

## در چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد ؟

اگر مبتلا به بیماری های مزمن هستید ، باید در طی ویزیت های معمول خود توسط پزشک از نظر فشار خون ، عملکرد کلیوی ، آزمایش ادرار و خون مورد بررسی قرار گیرد .

## 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 شناخ 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 حتما جهت اندازه گیری مواد زاید ( اوره ، کراتینین ) آزمایش خون و ادرار به پزشک مراجعه کنید

جهت کمک و تایید نارسایی مزمن کلیه میتوان از روش های تشخیصی مانند سونوگرافی سی تی اسکن ، ام آر آی و نمونه برداری کمک گرفت .

## دلایل ایجاد نارسایی کلیه :

- فشار خون بالا

- دیابت

- سنگ های کلیه

- عفونت های ادراری

- سابقه فامیلی

- سابقه مصرف ضد دردها به مدت طولانی

## علائم نارسایی مزمن کلیه :

بطور کلی این حالت منجر به بروز مسایلی نظیر نارسایی احتقانی قلب ، استخوان های ضعیف ، زخم معده و صدمه به سیستم اعصاب مرکزی خواهد شد . متأسفانه زمانی این علائم بروز میکند که صدمات غیر قابل برگشت رخ داده است . علائم شامل موارد زیر

میباشد : - فشارخون

- کاهش وزن غیر قابل توجیه

- خارش دایمی

- کم خونی

- تهوع و استفراغ

- انقباضات عضلانی

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

تنظیم آب و الکترولیت ها ( کلسیم ، فسفر ، پتاسیم )

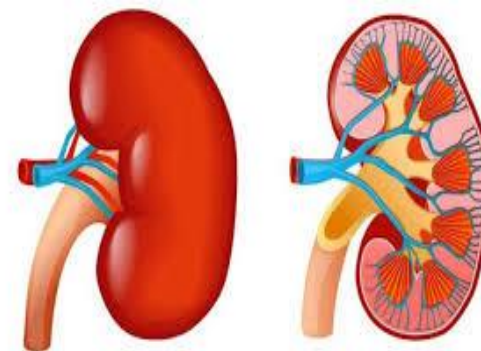
دفع سموم و مواد زاید از خون

کمک به تنظیم فشار خون

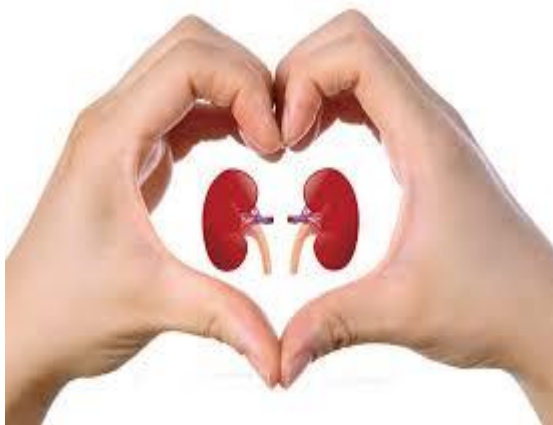
کمک به خون رسانی

## نارسایی مزمن کلیه چیست ؟

به نقص غیر قابل برگشت عملکرد و کار کلیه نارسایی کلیه گفته می شود . نارسایی کلیه به آرامی رخ داده و در مراحل اولیه علائم خفیف دارد . بسیاری از افراد از نارسایی کلیه خود در این حالت اطلاع ندارند تا زمانیکه عملکرد کلیه ها به ۲۵ درصد حد نرمال خود برسد .



## نارسایی کلیه



تهیه کننده : الهه افشاریان

تاریخ : آذر ماه ۹۷

پزشک تایید کننده : دکتر خسرو طایی

منبع : کتاب پرستار و دیالیز

کد پمفلت : HSS/D/5



اگر جز افراد زیر هستید هر ۶ ماه یکبار به خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید :

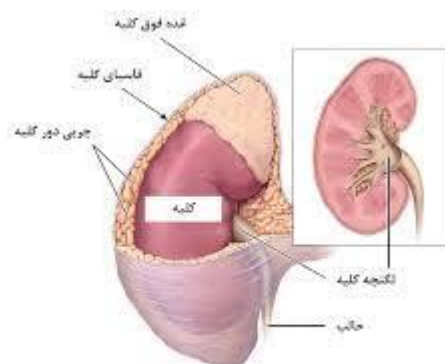
۱- اگر از سوند (لوله ادراری) دائمی استفاده می کنید .

۲- اگر از داروهای مسکن مثل ناپروکسن ، استامینوفن ، دیکلوفناک ، آسپیرین و حداقل به مدت یک ماه پشت سر هم استفاده می کنید .

۳- اگر داروهای ضد فشار خون مثل کاپتوپریل ، لوزارتان و انلاپریل را به صورت حداقل یک ماه استفاده می کنید .

۴- در صورتی که به روماتیسم مفصلی ، ساییدگی مفاصل و یا سایر بیماری های خود ایمنی مبتلا هستید .

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



شکل ۲-۱: برش عرضی سرکان کلیه معمولاً هر کلیه که در داخل لگنچه آن کلیه است و شکل قشر فوق کلیه یونی خود را داشته می شود.



## روش های پیشگیری از نارسایی کلیوی :

جهت پیشگیری موارد زیر را رعایت کنید:

از مصرف الکل ، دخانیات و داروهای خاص اجتناب کنید .

سعی کنید با فلزات سنگین ، حلال ها و 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 به پزشک خود مشورت نموده و از مسایل مربوط به این دوران آگاه شوید . و اگر حامله هستید تحت مراقبت های ویژه پزشک خود باشید .

اگر مبتلا به مراحل انتهایی بیماری کلیوی هستید ، از مصرف آب و مایعات زیاد پرهیز کنید .

در صورتیکه مصرف مایعات کم شود ممکن است تحمل تشنگی سخت باشد که میتوان با اقداماتی مکیدن یه قاچ لیمو ، یا یک تکه یخ خیس کردن لب ها با آب ، جویدن آدامس را جهت غلبه بر آن انجام داد .

اگر به دیابت ( مرض قند) یا فشار خون مبتلا هستید هر ۳ ماه یکبار به خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید .

