

# نکاتی در مورد کلیه ها و علائم هشدار دهنده بیماری کلیه

هر فرد در بدن خود دو کلیه به اندازه مشت فرد بزرگسال دارد که در دو طرف ستون مهره ها و در قسمت زیرین قفسه سینه در پشت قرار دارند، اگر چه کلیه ها کوچکند ولی وظایفی پیچیده و حیاتی را انجام می دهند که کل بدن را متعادل نگه می دارند. برای مثال کلیه ها:

در دفع مواد زائد و مایعات اضافی کمک می کنند

خون را تصفیه، برخی از مواد را حفظ و برخی را دفع می کنند

تولید گلبولهای قرمز را تحت نظارت قرار می دهند

ویتامین های موثر در رشد را می سازند

هورمون های موثر در تنظیم فشار خون را تولید می کنند

در تنظیم میزان مواد مغذی ویژه در بدن مانند کلسیم و پتاسیم کمک می کنند

چگونگی انجام کار کلیه ها

1. خون از طریق يك سرخرگ از قلب به کلیه وارد می شود

2. خون با گذشتن از میلیون ها صافی كوچك، تمیز می شود

3. مواد دفعی از طریق میزناي (حالب) عبور کرده و به عنوان ادرار در مثانه جمع می گردد

4. خون تصفیه شده از طریق سیاهرگ ها به جریان خون بر می گردد

5. هنگامی که مثانه پر از ادرار می شود از طریق پیشابراه ادرار از بدن خارج می شود

کلیه ها هر ۲۴ ساعت جمعاً حدود ۲۰۰ لیتر از مایعات بدن را تصفیه و به جریان خون بازمی گردانند حدود ۲ لیتر مایع به صورت ادرار از بدن دفع می شود در حالی که باقیمانده یعنی حدود ۹۸ لیتر به بدن باز می گردد. ادراری که ما دفع می کنیم تقریباً ظرف مدت ۱ تا ۸ ساعت در مثانه ذخیره شده است

بیماری کلیه

اگر چه کلیه ها، عضوهای کوچکی هستند، ولی از وظایف حیاتی زیادی از جمله تصفیه نمودن مواد زائد و مایعات اضافی از خون را به عهده دارند که در حفظ سلامتی عمومی بدن موثر است. بیماری شدید کلیه، ممکن است منجر به نارسایی کامل آن شود، که نیازمند درمان با دیالیز یا پیوند کلیه برای جلوگیری از مرگ است. اگر چه درمانهای موثری برای بسیاری از بیماریهای کلیه وجود دارد ولی مردم هنوز نمی دانند که بیماریهای کلیه قابل پیشگیری اند

ده عامل اصلی بیماری کلیه

دیابت (دیابت نوع ۲ یا دیابت (معمولاً دو علت مهم برای نارسایی کلیه ها) یا مرحله نهایی بیماری کلیه بزرگسالان) و فشار خون بالا وجود دارد. زمانی که این دو بیماری با درمان مراقبت شوند، بیماری های کلیه

مرتبط با آنها می توانند پیشگیری شوند یا سرعت شان کاهش یابد. داروهای موثر زیادی برای درمان فشار خون بالا وجود دارند. علاوه بر این، تغییرات سلامت بخش در شیوه زندگی، مانند کم نمودن وزن و ورزش مرتب در مراقبت از فشار خون بالا و حتی پیشگیری از آن موثر است. نظارت دقیق بر قند خون در بیماران دیابتی از سایر مشکلات مانند بیماری کلیه، بیماری کرونر قلب و سکته پیشگیری می کند. زمانی که بیماران دیابتی، همزمان به فشار خون بالا مبتلا شوند، داروهای خاصی که بازدارنده های آنزیم تبدیل کننده آنژیوتنسین نامیده می شوند، برای حفظ عملکرد کلیه ها موثرند. سومین علت اصلی مرحله نهایی بیماری کلیه گلوMERULONFROBIT (بیماری که به واحدهای تصفیه کننده کلیه بنام گلوMERULONFROBIT) است. در بسیاری از حالات، علت این بیماری ناشناخته است، اما در برخی موارد ممکن است ارثی باشد یا در اثر عفونت به وجود آمده باشد.

برخی از بیماریهای دیگری که ممکن است بر کلیه اثر بگذارند شامل عفونت ها، سنگ های کلیوی و بیماریهای ارثی، می شوند. استفاده بیش از اندازه قرص های ضد درد یا مصرف مواد مخدر مانند هروئین می برخی از این بیماریها قابل درمان هستند. برخی موارد، درمان می تواند سرعت. تواند به کلیه ها صدمه بزند. پیشرفت بیماری را کاهش و طول عمر را افزایش دهد.

مرحله نهایی بیماری کلیه زمانی رخ می دهد که حدود ۹۰ درصد از عملکرد کلیه از بین برود. افراد مبتلا به نارسایی کلیه ممکن است دچار تهوع، استفراغ، ضعف، خستگی، گیجی، مشکل در تمرکز و از دست دادن اشتها شوند، نارسایی کلیوی با آزمایش خون و ادرار قابل پیشگیری است.

نشانه های هشدار دهنده بیماری های کلیوی و دستگاه ادراری

1.فشار خون بالا

2.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 کلیه های سالم از خون خارج می شود. ) در بیماریهای کلیوی ، سطوح کراتینینی در خون ممکن است افزایش یابد

4. تکرار ادرار به ویژه در شب

5.مشکل در ادرار کردن یا ادرار درد آور

6.تورم در چشم ها، تورم دست ها و پاها به ویژه در کودکان