



از سال ۲۰۰۶، کمپین روز جهانی کلیه با شعار «آیا کلیه‌های شما سالم هستند؟» شروع به فعالیت می‌کند و هدفش ارتقای آگاهی عمومی درباره بیماری‌های کلیوی، درمان و پیشگیری از این بیماری‌هاست.

در ایران نیز به منظور ترویج شیوه زندگی سالم و آگاهی از عوامل خطر و روش‌های پیشگیری از بیماری‌های کلیه، هفته آخر آبان ماه بعنوان هفته حمایت از بیماران کلیوی نامگذاری شده است.

کلیه اندامی لوبیا شکل و تقریباً به اندازه مشت بسته انسان است و درست زیر قفسه سینه قرار دارد. عملکرد کلیه به زبان ساده، دفع زباله‌های بدن است. کلیه روزانه حدود ۲۰۰ لیتر خون تصفیه می‌کند و از آن حدود ۲ لیتر آب اضافی و مواد زائد غربال می‌کند و از طریق مجاری ادراری دفع می‌کند.

تنظیم فشار خون، تعادل الکترولیتی و تولید سلول‌های قرمز خون به عهده کلیه‌هاست. روزانه به طور متوسط حدود ۶۰ بار تمام حجم خون بدن از کلیه‌ها عبور می‌کند که ۹۹ درصد آن بازجذب می‌شود و فقط یک درصد به صورت ادرار از کلیه‌ها تصفیه و دفع می‌شود.

چنانچه کلیه ها یک روز وظایف خود را به درستی انجام ندهند، عملکرد اکثر ارگان های بدن، به ویژه قلب مختل می شود. در صورت هرگونه اختلال در کار کلیه‌ها، عملکرد حیاتی آن‌ها در بدن با نقصان مواجه می‌شود و به صورت تدریجی یا ناگهانی، فرد دچار نارسایی‌های یک‌طرفه یا دو طرفه کلیوی می‌شود؛ در صورت عدم پیشگیری و درمان به موقع و مناسب، عملکرد سالم کلیه‌ها قابل برگشت نیست.

علل ایجاد بیماری‌های کلیوی

در حال حاضر در اغلب نقاط دنیا و همچنین در ایران، شایع‌ترین علت نارسایی مزمن کلیه‌ها، به ترتیب دیابت، پر فشار خونی، التهابات کلیه، کیست کلیه، مسمومیت، انواع سنگ و عفونت هستند. نکته جالب این است که این بیماری‌ها در اغلب اوقات با پیشگیری مناسب و منظم قابل کنترل هستند و نگرانی زیادی در این صورت وجود ندارد، اما در عمده مواقع نیز به علت عدم کنترل مناسب و رسیدگی‌های پزشکی این موارد به اختلال در عملکرد کلیه‌ها منجر می‌شود. از سوی دیگر شناخت علائم نارسایی‌های کلیه برای افراد جامعه مهم است.

مهم ترین علائم نارسایی کلیه	
تهوع و استفراغ	تورم ، به خصوص در ناحیه مچ پا و دور چشم
تنگی نفس	درد در قسمت پهلو ، درست در زیر دنده ها
طعم نامطبوع در دهان	مشاهده خون در ادرار
احساس بویی شبیه به ادرار در بازدم	مشاهده کف در ادرار
خستگی مزمن	کاهش میزان ادرار
کاهش اشتها	سوزش یا مشکلات در حین ادرار کردن
افزایش فشار خون	تکرار ادرار خصوصا در نیمه شب
ایجاد ضایعات پوستی	کاهش حافظه

از آنجا که نارسایی کلیه در ابتدا هیچ علامتی ندارد، لازم است که تمام افراد با این علایم آشنا شوند و به محض مشاهده این عوامل؛ به خصوص تغییرات رنگ 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. در حال حاضر درمان استاندارد و ارجح برای این بیماران، پیوند کلیه است که تا زمان تأمین کلیه برای عمل پیوند باید با استفاده از دستگاه های دیالیز، خون تصفیه شود.

برای پیشگیری از بیماری های کلیوی چکار باید کرد؟

با توجه به اینکه علل اصلی ایجاد نارسایی های کلیوی، قند خون کنترل نشده، فشارخون بالا، بیماری های التهابی و مزمن کلیه، عفونت ها و سنگ کلیه است، بهترین روش پیشگیری، غربالگری دیابت، فشارخون، درمان مناسب قندخون و فشارخون، رعایت تغذیه مناسب، کاهش مصرف نمک، چربی، گوشت قرمز و تشخیص و درمان به موقع عفونت ها، کیست ها و سنگ ها است.

در بخش های خدمات درمانی نیز دسترسی مناسب به داروهای موردنیاز بیماران پیوندی برای جلوگیری از پس زدن پیوند عضو، افزایش تعداد و کیفیت دستگاه های دیالیز و بخش های دیالیز و حمایت اجتماعی و روانی جامعه، انجمن های خیریه در بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر آنان بسیار مؤثر است.

با افزایش اضافه وزن و چاقی در سراسر جهان که نتیجه مستقیم آن دیابت و فشار خون است، بیماری های کلیه به چالش اصلی حوزه بهداشت بدل شده اند که سالانه بسیاری از افراد را در سراسر دنیا تحت تاثیر قرار می دهند. در حالیکه سلامت کلیه ها و مراقبت از آنان در گرو چند راهکار ساده است.

هشت کلید طلایی برای سلامت کلیه ها

۱- تحرک کافی داشته باشید

مهمترین اقدام برای حفاظت از کلیه ها، فعالیت بدنی و ورزش منظم است. پیاده روی حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در روز عملکرد کلیه و قلب را تنظیم کرده و از بروز فشار خون و یوکی استخوان جلوگیری می کند. بهبود خلق و خو از دیگر مزایای پیاده روی روزانه است.

۲- قند خون خود را به طور مرتب کنترل کنید

دیابت مهمترین عامل آسیب به کلیه است. کنترل مرتب قند خون و استفاده از داروهای کاهش دهنده قند تحت نظر پزشک ضروری است.

۳- فشار خونتان را در حد نرمال نگه دارید

اکثر افراد بر این باورند که فشار خون بالا فقط به قلب و مغز آسیب می زند؛ در صورتیکه فشار خون بالا مهمترین عامل آسیب به کلیه است.

۴- غذای سالم بخورید

رژیم غذایی مدیترانه ای برای سلامت کلیه ها توصیه شده است. نمک، چربی، غذای آماده و گوشت قرمز قاتل کلیه هستند.

۵- آب کافی بنوشید

۶- سیگار نکشید

۷- وزن خود را کاهش دهید

۸- هیچ دارویی را خودسرانه مصرف نکنید

چه کسانی در معرض بیماری های کلیوی قرار دارند

- افراد بالای ۶۰ سال
- بیماران دیابتی
- افراد با فشار خون بالا
- افرادی با پیشینه بیماری های قلبی و سکته مغزی
- سابقه خانوادگی از بیماری های کلیوی
- افراد سیگاری
- افراد چاق

توصیه هایی جهت پیشگیری از بیماریهای کلیوی

- مصرف مایعات و آب به میزان کافی
- ادرار کردن به موقع و تخلیه کامل مثانه
- رعایت بهداشت به خصوص در ناحیه ادراری و تناسلی
- محافظت از کلیه ها در برابر سرما و ضربه
- تنظیم میزان قندخون و فشارخون در حد طبیعی

« با رعایت بهداشت و تغذیه سالم ، از بیماری های کلیوی پیشگیری کنیم »

