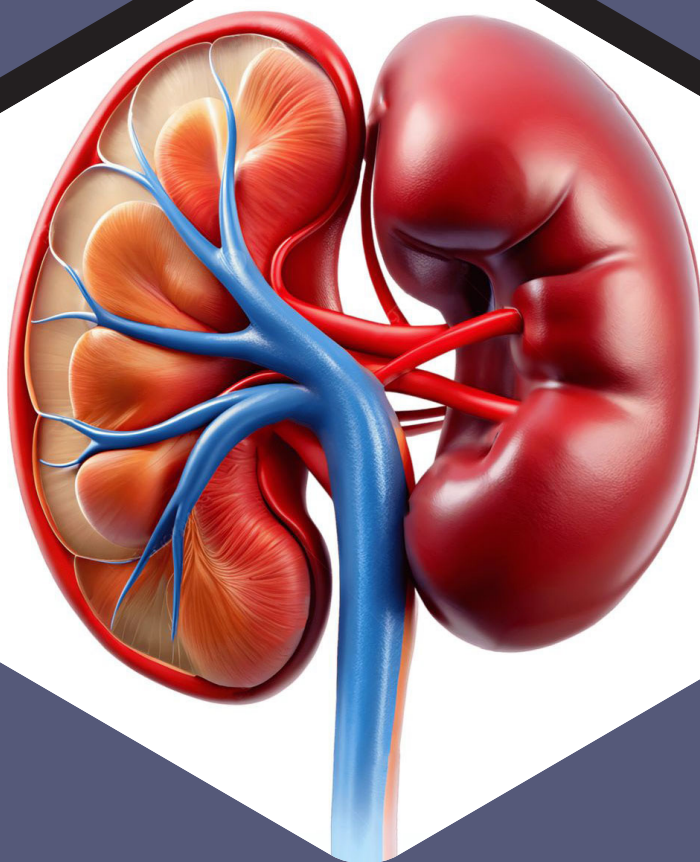


مراقبت از کلیه‌ها سرمایه‌گذاری برای آینده‌ای بدون بیماری است لویپاهای سحرآمیز



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

اهمیت سلامت و عملکرد کلیه‌ها را بیان کنند.

عوامل خطر بیماری‌های کلیوی را شرح دهند.

راهکارهای پیشگیری و مراقبت از کلیه‌ها را فهرست کنند.

اهمیت سرمایه‌گذاری در سلامت کلیه را بیان کنند.

مرضیه طالبی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی فسا



هاجر خاکسار فسایی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی فسا



سیده زهرا زهدی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی فسا



فاطمه سادات رهنما

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی فسا



کلیه‌ها از حیاتی‌ترین اعضای بدن محسوب می‌شوند که نقش اساسی در حفظ سلامت و بقای انسان دارند. این اندام‌های حیاتی مسؤول تصفیه خون از مواد زاید، تنظیم آب و الکترولیت‌ها، کنترل فشار خون، تولید هورمون‌هایی مانند اریتروپویتین (محرک تولید گلبول‌های قرمز) و حفظ تعادل اسید-باز بدن هستند. بیماری‌های کلیوی به دلیل پیشرفت آهسته و پنهان، معمولاً دیر تشخیص داده می‌شوند و در صورت پیشرفت ممکن است به دیالیز یا پیوند کلیه نیاز باشد که هزینه‌ها و بار سنگینی بر فرد و نظام درمان تحمیل می‌کند. بنابراین، سرمایه‌گذاری در زمینه مراقبت از کلیه‌ها و پیشگیری از بیماری‌های کلیوی اهمیت ویژه‌ای دارد.

اهمیت سلامت کلیه

کلیه‌ها یک جفت عضو لوبیایی شکل در پشت حفره شکمی هستند. وزن هر کلیه در افراد بالغ ۱۵۰ گرم است. کلیه‌ها تصفیه روزانه حدود ۱۸۰ لیتر خون و جداسازی مواد زاید (اوره، کراتینین) از آن و دفع مایعات اضافی به شکل ادرار را به عهده دارند. همچنین به تنظیم فشار خون از طریق سیستم رنین - آنژیوتانسین و الکترولیت‌ها (سدیم، پتاسیم، کلسیم) کمک می‌کنند و با ترشح هورمون‌های محرک ساخت گلبول‌های قرمز جدید در حفظ سلامت استخوان‌ها مؤثر هستند. در صورت آسیب کلیوی، این عملکردها مختل شده و فرد دچار نارسایی کلیه و عوارضی جدی مانند فشارخون بالا، کم‌خونی، افزایش خطر بیماری‌های قلبی و کاهش کیفیت زندگی می‌شود. به همین دلیل توجه به سلامت کلیه‌ها و پیشگیری از آسیب به این اندام بسیار حیاتی است.

عوامل خطر بیماری‌های کلیوی

- **دیابت و فشار خون بالا:** علت اصلی آسیب کلیوی هستند. بر اساس یک پژوهش، حدود ۴۰ درصد از بیماران دیابتی احتمال بروز نفریت



کلیه‌ها یک جفت عضو لوبیایی شکل در پشت حفره شکمی هستند. وزن هر کلیه در افراد بالغ ۱۵۰ گرم است. کلیه‌ها تصفیه روزانه حدود ۱۸۰ لیتر خون و جداسازی مواد زاید (اوره، کراتینین) از آن و دفع مایعات اضافی به شکل ادرار را به عهده دارند.



دیابتی^۱ را دارند که مهم‌ترین علت بیماری مزمن کلیه به شمار می‌آید.

- **چاقی و سوء تغذیه:** افزایش وزن و مصرف نمک زیاد به کلیه‌ها فشار وارد می‌کند.
- **مصرف داروهای مضر:** مانند مسکن‌ها که (ایبوپروفن، ناپروکسن و...) باعث کاهش جریان خون کلیوی می‌شوند.
- **کم‌آبی بدن:** کاهش آب رسانی به کلیه‌ها عملکرد آن‌ها را مختل می‌کند.
- **سیگار و الکل:** باعث کاهش جریان خون کلیوی می‌شوند.

۱. بیماری کلیه ناشی از دیابت



انرژی زا، الکل، غذاهای فرآوری شده و چربی اشباع و پروتئین حیوانی و استفاده بیشتر از میوه‌ها، سبزی و مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان و غلات کامل در حفظ سلامت کلیه‌ها نقش مهمی دارد.

۳. **نوشیدن آب کافی:** مصرف آب کافی باعث جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه و تسهیل دفع مواد زاید می‌شود. معمولاً توصیه می‌شود روزانه حداقل ۸ لیوان آب مصرف شود مگر در موارد خاص پزشکی

۴. **ورزش منظم:** حفظ وزن مناسب و انجام ورزش منظم مانند پیاده‌روی، دوچرخه سواری یا ورزش‌های هوازی فعالیت بدنی متوسط (۳۰ دقیقه در روز) سبب بهبود جریان خون کلیوی و کاهش وزن می‌شود.

۵. **پرهیز از مصرف خودسرانه داروها:** مصرف بی‌رویه یا خودسرانه داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی NSAIDs (مانند بروفن، ایبو پروفن، ناپروکسن، ژلوفن و...)، مکمل‌ها و برخی گیاهان دارویی بدون نظر پزشک می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برساند.

۶. **عدم استعمال دخانیات:** سیگار کشیدن باعث

• سابقه خانوادگی و عوامل ژنتیکی

• **تأثیر سرما:** سرما هم به‌طور مستقیم و هم از طریق ایجاد عفونت می‌تواند سبب آسیب به کلیه‌ها شود.

علائم هشدار مشکلات کلیوی

علائمی مانند: تورم صورت، دست‌وپا، تغییر رنگ یا کف‌آلود شدن ادرار، ادرار کردن همراه با درد و سوزش، تکرر ادرار، خستگی و تشنگی مفرط، خارش پوست و سابقه خانوادگی کلیوی از جمله نشانه‌های خطر مشکلات کلیوی است. در صورت وجود این علائم نیاز است با پزشک مشورت کنید.

راهکارهای پیشگیری و مراقبت از کلیه‌ها

۱. **کنترل بیماری‌های زمینه‌ای:** ابتلا به بیماری‌هایی مثل دیابت، فشار خون بالا و چاقی مهم‌ترین عوامل ایجاد بیماری‌های مزمن کلیه هستند.

۲. **تغذیه سالم:** رژیم غذایی سالم مانند کاهش مصرف نمک، پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های قندی و

بعد اجتماعی و اقتصادی

کاهش بار بر دوش نظام سلامت، جلوگیری از افت بهره‌وری نیروی انسانی و صرفه‌جویی میلیاردری در هزینه‌های درمان از جمله آثار مهم اجتماعی و اقتصادی پیشگیری در این زمینه است. روز جهانی کلیه که هر سال توسط سازمان بهداشت جهانی برگزار می‌شود، فرصتی مناسب برای افزایش شناخت عمومی درباره اهمیت مراقبت از کلیه‌ها و ترویج اقدامات پیشگیرانه است. کشورها می‌توانند با اجرای کمپین‌های اطلاع‌رسانی و برنامه‌های غربالگری، سهم قابل توجهی در کاهش بار بیماری کلیوی داشته باشند.

نتیجه‌گیری

سلامت کلیه‌ها به عنوان یکی از ارکان مهم سلامت جسمانی، نیازمند توجه ویژه است. رعایت سبک زندگی سالم شامل مصرف آب کافی، تغذیه مناسب، تحرک بدنی و کنترل بیماری‌های مزمن زمینه‌ساز حفظ عملکرد طبیعی کلیه‌ها و پیشگیری از بیماری‌های خطرناک آن است. همچنین خودداری از مصرف خودسرانه داروها و انجام چکاپ‌های دوره‌ای می‌تواند در تشخیص زودهنگام و درمان مؤثرتر بیماری‌های کلیوی نقش مهمی ایفا کند. سرمایه‌گذاری فردی و اجتماعی در مراقبت از سلامت کلیه‌ها، علاوه بر کاهش بار مالی و درمانی، به افزایش کیفیت زندگی و تضمین آینده‌ای سالم و بدون بیماری کمک خواهد کرد. توجه همگانی و حمایت نظام‌های بهداشتی برای آموزش و توانمندسازی جامعه، بهترین مسیر برای تحقق این هدف است.

افزایش فشار خون و کاهش سطح اکسیژن در خون می‌شود. سیگار به رگ‌های خونی بدن شما آسیب می‌رساند و منجر به کندی جریان خون در سراسر بدن و کلیه‌ها می‌شود. همچنین خطر ابتلا به سرطان کلیه را افزایش می‌دهد.

۷. معاینات دوره‌ای: غربالگری و چکاپ‌های منظم، انجام آزمایش‌های دوره‌ای کلیوی (خون و ادرار سالانه) بخصوص در افراد پرخطر یعنی مبتلا به دیابت، فشار خون، بیماری‌های قلبی عروقی، بیماران با سابقه خانوادگی، افراد بالای ۶۰ سال، متولدان با وزن کم و افراد چاق به تشخیص سریع مشکلات کمک می‌کند. تشخیص و درمان زودهنگام می‌تواند به کاهش یا جلوگیری از آسیب بیشتر کمک کند.

سرمایه‌گذاری برای سلامت کلیه‌ها

پیشگیری همواره مقرون به صرفه‌تر از درمان است. هزینه‌های درمان بیماران مبتلا به نارسایی کلیه آنقدر بالا است که اگر منابع صرف آموزش، پیشگیری و ارتقای سبک زندگی سالم شود، به صرفه‌تر است. با آموزش همگانی به مردم، ترویج فرهنگ تغذیه و فعالیت بدنی مناسب، ترک مصرف دخانیات و الکل، افزایش آگاهی نسبت به کنترل بیماری‌های زمینه‌ای و انجام چکاپ‌های منظم، می‌توان به کاهش قابل توجه بروز بیماری‌های کلیوی دست یافت.

بعد فردی و اجتماعی

در بعد فردی کاهش هزینه‌های درمانی آتی (دیالیز، پیوند، بستری) افزایش طول عمر و کیفیت زندگی و حفظ توان کاری و اقتصادی را به همراه دارد.

منابع

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. (۱۴۰۰). [سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر ایران].
- همتی، ع. و همکاران. (۱۴۰۱). «بررسی شیوع و عوامل خطر بیماری مزمن کلیوی در ایران»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۲۹(۳)، ۳۱-۲۳.
- موسوی، م. (۱۳۹۹). «مداخلات تغذیه‌ای در پیشگیری از بیماری کلیوی»، مجله طب پیشگیری، ۵ (۲)، ۶۵-۷۴.
- انجمن نفرولوژی ایران. (۱۴۰۲). [راهنمای مراقبت از بیماران کلیوی].
- محمدی، ن. و همکاران. (۱۴۰۰). «ارزیابی اقتصادی پیشگیری از بیماری کلیوی در نظام سلامت ایران»، سلامت عمومی ایران، ۳۲(۴)، ۴۵-۵۳.