

## نارسایی مزمن کلیه



کلیه ها دو عضو لوبیایی شکل هستند که در ناحیه پهلوها قرار دارند. کلیه ها وظایف زیر را در بدن انجام می دهند:

- کنترل مواد معدنی موجود در بدن
- دفع سموم و مواد زائد از خون
- کمک به تنظیم فشار خون
- کمک به خون سازی

### نارسایی مزمن کلیه چیست؟

نارسایی مزمن کلیه به نقص غیر قابل برگشت عملکرد و کار کلیه گفته می شود. نارسایی کلیوی مزمن، به آرامی

رخ داده و در مراحل اولیه، علائم کمی دارد. بسیاری از افراد از نارسایی کلیه خود در این حالت اطلاعی ندارند تا

زمانیکه عملکرد کلیه ها به کمتر از ۲۵ درصد حد نرمال می رسد.

### دلایل ایجاد نارسایی مزمن کلیه کدامند؟

- ✓ فشار خون بالا
- ✓ دیابت
- ✓ سنگ های کلیه
- ✓ عفونت های ادراری (بخصوص در اطفال)
- ✓ سابقه فامیلی
- ✓ سابقه مصرف ضد دردها به مدت طولانی مدت

### نارسایی مزمن کلیه با چه علائمی همراه هست؟

بطور کلی این حالت منجر به بروز مسائلی نظیر نارسایی احتقانی قلب، استخوان های ضعیف، زخم های معده و صدمه به سیستم اعصاب مرکزی خواهد شد. متأسفانه زمانی که صدمات غیر قابل برگشت رخ ندهد، علائم ایجاد نمی شود. این علائم شامل موارد زیر می باشند:

- فشارخون بالا
- کاهش وزن غیر قابل توجیه
- کم خونی
- تهوع و استفراغ
- کاهش اشتها
- ضعف و خستگی
- سردردی که هیچ علت خاصی ندارد
- کاهش عملکرد ذهنی
- انقباضات عضلانی
- خونریزی در دستگاه گوارش
- لکه های زرد مایل به قهوه ای بر روی پوست
- خارش دائمی
- اختلالات خواب

## در چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

اگر فردی مبتلا به بیماری های مزمن هستید، باید در طی ویزیت های معمول خود توسط پزشک از نظر فشار خون و عملکرد کلیوی، آزمایش ادرار و خون مورد بررسی قرار گیرید. اگر فردی دچار علائم مربوط به نارسایی مزمن کلیه نیز هستید، باید به پزشک مراجعه نمایید.

## نارسایی مزمن کلیه چگونه تشخیص داده می شود؟

در صورت وجود دیابت باید محتوای ادرار شما از نظر وجود پروتئین چک شود. این آزمایش جهت غربالگری و شناخت مراحل اولیه اختلال عملکرد کلیوی در طی دیابت می تواند مفید باشد.

اگر شک به وجود نارسایی حاد یا مزمن کلیوی در خود دارید، باید حتماً جهت اندازه گیری مواد زاید خون نظیر اوره، کراتینین، آزمایش خون و آزمایش ادرار به پزشک مراجعه کنید. بعلاوه جهت بررسی وجود مایع در ریه ها می توان از آنها عکسبرداری نمود.

بعلاوه جهت تأیید و یا کمک به تشخیص نارسایی کلیوی می توان از روش های تشخیصی نظیر سونوگرافی، سی تی اسکن، ام آر آی و نمونه برداری از کلیه ها نیز استفاده نمود.

## روش های پیشگیری از نارسایی مزمن کلیه کدامند؟

معمولاً پیشگیری از بروز نارسایی کلیه غیر ممکن است اما می توان شانس بروز آن را کاهش داد. جهت پیشگیری موارد زیر را رعایت کنید:

- ✓ از مصرف الکل یا داروهای خاص اجتناب ورزید.
- ✓ سعی کنید با موادی نظیر فلزات سنگین، حلال ها یا سایر مواد سمی کمتر تماس داشته باشید.
- ✓ در صورت وجود بیماری مزمن حتماً بطور دقیق به توصیه های پزشک خود عمل کنید.
- ✓ اگر مبتلا به نارسایی مزمن کلیه هستید و قصد بارداری دارید، حتماً با پزشک خود مشورت نموده و از مسائل مربوط به این دوران آگاه شوید و اگر هم حامله هستید حتماً تحت مراقبت های ویژه پزشک خود باشید.
- ✓ اگر مبتلا به مراحل انتهایی بیماری کلیوی هستید، از مصرف آب و مایعات زیاد پرهیز نمایید.
- ✓ در صورتیکه مصرف مایعات کم شود ممکن است تحمل تشنگی سخت باشد، که می توان اقداماتی نظیر یک قاچ لیمو، یا لیسیدن یک تکه یخ، خیس کردن لب ها با آب، جویدن آدامس را جهت غلبه بر آن انجام داد.

✓ اگر به دیابت (مرض قند) یا فشارخون بالا مبتلا هستید طبق دستور پزشک هر چند وقت یک بار به درمانگاه

جهت چک آپ و پیگیری مراجعه نمایید. **بخصوص در موارد زیر:**

❖ اگر از سوند ادراری (لوله ادراری) دائمی استفاده می نمایید.

❖ اگر از داروهای مسکن مثل بروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن، استامینوفن، آسپرین حداقل بمدت ۱ ماه پشت سرهم استفاده می کنید.

❖ اگر داروهای ضد فشار خون مثل کاپتوپریل، لوزارتان، آنالاپریل را بصورت حداقل یک ماه مصرف می کنید.

❖ در صورتی که به رماتیسم مفصلی، سائیدگی مفاصل و یا سایر بیماری های خود ایمنی مبتلا هستید.

در صورتی که دچار ضایعات نخاعی و یا دارای سابقه سکته مغزی هستید که منجر به از کار افتادگی شما شده است.

**با مراجعه به موقع به پزشک، می توانید از نارسایی دائمی عملکرد کلیه پیشگیری کنید.**

