

نارسایی مزمن کلیه

کد رسانه: Plt-Shafa-120-002



تهیه و تنظیم: واحد آموزش، بگانی و ارتقاء سلامت



افراد در معرض ابتلا به بیماری مزمن کلیه باید چه اقدامی انجام دهند؟

- در فواصل معین (مثلاً در دیابت سالی یک بار) باید از نظر ابتلا به بیماری کلیه با روش های زیر بررسی شوند:
- ۱- اندازه گیری فشار خون: فشار خون کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه برای بیشتر مردم مناسب است. در بیماری مزمن کلیه، فشار خون کمتر از ۱۳۰/۸۰ میلی متر جیوه توصیه می شود.
- ۲- بررسی وجود پروتئین در ادرار: به طور عادی در ادرار پروتئین دفع نمی شود. بنابراین وجود مقادیر کم آلبومین در ادرار نشانه نارسایی مزمن کلیه است.
- ۳- بررسی کراتنین خون: در صورت کاهش عملکرد کلیه ها، سطح کراتنین خون افزایش می یابد.

فعالیت

- فعالیت خود را کاهش دهید. از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید و خواب شبانه را افزایش دهید.
- به منظور رفع مشکلات جنسی در مواقعی که انرژی بیشتری داری (مثلاً اوایل صبح و قبل از بیدار شدن از خواب) فعالیت جنسی داشته باشید.
- فعالیت ها و برنامه های ورزشی را در اوایل صبح انجام دهید و بین فعالیت، دوره هایی را به استراحت اختصاص دهید.

تغذیه درمانی:

- اقدام تغذیه ای شامل تنظیم دقیق دریافت پروتئین، دریافت مایعات متناسب با از دست دادن مایع و محدودیت مصرف نمک می باشد.
- از دریافت کالری و ویتامین ها به میزان کافی اطمینان یابید.
- مصرف مایعات باید ۸۰۰ - ۵۰۰ سی سی یا کمی بیشتر از برون ده ادراری ۲۴ ساعت گذشته باشد.

- مصرف مواد غذایی حاوی فسفر را محدود کنید. (شیر، ماست، پنیر، بستنی، خامه، کشک، شیرکاکائو، غلات کامل و فراورده های حاوی سبوس، حبوبات از قبیل نخود، لوبیا، عدس، لپه، باقالا، نوشابه ها، مغزها از قبیل بادام، پسته، گردو، فندق و ...)
- مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم را محدود کنید. (سبزیجات، میوه جات، شیر و فراورده های آن، گوشت ها، سبوس و جوانه غلات و ...)
- از مواد غذایی پروتئینی زیاد استفاده کنید. (گوشت تازه قرمز، گوشت مرغ و سایر پرندگان، سفیده تخم مرغ، ماهی و سایر غذاهای دریایی)
- سبزی ها و میوه ها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند اما به علت داشتن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن، باید به مقدار متناسب و از انواع کم پتاسیم آنها استفاده نمایید و یا قبل از مصرف، میزان پتاسیم آنها را کاهش دهید.
- مصرف نمک و چربی را در رژیم غذایی محدود کنید.



زمان مراجعه بعدی

- در صورت بروز علائم اورمی (کاهش یا فقدان برون ده ادراری، افزایش ناگهانی وزن، تورم پاها و زانوها، تب، مشکلات تنفسی) فوراً به پزشک مراجعه نمایید.
- در صورت بروز خونریزی و یا خروج ناگهانی کاتتر سریعاً به اورژانس مراجعه کنید.

به یاد داشته باشید:
برخی از بیماری های کلیوی می توانند با تنظیم مصرف نمک، آب و پروتئین روند کندتری پیدا کنند.

کلیه چیست و در کجا قرار دارد؟

به طور معمول در هر فرد سالم دو کلیه وجود دارد که در طرفین ستون مهره ها و زیر دنده های تحتانی واقع شده اند. کلیه ها به رنگ قرمز متمایل به قهوه ای بوده و از نظر شکل شبیه لوبیا می باشند. اکثر اعضای بدن برای عملکرد مطلوب وابسته به کلیه ها هستند. وظایف کلیه ها :

۱. کنترل مواد معدنی موجود در بدن
۲. دفع سموم و مواد زائد بدن
۳. کمک به تنظیم فشارخون
۴. کمک به خونرسانی

بیماری مزمن کلیه چیست؟

بیماری یا نارسایی مزمن کلیه به نقص غیر قابل بازگشت عملکرد و کارکرد کلیه گفته می شود. آسیب کلیه ها می تواند در اثر بیماری قندخون، فشار خون بالا و سایر اختلالات ایجاد شود، به گونه ای که کلیه های آسیب دیده قادر به حفظ سلامتی فرد با انجام وظایف اصلی خود نمی باشند.



نارایی مزمن کلیه کلیه سالم نارایی حاد کلیه

چه کسانی بیشتر دچار نارسایی مزمن کلیه می شوند؟

هر فرد در هر سنی ممکن است دچار بیماری مزمن کلیه شود، ولی در بعضی شرایط و موارد احتمال آن بیشتر است که عبارتند از :

۱. دیابت

۲. پرفشاری خون

۳. عفونت های ادراری

۴. بیماری های بدخیم

۵. بیماری های سیستمی مانند بیماری های روماتیسمی

۶. سنگ کلیه

۷. وابستگان نزدیک افراد مبتلا به بیماری های ارثی کلیه

۸. سالمندی و کهولت سن

۹. کاهش حجم کلیه به هر دلیل

۱۰. سابقه نارسایی حاد کلیه

۱۱. مصرف داروهای خاص مثل مسکن های ضد التهاب

(شامل ایبو بروفن، دیکلوفناک سدیم و ...)

علائم بیماری مزمن کلیه چیست؟

بیماری کلیوی معمولاً بی سر و صدا پیشرفت می کند و باعث از بین رفتن فعالیت و عملکرد کلیه می گردد. بیشتر مردم تا مراحل پیشرفته بیماری کلیه علائم شدید ندارند ولی ممکن است در ابتدا فرد مبتلا دچار یکی از موارد زیر شود :

۱. خستگی و ضعف

۲. عدم ایجاد توانایی در ایجاد تمرکز

۳. اختلالات خواب

۴. گرفتگی عضلات در شب

۵. پرفشاری خون

۶. ورم اطراف چشم ها به خصوص در صبح

۷. ورم پا

۸. دفع ادرار خونی ، تیره یا رنگ چای

۹. کف کردن ادرار

۱۰. افزایش دفع ادرار مخصوصاً در شب

۱۱. کاهش اشتها (کاهش وزن)

۱۲. خشکی و خارش پوست

آیا می توان از بیماری مزمن کلیه پیشگیری کرد؟

بله، از طریق اقدامات زیر می توان از ایجاد بیماری مزمن کلیه جلوگیری کرد:

۱. کنترل منظم کارکرد کلیه (با آزمایش های خون و ادرار)

۲. درمان و کنترل بیماری های قند و فشار خون

۳. کاهش اضافه وزن با رژیم غذایی و ورزش منظم

۴. اجتناب از هرگونه دود از جمله سیگار ، قلیان و ...

۵. عدم مصرف مقادیر زیاد داروهای مسکن

۶. تغییر در رژیم غذایی مثلاً کاهش مصرف نمک و پروتئین

نارسایی مزمن کلیه چگونه تشخیص داده می شود؟

اگر شک به وجود نارسایی حاد یا مزمن کلیوی دارید، باید حتماً جهت اندازه گیری مواد زائد خون مثل اوره، کراتینین، آزمایش خون و ادرار به پزشک مراجعه کنید.

در صورت نیاز جهت بررسی وجود مایع در ریه ها از آنها عکسبرداری میشود.

همچنین جهت تأیید یا کمک به تشخیص نارسایی کلیوی از روش هایی مانند سونوگرافی، سی تی اسکن، ام آر آی و نمونه برداری نیز استفاده می شود.

روش های درمان نارسایی مزمن کلیوی چیست؟

• دیالیز صفاقی

• همودیالیز

• پیوند کلیه