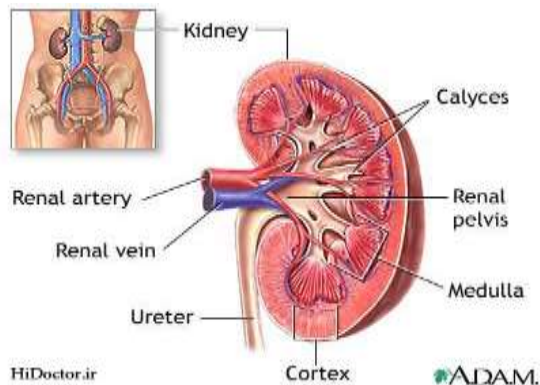




مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع) بیمارستان
دکتر آمارش سعادت

بسمه تعالی

پیشگیری از بیماریهای کلیوی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۱۰/۱۰/۹۵

کد: ۱۶-۹

***مراقب کلسترولتان باشید.**

کلسترول بالا همیشه با بیماری قلبی، سکنه و بیماری های کلیوی همراه است. سعی کنید یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و مصرف داروهایی که پزشک برایتان تجویز می کند را رعایت کنید.

***آب بدنانتان را تامین کنید.**

در طول شبانه روز هر یک ساعت یک لیوان آب مصرف نمایید در طول شب به هنگام خواب نیز یک لیوان آب مصرف نمایید.

***سیگار را ترک کنید.**

***از مصرف برخی داروهای خاص و مواد مضر خودداری کنید.**

***برای کنترل دیابت خود اقدام کنید.**

***از چکاپ های منظم سر باز نزنید.**

***فشارخونتان را کنترل کنید. فشارخون دومین عامل**

متداول بیماری های کلیوی است. برای جلوگیری از ضعیف شدن عملکرد کلیه ها و مراقبت از مغز و قلبتان باید بطور مداوم فشارخونتان را تحت کنترل داشته باشید.

منبع: ۱- Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

کم خونی ناشی از نارسایی کلیوی باعث افزایش احساس سرما در شما می شود. ممکن است حتی در یک اتاق گرم هم سردتان شود.

***سرگیجه و عدم تمرکز:**

کم خونی و کاهش میزان اکسیژن در خون به علت نارسایی کلیه، باعث می شود که مغز شما هم به اندازه کافی اکسیژن دریافت نکند. این مساله منجر به سرگیجه، توهم و بروز مشکل در سیستم حافظه و تمرکز می شود.

***درد پهلو و پاها:**

برخی از افراد مبتلا به مشکلات کلیوی ممکن است درد شدیدی را در پشت، پهلوها و یا پاهای خود احساس کنند.

روش های موثر برای مراقبت از کلیه ها:

***یک برنامه کاهش وزن تنظیم کنید.**

به خاطر داشته باشید که اضافه وزن بسیار زیاد باعث پایین آوردن عملکرد کلیه ها میشود.

کلیه ها چگونه کار می کنند؟

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.

وظایف اصلی کلیه:

* یکی از اصلی ترین وظایف کلیه بیرون راندن مواد زاید تولید شده بر اثر متابولیسم و یا خورده شده، می باشد.
* کنترل حجم و ترکیبات مایعات بدن نیز از کارکردهای کلیه می باشد.

* قسمت عمده حفظ تعادل بین میزان دریافت و میزان دفع در مورد آب و تقریباً تمام الکترولیت های بدن بر عهده کلیه ها می باشد.

نشانه های ابتلا به بیماری کلیه:

*** تغییرات ادرار**

دفعات مکرر ادرار در شب
مشاهده ادرار کف آلود و رنگ پریده

ادرار تیره رنگ

دفع ادرار به همراه خون

احساس درد و فشار به هنگام ادرار کردن

*** ورم**

عدم کارکرد صحیح کلیه ها، منجر به جمع شدن مایعات در بدن و بروز ورم می شود. این ورم در نقاطی مانند پاها، مچ دست، شکم و حتی صورت نیز ایجاد شده و با درد همراه است

*** خستگی**

کلیه سالم، هورمونی به نام اریتروپوئیتین تولید می کند عامل اکسیژن توسط گلبول های قرمز خون است. اگر کلیه از کار بیفتد، تولید این هورمون نیز متوقف خواهد شد. این مساله منجر به کاهش میزان اکسیژن در گلبول های خون و نهایتاً سلول های مغز و ماهیچه های بدن می شود . کمبود اکسیژن در سلول های بدن نیز خستگی آنها و بدن را در پی خواهد داشت.

*** لکه ها، جوش های پوستی و خارش پوست**

کار کلیه، حذف مواد زائد از خون است. اگر کلیه ها کم کار شده یا از کار بیفتند، این مواد زائد وارد خون می شوند که می تواند بشورات پوستی و حس خارش شدید را ایجاد کند.

*** حس کردن طعم آهن در دهان و یا نفسی آغشته**

به بوی آمونیاک

*** تنگی نفس**

تنگی نفس به دو دلیل به مشکلات کلیوی مربوط می شود: اول اینکه تجمع مایعات اضافی در بدن منجر به کاهش عملکرد ریه ها می شود. عامل دوم کاهش میزان اکسیژن در خون است که علاوه بر سایر سلول های بدن، سلول های بافت ریه را نیز با مشکل مواجه می کند.

*** تهوع و استفراغ**

*** احساس سرما**