

کلیه ها دو عضو لوبیایی شکل هستند که در ناحیه پهلو ها قرار دارند . وظایف کلیه ها عبارتند از:

- * کنترل مواد معدنی موجود در بدن
- * دفع سموم و مواد زائد از خون
- * کمک به تنظیم فشار خون
- * کمک به خون سازی

نارسایی مزمن کلیه CKD چیست؟

نارسایی مزمن کلیه به نقص غیر قابل برگشت و پیشرونده عملکرد کلیه گفته می شود. نارسایی مزمن کلیه به آرامی رخ داده و در مراحل اول علائم کمی دارد . بسیاری از افراد تا زمانی که عملکرد کلیه به کمتر از ۲۵٪ حد نرمال برسد از بیماری خود اطلاع ندارند. در زمانی که بیماری به از بین رفتن کامل کلیه ها منجر شود، انجام دیالیز و یا پیوند کلیه برای بیمار ضرورت پیدا می کند.

دلایل ایجاد نارسایی مزمن کلیه

- * فشار خون بالا
- * دیابت
- * سنگ کلیه
- * عفونت های ادراری مکرر
- * سابقه فامیلی
- * سابقه مصرف داروهای ضد درد به مدت طولانی
- * کلیه ی پلی کیستیک مادرزادی
- * گلوMERONFRIT
- * عوامل ناشناخته

علائم نارسایی مزمن کلیه:

- ♦ به طور کلی نارسایی کلیه به نارسایی احتقانی قلب، استخوان های ضعیف، زخم معده و صدمه به سیستم اعصاب مرکزی منجر می شود. متأسفانه علائم زمانی بروز می کند که صدمات غیر قابل برگشت است.

این علائم عبارتند از:

- ♦ فشار خون بالا
- ♦ کاهش وزن غیر قابل توجیه
- ♦ کم خونی و تنگی نفس
- ♦ تهوع و استفراغ
- ♦ کاهش اشتها
- ♦ ضعف و خستگی
- ♦ کاهش عملکرد ذهنی
- ♦ ورم اندام ها و انقباضات عضلانی
- ♦ خونریزی دستگاه گوارش
- ♦ لکه های زرد مایل به قهوه ای بر روی پوست و خارش دائمی
- ♦ اختلالات خواب
- ♦ سردرد بدون علت

روش های تشخیص:

- * با اندازه گیری مواد زائد خون نظیر اوره، کراتینین در خون و ادرار می توان نارسایی حاد یا مزمن کلیوی را تشخیص داد.
- * روش های دیگر تشخیصی عبارتند از: سونوگرافی، سی تی اسکن، ام ار ای .
- * نمونه برداری از کلیه ها.
- * در صورت وجود دیابت باید محتوای ادرار از نظر وجود پروتئین چک شود. این آزمایش جهت غربالگری و شناخت مراحل اولیه اختلال در عملکرد کلیه می تواند مفید باشد.

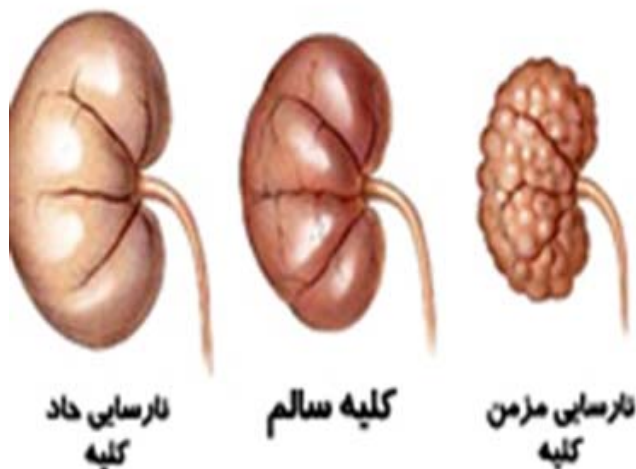
روش های پیشگیری از نارسایی کلیه:

- از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.
- سعی کنید با موادی نظیر فلزات سنگین، حلال ها یا سایر مواد سمی کمتر تماس داشته باشید.
- از مصرف داروهای ضد درد و آنتی بیوتیک بدون توصیه پزشک خودداری کنید.
- در صورت وجود بیماری مزمن حتما بطور دقیق به توصیه های پزشک خود عمل کنید.
- اگر مبتلا به نارسایی مزمن کلیه هستید وقصد بارداری دارید حتما با پزشک خود مشورت کنید و اگر باردار هستید حتما تحت مراقبت های ویژه پزشک خود باشید.
- به میزان کافی آب بنوشید.

اگر به دیابت، فشار خون بالا، سابقه ی خانوادگی نارسایی کلیه و کلیه ی پلی کیستیک مادر زادی مبتلا هستید هر چند وقت یکبار جهت پیگیری و کنترل بیماری به پزشک مراجعه کنید مخصوصا:

- اگر سوند ادراری دائمی دارید.
- اگر از داروهای مسکن مثل ایبو پروفن، استامینوفن، دیکلوفناک یا ناپروکسن حداقل به مدت یک ماه پشت سر هم استفاده می کنید.
- اگر داروهای ضد فشار خون مثل کاپتوپریل، لوزارتان، انالاپریل را به صورت حداقل یک ماه مصرف می کنید.
- در صورتی که به رماتیسسم مفصلی، ساییدگی مفاصل و یا سایر بیماری های خود ایمنی مبتلا هستید.
- در صورتی که دچار ضایعات نخاعی و یا دارای سابقه سکته مغزی هستید که منجر به از کار افتادگی شما شده است.
- در درمان این بیماری علاوه بر دارو درمانی، مراقبت های تغذیه ای و رژیم غذایی مناسب هم ضروری است.

نارسایی مزمن کلیه CKD



- * از مصرف آب خورشت، آب گوشت ها و آب کمپوت پرهیز کنید .
- * از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز کنید. از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده تا حد امکان خودداری کنید.
- * به علت عدم توانایی کلیه در دفع مایعات، باید به مقدار مایعات مصرفی خود در طول روز توجه کنید. در صورتی که حجم ادرار از میزان طبیعی کمتر است ، مقدار مایعات مصرفی باید بر اساس حجم ادرار دفعی ۲۴ ساعته باشد.
- * در صورت بروز تشنگی می توان اقداماتی نظیر مکیدن یک تکه یخ یا یک قاچ لیمو و خیس کردن لب ها با آب و یا جویدن آدامس را جهت غلبه به آن انجام داد.
- * لازم به یادآوری است که مایعات شامل آب، شیر، سوپ، ماست، شربت و آبی که به همراه داروها مصرف می شود، می باشد.



هدف از رژیم درمانی در این بیماران

- به حداقل رساندن مواد زائد در خون
- جلوگیری از تحلیل عضلانی از طریق منابع غیر پروتئینی
- جلوگیری از بروز ادم در بیمار و کنترل فشار خون از راه کنترل میزان مصرف نمک و مایعات دریافتی
- حفظ تعادل سدیم، پتاسیم و درمان کم خونی
- پیشگیری از تحلیل استخوانی از راه کنترل کلسیم و فسفر در رژیم غذایی
- جلوگیری از بروز بیماری های قلبی از طریق کاهش مصرف چربی های مضر
- تنظیم رژیم غذایی متناسب با اشتها وعادات غذایی بیمار

توصیه های تغذیه ای عبارتند از:

- * از مصرف غذاهایی مانند خیار شور، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده و کنسرو شده، سوسیس و کالباس، انواع مغزهای شور، زیتون پرورده، غذاهای دودی و دوغ های موجود در بازار به دلیل داشتن نمک زیاد خودداری کنید.
- * گروه غذایی شیر و لبنیات حاوی مقادیر زیادی سدیم و پتاسیم و فسفر می باشد. تنها به میزان ذکر شده در رژیم غذایی باید مصرف شود.
- * از مصرف آب انار، آب هویج، آب پرتقال، آب زرشک و آب میوه های صنعتی و عرقیات و جوشانده های گیاهی خودداری کنید.
- * برای پایین آوردن پتاسیم سبزیجات قبل از مصرف، سبزی را خرد کرده، در آب خیس کنید، سپس آب آن را دور بریزید و مصرف کنید.