلیه ها

- دفع سموم از بدن
- تنظیم میزان اسید و باز
- تنظیم آب و نمک
- تنظیم اوره

توصیه جدی

کودکان معمولاً نسبت به سلامتی شان نا آگاه و غیر حساس اند از این رو پدر و مادر باید به هرگونه تغییر در رنگ، بو، تکرر ادرار به آن ها آگاهی بدهند.

۵۰ درصد

اگر کارایی کلیه به ۵۰ درصد رسیده باشد، بیمار نشانه هایی همچون کم خونی، رنگ پریدگی و ضعف دارد.

افراد در معرض بیماری

- افراد بالای ۶۰ سال
- بیماران دیابتی
- افراد با فشار خون بالا
- افرادی با پیشینه بیماری های قلبی و سکنه مغزی
- سابقه خانوادگی از بیماری های کلیوی
- افراد سیگاری
- افراد چاق

توصیه هایی برای سلامت کلیه ها

- تحرک داشته باشید.
- آب زیاد بنوشید.
- به موقع و کامل اقدام به تخلیه مثانه کنید.
- در ناحیه ادراری و تناسلی بهداشت را رعایت کنید.
- در برابر سرما و ضربه در کلیه ها محافظت کنید.
- میزان قند و فشار خون را در حد طبیعی حفظ کنید.
- در درد قسمت پهلو درست زیر دنده ها را جدی بگیرید.