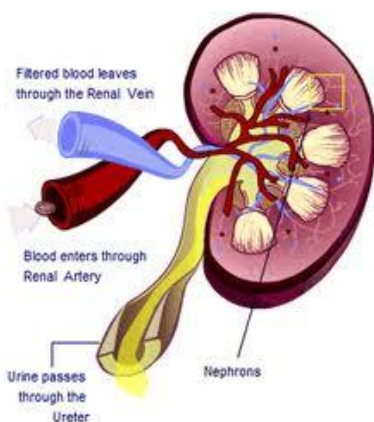


## برای حفظ کلیه هایتان مراقب قند خون و فشار خون خود باشید.

اگرچه کلیه‌ها اعضای کوچکی در بدن هستند اما وظایف حیاتی زیادی از جمله تصفیه مواد زاید و مایعات اضافی از خون را به عهده دارند که در حفظ سلامت عمومی بدن موثر است.



### نشانه‌های هشدار دهنده بیماری‌های کلیوی و دستگاه ادراری.

۱- فشار خون بالا

۲- پیدایش خون با پروتئین در ادرار.

۳- آزمایش کراتینین خون، بالاتر از ۱/۲ میلی گرم در دسی لیتر در زنان و ۱/۴ میلی گرم در دسی لیتر در مردان (کراتینین ماده دفعی است که توسط کلیه‌های سالم از خون خارج می‌شود. ( در بیماری‌های کلیوی ، سطوح کراتینین در خون ممکن است افزایش یابد.

۴- تکرار ادرار به ویژه در شب.

۵- مشکل در ادرار کردن یا ادرار درد آور.

۶- تورم در چشم‌ها، تورم دست‌ها و پاها به ویژه در کودکان

نکات قابل توجه :

در بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیه، داروهای نفروتوکسیک (با سمیت کلیوی) مانند داروهای مسکن (ایبوپروفن، دیکلوفناک و...)، آنتی‌بیوتیک‌های آمینوگلیکوزیدی (جنتامایسین، آمیکاسین و...) و مواد حاجب رادیولوژی باید با احتیاط مصرف شوند یا به طور کامل از آنها اجتناب شود.



مبتلایان به اختلالات کلیوی از مصرف خود سرانه مسکن‌ها باید به شدت خودداری کنند و برای کاهش درد با پزشک خود در مورد نوع مسکن مشورت کنند.

فشار خون بالا معمولاً به فشار خون بالاتر از ۹۰/۱۴۰ میلی‌متر جیوه گفته می‌شود. در این رابطه اگر فرد مبتلا به فشار خون بالا داروهای ضد فشار خون را طبق نظر پزشک معالج به طور مرتب مصرف کند، می‌تواند از ایجاد یا پیشرفت بیماری‌های کلیوی جلوگیری نماید.

در بچه‌هایی که تب دار هستند و یا به علت اسهال و استفراغ دریافت مایعات کافی نداشته‌اند و بدنشان دچار کم‌آبی شده است، زمان بروز علائم درگیری کلیه به دنبال مصرف این گروه از داروها می‌تواند از ۵ روز تا ۵ هفته باشد.

آیا میدانید مصرف مواد روان‌گردان (مثل اکستازی و آمفتامین‌ها) در درازمدت عوارض کلیوی دارد که از مهمترین عوارض ناشی از استفاده از این مواد روان‌گردان است.



ورزش و تسریع گردش خون نه تنها باعث کاهش استرس می‌شود بلکه عملکرد کلیه را بهبود بخشد و به دفع مواد زائد کمک می‌کند

زیاده‌روی در مصرف نمک و ترکیبات حاوی سدیم نیز مسئله دیگری است که دفع کلسیم از طریق ادرار را افزایش داده و باعث افزایش خطر تشکیل سنگ های کلسیمی در کلیه می‌شود.

آیا میدانید مصرف برخی از داروها نیز می‌تواند باعث ایجاد سنگ کلیه شده و یا سنگ سازی در کلیه را افزایش می‌دهند به عنوان مثال داروی **کوتریموکسازول ، سیپروفلوکساسین؛ آسیکلوویر** و... بنابراین اگر مشکل سنگ کلیه دارید پزشک خود را آگاه نمایید.

## دلایل ابتلا به بیماری های کلیوی

### ۱- بیماری نفرونی دیابتی

دیابت بیماری است که بدن را از استفاده کافی گلوکز (قند خون) باز می‌دارد و اگر گلوکز اضافی در خون باقی بماند، به عنوان یک سم عمل می‌کند.

در حقیقت بیماری نفرونی دیابتی (تصویر روبرو) همان آسیب به نرون ها در اثر قند استفاده نشده در خون است که اگر سطح گلوکز خون فرد پایین نگه داشته شود، می‌تواند تاثیر بیماری دیابت را در بروز بیماری نفرونی به تاخیر بیندازد.

### ۲- فشار خون بالا

فشار خون بالا می‌تواند به مویرگ های کلیه ها آسیب برساند که در این صورت کلیه ها نمی‌توانند مواد اضافی بدن را دفع کنند. بنابراین پزشکان توصیه می‌کنند که افراد مبتلا به دیابت یا کم کاری کلیوی، باید فشار خون خود را پایین نگه دارند.

### ۳ - بیماری های گلومرولی

همان طور که از نام آن هم پیدا است، بیماری گلومرولی به مویرگ های درون کلیه ها حمله می‌کند که ابتدایی ترین آن را می‌توان بیماری نفرونی بافتی دانست. از نخستین نشانه های این بیماری می‌توان به وجود پروتئین، خون یا هر دو در ادرار اشاره کرد. بیماری گلومرولی به آهستگی به ساختار کلیه آسیب می‌رساند و برای کنترل و درمان آن، راهکارهایی مانند کنترل فشار خون و استفاده از داروهای تقویت کننده سیستم ایمنی بدن و استروئیدها وجود دارد.

### ۴- بیماری های کلیوی ارثی و مادرزادی

برخی بیماری های کلیوی ناشی از مسایل ژنتیکی است. از طرفی برخی مشکلات کلیوی ممکن است هنگامی ایجاد شوند که نوزاد هنوز در رحم مادر است. به هر حال از نخستین نشانه های مشکلات کلیوی می‌توان به فشار خون بالا، کمبود گلبول قرمز در خون، وجود خون یا پروتئین در ادرار اشاره کرد.

### ۵- دیگر دلایل ابتلا به بیماری های کلیوی

مسموم شدن و جراحت می‌توانند منجر به ایجاد بیماری کلیوی شوند.

برخی از داروهایی که به راحتی و بدون نسخه ی پزشک در دسترس مردم قرار دارند، اگر به طور مداوم و برای مدت طولانی استفاده شوند، می‌توانند به کلیه ها آسیب برسانند. داروهایی مانند **آسپیرین**، **استامینوفن** و **ایبوپروفن** از خطرناک ترین عوامل ایجاد بیماری برای کلیه ها به شمار می‌روند و استفاده مداوم از آرام بخش ها، به کلیه ها آسیب جدی می‌رساند.

## چگونه می توان خطر ابتلا به بیماری کلیوی را کاهش داد؟

۱ - قند خون، فشار خون و چربی خون (کلسترول) را به خوبی کنترل کنید. اهداف شما باید مورد توافق گروه درمانی شما واقع شوند.

۲ - طبق دستور غذایی سالمی که برای همگان توصیه می شود پیش بروید. غذایی که چربی، نمک و قند کمی داشته باشد از جمله انواع مختلف میوه جات و سبزیجات. به طور منظم فعالیت بدنی انجام دهید.

۳ - داروهای خود را طبق دستور مصرف کنید. اگر داروها با شما سازگاری نداشتند فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

با کمی توجه به علائم هشدار دهنده و آزمایش خون و ادرار به راحتی می توان از بروز نارسایی کلیوی و پیشرفت آن در مراحل اولیه پیشگیری نمود.