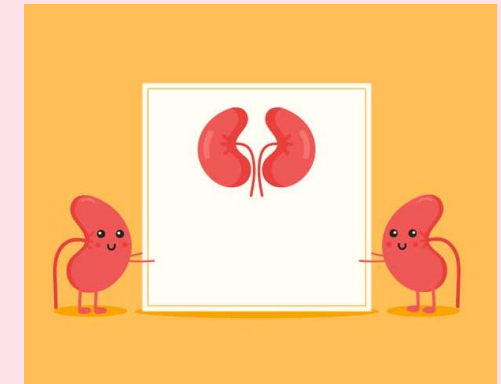


پمفلت آموزشی در خصوص سلامت کلیه



کلیه ها کارخانه های شیمیایی قدرتمندی هستند که مواد زائد را از بدن خارج می کنند.

چرا کلیه ها اندام های مهمی هستند؟

نقش اصلی کلیه ها خارج کردن مواد زائد و مایعات اضافی از بدن است. این مواد زائد و مایعات اضافی از طریق ادرار از بدن خارج می شوند.

فرایند تولید ادرار شامل مراحل بسیار پیچیده دفع و جذب مجدد است. این روند برای حفظ تعادل پایدار مواد شیمیایی بدن ضروری است.

تنظیم نمک، پتاسیم، و مواد اسیدی مورد نیاز بدن به عهده کلیه ها می باشد. هم چنین، کلیه ها هورمون هایی تولید می کنند که بر عملکرد سایر اندام ها تاثیر می گذارد.

کلیه ها کارخانه های شیمیایی قدرتمندی هستند که عملکردهای زیر را انجام می دهند:

- مواد زائد را از بدن خارج می کنند
- داروها را از بدن خارج می کنند
- میزان مایعات بدن را تعدیل می کنند
- هورمون هایی ترشح می کند که باعث تنظیم فشار خون می شوند
- نوع فعال ویتامین D را تولید می کند که باعث تقویت استخوان ها می شوند
- تولید گلبول های قرمز خون را کنترل می کنند

بیماری های کلیوی قاتلان خاموش هستند و کیفیت زندگی فرد را کاملاً تحت تاثیر خود قرار می دهند.



توصیه های پیشگیری از ابتلا به بیماری کلیوی

- * از مصرف خودسرانه دارو و مسکن ها پرهیزید
- * سبک زندگی سالم و رژیم غذایی مناسب داشته باشید
- * به طور مداوم فعالیت ورزشی داشته باشید
- * انجام آزمایشات با تجویز پزشک را جدی بگیرید
- * قند خون و فشار خون بالا را کنترل کنید

محافظةت از کلیه ها محافظت از زندگی است

راهکارهای آسان جهت کاهش خطر ابتلا به بیماری های کلیوی وجود دارد:

۱. تناسب اندام خود را حفظ کنید و فعالیت داشته باشید:



تناسب اندام در کاهش فشار خون به شما کمک می کند؛ بنابراین ریسک ابتلا به بیماری های مزمن کلیوی را کاهش می دهد.

۲. سطح قند خون خود را کنترل کنید:



تقریباً نیمی از افرادی که به دیابت مبتلا هستند مشکلات کلیوی دارند. بنابراین افراد مبتلا به دیابت باید به طور مداوم آزمایش بدهند تا عملکرد کلیه ها بررسی شود.

در صورت تشخیص زود هنگام، می توان از بروز مشکلات کلیوی در اثر دیابت پیش گیری کرد و یا آن را به حداقل رساند. کنترل قند خون به کمک پزشک یا داروساز بسیار مهم است.

۳. فشار خون خود را کنترل کنید:



اگرچه بسیاری از مردم می دانند که فشار خون بالا باعث سکنه مغزی یا قلبی می شود، اما عده ی کمی می دانند که فشار خون بالا شایع ترین علت مشکلات کلیوی نیز می باشد. سطح فشار خون نرمال تا ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه می باشد. اگر فشار سیستولیک بین این سطح و ۱۲۹/۷۹ اضافه شد، فشار خون افزایش یافته محسوب می شود، باید در سبک زندگی و رژیم غذایی خود تغییراتی اتخاذ کنید.

در سطح ۱۳۰/۸۰ و بالاتر، شما باید در مورد خطرات احتمالی با پزشک خود صحبت کنید و مرتباً فشار خون خود را کنترل کنید. در صورتی که فشار خون بالا با عوامل دیگری همچون دیابت، کلسترول بالا و بیماری های قلبی - عروقی همراه باشد، احتمال آسیب به کلیه ها بسیار افزایش می یابد.

۴. غذای سالم مصرف کنید و وزن خود را کنترل کنید:



با مصرف غذای سالم و حفظ وزن می توانید از بیماری های قلبی و سایر شرایط وابسته به بیماری های مزمن کلیوی جلوگیری کنید.

۵. میزان نمک مصرفی خود را کاهش دهید:

میزان نمک توصیه شده کمتر از دو گرم در روز است.



برای کاهش مصرف نمک، از خوردن غذا های فوری و فرآوری شده و افزودن نمک اضافی به غذا تا حد امکان خودداری کنید. اگر خودتان غذا را طبخ کنید؛ بهتر می توانید میزان مصرف نمک را کنترل کنید.

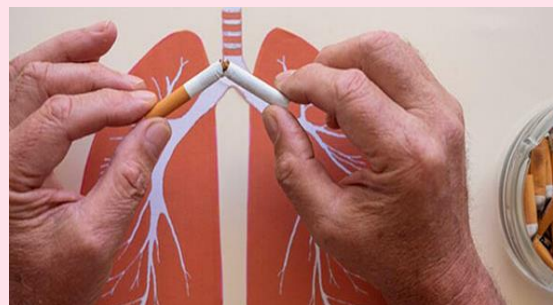
برای داشتن رژیم سالم که برای سلامت کلیه ها نیز مفید باشد می توانید با پزشک خود مشورت کنید.

۶. میزان کافی از مایعات را در رژیم غذایی خود بگنجانید:

مصرف زیاد مایعات، سدیم، اوره و سموم را از کلیه ها پاک می کند و ریسک بیماری های مزمن کلیوی را به شدت کاهش می دهد. افزایش متعادل مصرف مایعات تا حدود دو لیتر در روز مانع از کاهش عملکرد کلیه ها می شود.

به یاد داشته باشید که میزان آب مصرفی روزانه برای هر فرد ثابت نیست و به عوامل مختلفی از جمله جنسیت، میزان فعالیت بدنی، شرایط آب و هوایی، شرایط سلامتی، بارداری و شیردهی بستگی دارد. به علاوه، به افرادی که سنگ کلیه دارند توصیه می شود روزانه ۲ تا ۳ لیتر آب مصرف کنند تا احتمال تشکیل سنگ جدید کاهش یابد.

۷. سیگار نکشید:



۱. دیابت دارید.

سیگار کشیدن میزان جریان خون به کلیه ها را کاهش می دهد. وقتی خون کمتری به کلیه ها برسد، دیگر نمی توانند به درستی عمل کنند.

۸. از مصرف مداوم داروهای بدون نسخه خودداری کنید!!

اگر داروهای رایج مانند داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی به طور مرتب مصرف شوند، به کلیه ها آسیب می رسد. از جمله این دارو ها می توان ایبو پروفن را نام برد.

اگر مشکل کلیوی خاصی ندارید و تنها در مواقع ضروری از این نوع دارو ها استفاده می کنید، جای نگرانی وجود ندارد.

اما اگر از درد های مزمن، مثل آرتروز، کمر درد و ... رنج می برید، با پزشک در این مورد مشورت کنید تا روش مناسبی برای کنترل درد بدون آسیب به کلیه ها پیدا کنید.

اگر یک یا چند یک از عوامل خطر زیر را دارید، حتماً برای بررسی عملکرد کلیه ها اقدام کنید:

۲. فشار خون دارید.

-کاهش اشتها

۳. اضافه وزن دارید.

- مشاهده خون در ادرار

۴. والدین یا یکی از اعضای خانواده تان به بیماری های

-مشاهده کف در ادرار

کلیوی مبتلا است.

-ایجاد ضایعات پوستی

۵. افراد سیگاری

-کاهش حافظه

۶. افراد چاق و یا دارای اضافه وزن

لازم است که افراد به محض مشاهده این عوامل؛ به خصوص تغییرات ادرار به پزشک مراجعه کنند. تشخیص انواع بیماری های کلیوی به کمک آزمایش خون و ادرار و سونوگرافی انجام می شود. در صورت مراجعه زودهنگام به پزشک، بسیاری از بیماری های کلیه قابل درمان هستند ولی در صورت بی توجهی به نارسایی منجر می شوند.

شایع ترین علایم نارسایی کلیه عبارتند از:

-تهوع و استفراغ

-کاهش میزان ادرار

-تورم، به خصوص در ناحیه مچ پا و دور چشم

-طعم نامطبوع در دهان و احساس بویی شبیه به ادرار

در بازدم

-خستگی مزمن

-تنگی نفس

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک

به مناسبت روز ملی سلامت کلیه

(۱۷ اسفندماه سال ۱۴۰۲)