

بیماری مزمن کلیه

کلیه ها یک جفت عضو لوبیایی شکل هستند که به سمت پایین کمر قرار گرفته اند. در واقع می توان گفت کلیه ها در دو طرف ستون فقرات قرار دارند. وظیفه کلیه ها فیلتر کردن خون از سموم و دفع آن ها به سمت مثانه است و مثانه این سموم را از طریق ادرار دفع میکند.

نارسایی کلیه زمانی رخ می دهد که کلیه ها نتوانند مواد زائد و سموم بدن را از طریق خون دفع کنند. عوامل زیادی در ایجاد اختلال در عملکرد کلیه تاثیر دارند که می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ابتلا به انواع خاص از بیماری های مزمن
- قرار گرفتن در معرض سموم و آلاینده های محیطی یا مصرف داروهای خاص
- کم آبی شدید بدن
- وارد شدن آسیب به کلیه ها

توجه داشته باشید چنانچه در اثر موارد بالا در عملکرد کلیه ها اختلال وارد شود، سموم بدن نمی توانند از طریق ادرار خارج شوند و همین امر می تواند موجب ابتلا به نارسایی کلیه که یک بیماری خطرناک است، بشود.

علائم ابتلا به نارسایی کلیه

- کاهش ادرار در نتیجه احتباس مایعات

در بدن و تورم دست و پا

- مشکلات تنفسی
- احساس خستگی مداوم
- احساس حالت تهوع و سرگیجه
- احساس درد در قفسه سینه
- در موارد حاد تشنج و کما

توجه داشته باشید برای پیشگیری از ابتلا به نارسایی حاد کلیه باید همواره مراقب بروز علائم اولیه نارسایی کلیه باشید، این علائم اغلب به سختی قابل تشخیص هستند اما چنانچه فرد با کاهش ادرار و تنگی نفس و تورم اندام ها روبرو شد بهتر است فوراً به متخصص کلیه مراجعه کنند.

فعالیت

در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشند: با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل ۳۰ دقیقه در اغلب روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید

مراقبت ها

- برای درمان نارسایی کلیه ی خود به طور دقیق دستورات پزشک را رعایت کنید.
- پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد.
- ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر

وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجب راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری میکند.

- بهداشت پوست را رعایت فرمایید و از صابون های مالیم در هنگام استحمام استفاده نمایید.
- به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد میشود. سعی کنید با ناخن پوست را نخاراندید.
- اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود.
- مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنند. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود.

رژیم غذایی

- از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
- بیماران از مصرف محصولات با نمک افزوده اجتناب کنند: مقدار سدیم دریافتی روزانه خود را با اجتناب از مصرف محصولات با نمک افزوده کاهش دهند، محصولاتی از جمله غذاهای آماده، غذاهای منجمد، سوپ



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان رستمانی پارسیان

بیماری مزمن کلیه



Chronic Kidney Disease (CKD)

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	CKD
تهیه کننده	مصطفی مبارکی
سال تهیه	مرداد ۱۴۰۴
ناظر کیفی	منیره اکبر زاد سوپروایزر آموزشی
تایید کننده علمی	دکتر فروزان متخصص داخلی

را حفظ کنید: به کارهایی که از انجام آن لذت میبرید بپردازید و به فعالیت های خود ادامه دهید، البته چنانچه شرایط پزشکی اجازه میدهد. انجام این کارها به فایق آمدن بر احساس احتمالی ناراحتی یا شکست پس از تشخیص کمک خواهند کرد.

• با فرد مورد اعتماد خود صحبت کنید: زندگی با نارسایی مزمن کلیه میتواند پراسترس باشد و صحبت کردن در مورد احساس خود با فردی که مورد اعتماد شماست تا حد زیادی کمک کننده خواهد بود. مطمئناً دوست یا فامیلی دارید که شنونده خوبی است .

• از پزشک خود برای ارجاع به یک مددکار اجتماعی یا یک مشاور کمک بخواهید.

• در فعالیت های اجتماعی ، مذهبی و تفریحی بر اساس علاقه خود شرکت نمایید.

های کنسروی و فست فودها، دیگر مواد غذایی حاوی نمک افزوده شامل اسنک های نمکی، سبزیجات کنسروی و گوشت ها و پنیرهای فرایند شده میباشد.

- مواد غذایی پتاسیم پایین را توصیه نمایید: مواد غذایی با پتاسیم با لا عبارتند از موز، پرتقال، سیب زمینی، اسفناج و گوجه فرنگی. مثالهایی از مواد غذایی کم پتاسیم عبارت است از سیب ، کلم، لوبیاسبز، انگور و توت فرنگی.
- مقدار دریافتی پروتئین بیماران کاهش داده شود: مواد غذایی پر پروتئین شامل گوشت، تخم مرغ، شیر، پنیر و حبوبات میباشد. مواد غذایی بامحتوای کم پروتئین عبارتند از سبزیجات، میوه ها، بیشتر نان ها و غلات صبحانه. برخی نان ها و غلات صبحانه حاوی ترکیباتی هستند که آنها را غنی از پروتئین میسازند بنابراین قبل از مصرف همیشه برچسب های غذایی را چک کنید.

توصیه ها

- تشخیص نارسایی مزمن کلیه برای شما میتواند آزار دهنده باشد. برای فایق آمدن بر احساس و نگرانی های خود راهکارهای زیر را پیاده کنید:
- با دیگر افراد مبتلا به بیماری کلیوی ارتباط برقرار کنید . آن ها احساس شما را درک میکنند و میتوانند در این زمینه به شما کمک کنند .
 - سعی کنید جریان عادی و طبیعی زندگی خود