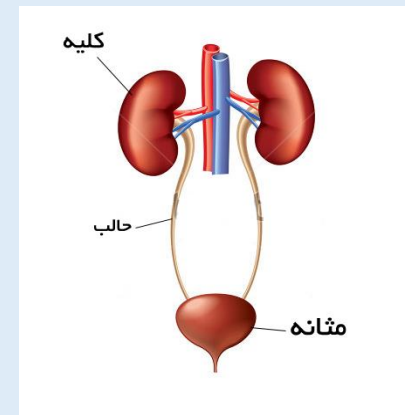


کلیه ها:

کلیه ها نقش مهمی در سلامت شما بعهده دارند. کلیه ها دو عضو لوبیایی شکل در زیر دیافرام و طرفین ستون فقرات هستند. و وظایف متعددی را در بدن انجام می دهند از قبیل :

- کنترل آب و الکترولیت ها، اسید و باز بدن
- کنترل مواد معدنی موجود در بدن
- تصفیه خون از مواد زائد حاصل از متابولیسم پروتئین ها
- کمک به تنظیم فشارخون و کمک به خون سازی
- ترشح هورمون های موثر در تولید گلبول های قرمز و موثر در تنظیم کلسیم بدن
- فعال کردن ویتامین D

کلیه ها به عنوان تصفیه خانه بدن نقش حیاتی در حفظ سلامت اندام ها و بدن ایفا می کنند.



نارسایی کلیه :

عبارت نارسایی به این معنی است که کلیه ها کمتر از حد طبیعی خود قادر به انجام عملکرد طبیعی شان هستند.

انواع نارسایی کلیه:

۱. نارسایی حاد کلیه
۲. نارسایی مزمن کلیه
۳. نارسایی پیشرفته کلیه (ESRD)

نارسایی حاد کلیه:

نارسایی حاد کلیه به معنی از بین رفتن ناگهانی عملکرد کلیه ناشی از آسیب یا حمله می باشد. نارسایی حاد کلیه معمولا اگر سریعاً درمان شود عملکرد کلیه می تواند در مدت چند هفته بر گردد.

نارسایی مزمن کلیه:

کاهش تدریجی عملکرد کلیه که از یک بیماری طولانی مدت ناشی می شود. شایعترین نوع نارسایی کلیه است و با وجودی که برگشت نا پذیر است می تواند درمان شود.

نارسایی پیشرفته کلیه (ESRD):

وضعیتی که کلیه ها کار نمی کنند یا فقط کارایی اندکی از کلیه ها باقی مانده است که درمان دیالیز یا پیوند ضروری می باشد.

عوامل ایجاد کننده نارسایی کلیه :

- ✚ دیابت علت شایع برای نارسایی کلیه است ، فشار خون بالا، برخی بیماریهای ارثی و مادرزادی نیز می تواند باعث بیماری کلیوی شود.
- ✚ عفونت ادراری
- ✚ سنگ های کلیه و مجاری ادراری

✚ انسداد مجاری ادراری به علت سنگ، پروستات و ..

✚ مصرف بی رویه مسکن ها و داروهای گیاهی

چگونه بیماری کلیه ها و مجاری ادراری را

بشناسیم؟

اکثر بیماری های کلیه در ابتدا بدون علامت بوده و فقط با بررسی های دوره ای منظم می توان به آنها پی برد.

علائم زیر می تواند ناشی از بیماریهای کلیه باشد:

- ✓ سوزش ادرار
- ✓ شب ادراری بیش از ۱ بار
- ✓ تورم صورت و پاها
- ✓ تهوع و استفراغ های غیر عادی
- ✓ درد پهلوها
- ✓ سابقه بیماری کلیه در خانواده
- ✓ خارش پوستی

مراقبت از پوست :

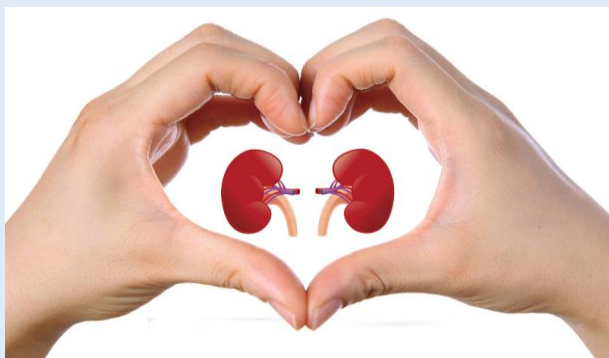
پوست ممکن است خشک شود و به علت ادم تمامیت آن در معرض خطر قرار گیرد. به علاوه با خاراندن پوست ، خراش پوستی ایجاد شود. با استفاده از حمام آب سرد ، تمیز و چرب نگه داشتن پوست و کوتاه کردن ناخن از ایجاد خراش و زخمی شدن پوست جلوگیری کنید.

دانشکده علوم پزشکی ساوه



نارسایی کلیه

گروه آموزشی سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-بلوار
پرستار، مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور
وشهید مدرس

تلفن: ۲۹-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۴۸

- در صورت ابتلا به فشارخون بالا، فشار خون خود را به دقت کنترل کنید و به توصیه های پزشک خود گوش دهید.
- به طور دوره ای و منظم آزمایش داده شود.
- در صورت ابتلا به سنگ های ادراری ، روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات بنوشید.
- گلودردهای چرکی را جدی بگیرید و درمان کنید.

نکات آموزش به بیمار :

- تشویق به فعالیت همراه با استراحت
- کنترل فشارخون ، نبض ، کیفیت و تعداد تنفس
- تنظیم برنامه دارویی
- تنظیم برنامه ورزشی
- پرهیز از مصرف غذاهای خیلی شور ، یا خیلی شیرین
- استفاده از مسواک نرم
- آموزش کنترل روزانه وزن و جلوگیری از تغییر وزن ناگهانی
- اجتناب از انجام ورزش های پربرخورد
- استفاده کمتر از شکلات بدلیل داشتن پتاسیم فراوان

توصیه های تغذیه ای :

- محدودیت دریافت سدیم ، پتاسیم (موز و سیب زمینی و...) و فسفر
- محدودیت مصرف نمک
- کالری با مصرف کربوهیدرات و چربی ها تامین شود.
- رژیم کم پروتئین با ارزش بالا (لبنیات ، گوشت ، تخم مرغ)
- محدودیت مصرف غلات و حبوبات در حد هفته ای ۲ بار
- مصرف روزانه مایعات باید با حجم ادرار تنظیم شود.
- استفاده از مکمل های ویتامینی در صورت لزوم



توصیه مهم برای پیشگیری از نارسایی کلیه :

- در صورت ابتلا به بیماری دیابت ، قند خون را به دقت کنترل کنید.