

کلیه هایکی از اعضای حیاتی و مهم بدن می باشند که وظایف متعددی بر عهده دارند مانند:

۱- تمیز کردن خون از مواد زاید حاصل از سوخت و ساز بدن

۲- دفع سموم و دارو ها از بدن

۳- کمک به تنظیم فشار خون

۴- تنظیم مایعات و الکترولیت و اسید و باز بدن

۵- ترشح هورمون های موثر در تولید گلبولهای قرمز و موثر در تنظیم کلسیم بدن

کلیه ها را می توان به بالابیشگاهی تشبیه کرد که در تمام ساعات شبانه روز بدون وقفه و منظم در حال کار کردن می باشند. زمانی که کلیه ها قادر به انجام وظایف خود نباشند و به هر علتی عملکردشان را از دست دهند، نارسایی کلیه رخ می دهد که بر اساس سیر بیماری ممکن است به صورت حاد یا مزمن باشد.



علل نارسایی کلیه

علل زیادی میتواند سبب نارسایی کلیه ها شود. امروزه شایع ترین علل این بیماری دیابت و فشار خون میباشد به هر علتی خون رسانی کافی به کلیه ها صورت نگیرد یا نفرون ها (واحد عملکردی کلیه) از کار بیفتند، یا مسیرهای دفع ادرار مسدود شوند، نارسایی کلیه رخ می دهد.

نشش علامت هشداردهنده احتمال وقوع نارسایی کلیه

- ✚ سوزش ادرار و یا اشکال در هنگام ادرار کردن
- ✚ تکرر ادرار بویژه در شب
- ✚ ادرار خونی یا سیاه رنگ
- ✚ تورم دور چشم، دستها و پاها و گاهی تمام بدن
- ✚ درد پهلو و یا کمر درست زیر لبه ی دنده ها
- ✚ افزایش فشار خون
- ✚ سایر علائم نارسایی کلیه عبارتند از:
- ✚ علائم گوارشی مانند کم اشتها، تهوع و استفراغ.
- ✚ خونریزی از بینی، خونریزی گوارشی، کبودی زودرس بدن با ضربه های جزئی.
- ✚ احساس ضعف و خستگی که یکی از علل آن کم خونی مشکلات قلبی-عروقی مانند بی نظمی در ضربان قلب، تصلب شرائین و تورم پرده های اطراف قلب
- ✚ احساس تنگی نفس که می تواند به علت مشکلات قلبی یا تجمع مایع در ریه باشد.
- ✚ مشکلات استخوانی مثل نرمی استخوان
- ✚ کم خونی، خارش

در صورت مشاهده هر یک از علائم هشدار دهنده سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید تا آزمایش های تشخیصی (اندازه گیری میزان اوره، کراتین خون، آزمایش ادرار، سونوگرافی، اسکن و...) را برای شما انجام دهد.

تدابیر طبی

کلیه توانایی قابل ملاحظه ای برای رهایی از آسیب دارد. بنابراین این، اهداف درمان پیش گیری از عوارض تازمانی است که ترمیم بافت کلیوی و بازگشت کارکرد کلیوی صورت پذیرد. که شامل: رفع کردن علت زمینه ای حفظ تعادل مایع؛ اجتناب از مصرف زیاد مایع در مرحله آخر نارسایی کلیه، درمان جایگزین دیالیز و پیوند کلیه می باشد.

درمان تغذیه ای

۱- دریافت مایعات خود را محدود کنید:

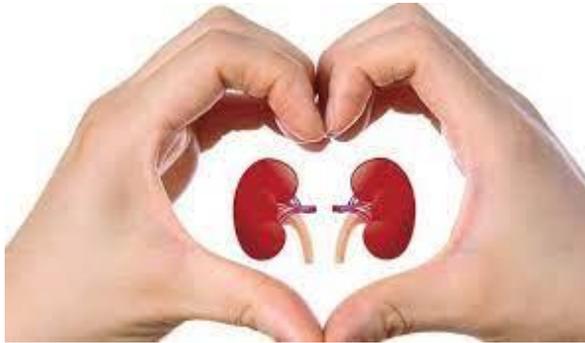
مایعات بیش از حد بر فشار خون شما تأثیر گذاشته و باعث ایجاد تورم و افزایش وزن می شود و کار قلب را سخت تر می کند. برای غلبه بر تشنگی خود آبمیوه ها را به صورت مکعبی در ظروف مخصوص آن، در فریزر منجمد کنید و مانند یخمک آن را بخورید. برای نوشیدن مایعات از فنجان های کوچک استفاده کنید. معمولاً میزان مایع مجاز ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر بیش از برون ده ادراری ۲۴ ساعته ی قبل است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

بیمارستان امام خمینی (ره) اسلام آباد غرب

نارسایی کلیه



واحد آموزش سلامت
تایید: کارگروه آموزش به بیمار
زیر نظر: دکتر امیر هدایت نوری متخصص کلیه
ومجاری
بهار: ۱۴۰۱

آخرین بازنگری: بهار ۱۴۰۲

۶-- کالری دریافتی خود را کنترل کنید :

کالری مورد نیاز بیمار با غذاهای غنی از کربوهیدرات تأمین میشود (یعنی در یک رژیم غنی از کربوهیدرات، پروتئین برای نیازهای انرژی مصرف نشده و به منظور رشد و ترمیم بافتی ذخیره میشود.)

۷- مکمل ها، ویتامین و مواد معدنی را فقط در صورت تجویز پزشک مصرف کنید.

چهار توصیه مهم برای پیشگیری از نارسایی کلیه

۱- درمان گلو درد های چرکی را دقیق و صحیح انجام دهید.

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

۳- در صورت ابتلا به فشار خون بالا ، به توصیه های پزشکان برای کنترل دقیق فشار خون توجه کنید.

۴- در صورت ابتلا به سنگ های ادراری، روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات بنوشید.

منبع: برونر سودارث

تلفن تماس: ۴۵۲۲۴۱۱۱ داخلی ۱۵۵

۲- میزان دریافت پتاسیم را کنترل کنید

پتاسیم بر چگونگی ضربان قلب شما تأثیر می گذارد. کلیه های سالم میزان پتاسیم در خون را به گونه ای تنظیم می کند که ضربان قلب یکنواخت باشد. دریافت زیاد پتاسیم می تواند برای قلب بسیار خطرناک باشد و حتی می تواند منجر به مرگ شود. از جمله غذاهای حاوی مقادیر زیاد پتاسیم: موز، کیوی، گوجه فرنگی، سیب زمینی، زردآلو، خرما، شیر، کشمش، اسفناج، کدو حلوائی آب میوه و عصاره ی مرکبات، قهوه

۳- میزان دریافت فسفر را کنترل کنید :

از جمله مواد حاوی فسفر شیر و پنیر، مغزها (بادام، گردو) می باشد.

۴- از پروتئین های باکیفیت بالا استفاده کنید پروتئین های باکیفیت بالا از گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ به ویژه سفیده ی تخم مرغ به دست می آید.

۵- میزان دریافت سدیم را محدود کنید:

از مصرف غذاهای کنسروی و بسته بندی شده در قوطی و غذاهای منجمد خوداری کنید. برای مزه دار کردن غذا به جای نمک از سبزیجات معطر استفاده کنید.

