

نارسایی مزمن کلیه



واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵

منبع: برونر و سودارث ۲۰۱۸

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

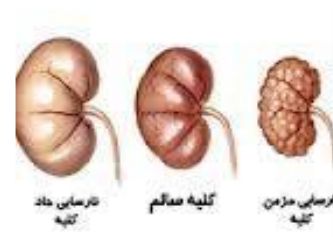
- کنترل آب و الکترولیت های بدن
- کنترل مواد معدنی موجود در بدن
- دفع سموم و مواد زاید از خون
- کمک به تنظیم فشار خون
- کمک به خون سازی

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 زمانی که 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
- عفونتهای ادراری (به خصوص در اطفال)
- سابقه فامیلی
- سابقه مصرف ضد درد ها به مدت طولانی مدت



نارسایی مزمن کلیه با چه علائمی همراهند؟

بطور کلی این حالت منجر به بروز مسائلی نظیر نارسایی احتقانی قلب، استخوانهای ضعیف، زخمهای 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:

- فشار خون 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 بیماریهای مزمن (دیابت، فشار خون، سنگ کلیه و....) 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 زائد خون نظیر اوره، کراتینین، آزمایش خون و آزمایش ادرار به پزشک مراجعه کنید. علاوه جهت بررسی وجود مایع در ریه ها می توان از آنها عکسبرداری نمود.

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

روشهای پیشگیری از نارسایی مزمن کلیه کدامند؟

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

۱- از مصرف الکل یا داروهای خاص اجتناب ورزید.

۲- سعی کنید با موادی نظیر فلزات، سنگین حلالها یا سایر مواد سمی کمتر تماس داشته باشید.

۳- اگر به دیابت مرض قند (یا فشار خون بالا مبتلا هستید هر ۳ ماه یکبار به خانه بهداشت یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

۴- حتماً اگر جزء افراد زیر هستید هر ۶ ماه یکبار به خانه بهداشت یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید:

➤ اگر از سوند (لوله ادراری دائمی استفاده میکنید

➤ اگر از داروهای مسکن مثل بروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن استامینوفن، آسپرین و حداقل به مدت ۱ ماه پشت سر هم استفاده میکنید.

➤ اگر داروهای ضد فشار خون مثل، کاپتوپریل لوزارتان آنالاپریل را بصورت حداقل یک ماه مصرف میکنید

➤ در صورتی که به روماتیسم مفصلی سائیدگی مفاصل و سایر بیماریهای 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

➤ 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 مراقبتهای 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 میتوان اقدامات نظیر مکیدن یک قاچ لیمو یا لیسیدن یک تکه یخ، خیس کردن لبها با آب جوییدن آدامس را جهت بهبود آن انجام داد.

➤ در صورت وجود بیماری مزمن حتماً بطور دقیق به توصیه های پزشک خود عمل کنید.

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