

پمفلت آموزشی در خصوص

روز جهانی کلیه



تاریخ دقیق روز جهانی کلیه در تقویم شمسی

برابر است با:

سه شنبه - ۲۱ اسفند ۱۴۰۳

۱۱ مارس روز جهانی کلیه است که اولین بار در

سال ۲۰۰۶ جشن گرفته شد.

هدف از تعیین روز جهانی کلیه ارتقاء آگاهی از

عملکرد کلیه های ما و اتفاقاتی که ممکن است

در اثر عملکرد ناصحیح کلیه ها رخ بدهد، است.

انواع بیماری های کلیوی

انواع مختلف بیماری های کلیوی شامل موارد زیر است:

• سندروم آلپورت

• نوروپاتی دیابتیک

• بیماری فابری

• بیماری برگر

• سنگ کلیه

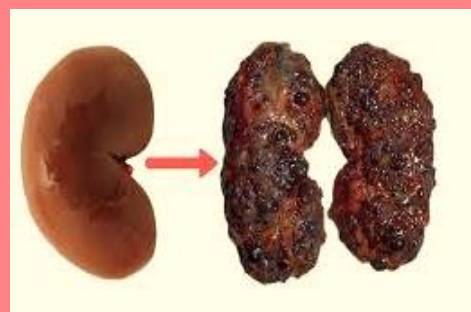
• بیماری مزمن کلیه

• سندروم نفروتیک

• بیماری کلیه پلی کیستیک

• بیماری گلومرولواسکلروز فوکال و سگمنتال اولیه

• گلومرولونفریت



راهکار هایی برای افزایش سلامت، در صورت ابتلا به

بیماری های کلیوی

• مصرف رژیم غذایی سالم و متعادل

• نوشیدن آب زیاد

• افزایش فعالیت فیزیکی

• کاهش سطح کلسترول

• کنترل فشار خون

• کنترل قند خون، مخصوصاً در بین بیماران مبتلا به دیابت

• ترک سیگار

• مصرف فیبر بیشتر در رژیم غذایی

• ترک مخدر

• کاهش فشار خون بالا

• کاهش نمک اضافی از رژیم غذایی

• مصرف بیشتر میوه و سبزیجات

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک به

مناسبت روز جهانی کلیه اسفندماه سال ۱۴۰۳