



### 1- تغذیه متعادل

غذای سالم، سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها تازه مصرف کنید. مصرف غذاهای فراوری شده، قند و چربی و گوشت را در رژیمتان کاهش دهید. برای افراد بالای 40 سال، کاهش مصرف نمک در رژیم می‌تواند در پیشگیری از فشارخون بالا و سنگ کلیه مفید باشد.

### 3 -وزنتان را مرتب چک کنید.

با مصرف غذاهای سالم و تمرین منظم وزنتان را متعادل نگاه دارید. این امر در پیشگیری از دیابت، بیماری‌های قلبی و دیگر مشکلات مربوط به بیماری کلیوی مفید است.

### 4 -سیگار و سایر فرآورده‌های تنباکو را کنار بگذارید.

سیگار کشیدن می‌تواند منجر به گرفتگی عروق (آترواسکلروز)، شود که موجب کاهش جریان خون به کلیه‌ها می‌شود و در نتیجه توانایی کلیه‌ها برای ارائه بهترین عملکردشان را کاهش می‌دهد. همچنین مطالعاتی انجام شده است که ثابت می‌کنند در افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای کلیوی مصرف سیگار موجب تخریب و تضعیف سریع‌تر عملکرد کلیه می‌گردد.

### 5 -مراقب مسکنها باشید.

در مصرف مداوم مسکن‌های بدون نسخه‌یاده‌روی نکنید. مشخص شده است که مصرف مداوم داروهای رایجی چون ضدالتهاب‌های غیراستروئیدی همانند ایبوپروفن و ناپروکسن موجب آسیب کلیوی و خصوصاً نارسایی می‌شوند. با پزشکتان برای یافتن بهترین راه‌حل کنترل درد خود بدون به خطر انداختن کلیه‌هایتان مشورت کنید



بیماری‌های کلیوی قاتلان خاموش هستند. این بیماری‌ها موجب از دست رفتن پیش‌رونده عملکرد کلیوی و نارسایی کلیوی می‌شود و در نهایت بیمار برای ادامه زندگی نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه می‌گردد. به دلیل مخارج گزاف و مشکلات بالقوه در کشورهای درحال توسعه، تنها 10-5 درصد بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی شانس کافی برای کسب گزینه‌های درمانی متعارف همچون، دیالیز و پیوند کلیه را دارند، درحالی‌که بقیه

### چگونه از بیماری‌های کلیوی پیشگیری کنیم؟

هرگز از کلیه‌هایتان غافل نشوید...هفت روش مؤثر برای سالم نگه داشتن کلیه‌ها عبارت‌اند از:

### 2- داشتن تناسب‌اندام و انجام فعالیت‌ها

ورزش منظم هوای و فعالیت‌های روزمره فیزیکی فشارخون بدن را در حد طبیعی نگه می‌دارند و به کنترل قند خون کمک می‌کنند. چنین فعالیت‌های فیزیکی خطر بیماری قند و فشارخون بالا را از بین می‌برند و در نتیجه خطر بیماری کلیوی را کاهش می‌دهند.



بیمارستان امام خمینی بناب

## پیشگیری از بیماری کلیوی



تهیه کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: بیرامی

زیر نظر: دکتر رنجبر (متخصص داخلی)

تدوین: 1401

بازنگری: 1403

منبع: درسامه داخلی جراحی برونر سوارث

کد سند: PA-PHE-103



### 7 - زیاد آب بنوشید.

مصرف آب کافی (حدود 3 لیتر در روز) به رقیق کردن ادرار، حذف تمامی مواد سمی زائد از بدن و پیشگیری از سنگ کلیه کمک می‌کند.

### 8 - بررسی (چکاپ) سالیانه کلیه

بیماری‌های کلیوی اغلب بیماری‌های خاموشی هستند و تا قبل از رسیدن به مرحله پیشرفته هیچ علامتی ندارند. قدرتمندترین و مؤثرترین، اما متأسفانه کمتر استفاده‌شده‌ترین تشخیص زودهنگام و پیشگیری از بیماری کلیه بررسی منظم کلیه‌ها است. بررسی سالیانه کلیه‌ها باید برای افراد پرخطری انجام شود که مبتلا به دیابت، فشارخون بالا، چاقی هستند یا سابقه‌بیماری کلیویدر خانواده‌شان موجود است. اگر شما کلیه‌هایتان (و مهم‌تر از آن خودتان) را دوست دارید، انجام معاینات منظم کلیه را بعد از 40 سالگی فراموش نکنید. یک روش ساده تشخیص زودهنگام بیماری کلیه اندازه‌گیری فشارخون، انجام آزمایش ادرار و آزمایش اندازه‌گیری کراتینین خون است.

### احتیاط‌های مربوط به بیماران کلیوی

#### 1 - آگاهی درباره بیماری‌های کلیوی و تشخیص زودهنگام

درباره بیماری‌های کلیوی هوشیار و مراقب باشید. علائم رایج بیماری‌های کلیوی عبارت‌اند از ورم صورت و پاها، بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ، رنگ پریدگی، ضعف، تکرر ادرار، وجود خون یا پروتئین در ادرار. توصیه می‌شود که در صورت بروز چنین مشکلاتی، به پزشک مراجعه کنید و آزمایش‌های مربوط به بررسی عملکرد کلیه را انجام دهید.

#### 2 - احتیاط‌های مربوط به بیماران دیابتی

دیابت، دلیل اصلی نارسایی کلیوی در سرتاسر دنیا است بنابراین پیشگیری از بیماری‌های کلیوی برای تمامی بیماران دیابتی حائز اهمیت است. حدود 45 درصد از موارد جدید بیماری کلیوی پیشرفته ناشی از بیماری کلیوی دیابتی است. یک‌راه ساده و مؤثر تشخیص زودهنگام بیماری کلیوی دیابتی، اندازه‌گیری فشارخون و انجام آزمایش ادرار حداقل هر سه ماه یک‌بار است. فشارخون بالا، وجود پروتئین در ادرار، ورم عمومی، نوسانات مداوم میزان قند خون، کاهش نیاز به انسولین و بیماری‌ها و عوارض چشمی بیمار دیابتی شواهد مهمی از درگیر شدن کلیه با وجود دیابت است. از این علامت‌های خطر آگاه باشید و به‌سرعت با پزشکتان مشورت کنید. برای پیشگیری، تمامی بیماران دیابتی باید با دقت زیاد دیابت را کنترل کنند، فشارخون خود را زیر mmHg 80/130 نگاه‌دارند

#### 3 - احتیاط در بیماران فشارخونی

فشارخون بالا دومین علت رایج‌بیماری کلیویاست. از آنجایی‌که اکثریت افراد مبتلا به فشارخون بالا هیچ علامتی ندارند، بسیاری از بیماران مبتلا به فشارخون بالا تمایلی به ادامه درمان‌های تجویز شده ندارند و برخی ممکن است حتی درمان را قطع کنند. برخی از این بیماران ممکن است بدون دارو احساس آسودگی کنند و درمان را قطع کنند؛ اما این کار خطرناک است. فشارخون کنترل نشده در مدت‌زمانی طولانی می‌تواند منجر به مشکلات جدی همچونبیماری کلیوی، حملات قلبی و سکته گردد.

تمام بیماران فشارخونی، برای پیشگیری از بیماری‌های کلیوی، باید داروهای فشارخون تجویز شده را به‌صورت منظم مصرف کنند، به‌صورت منظم فشارخون خود را اندازه بگیرند و رژیم مناسبی با میزان نمک محدود داشته باشند. هدف درمان نگاه‌داشتن فشارخون زیر mm / Hg 80/130 یا در این اندازه است.

#### 4 - تشخیص زودهنگام و درمان بیماری کلیه پلی کیستیک

بیماری کلیه پلی کیستیک غالبیک اختلال ارثی جدی در مورد کلیه‌ها است که عامل 6-8 درصد دیالیز در بیماران است. یک فرد بالغ با سابقه خانوادگی بیماری کلیه پلی کیستیک در معرض خطر بالایی قرار دارد و باید توسط بررسی اولتراسوند به‌منظور تشخیص زودهنگام این بیماری غربالگری شود **بیماری کلیه پلی کیستیک** هیچ درمانی ندارد بلکه اقداماتی چون کنترل فشارخون، درمان عفونت‌های مجاری ادراری، محدودیت‌های رژیمی و درمان حمایتی به کنترل علائم کمک می‌کنند، از عوارض پیشگیری می‌کنند و میزان نزول عملکرد کلیوی را کند می‌کنند.

#### 5 - تشخیص زودهنگام و درمان عفونت مجاری ادراری

در کودکی که بدون دلیل دچار تب شده، تکرر ادرار، سوزش و درد هنگام ادرار، بی‌اشتهایی یا وزن گیری نامناسب داشت باید به وجود عفونت ادراری شک کرد و از این نظر کودک را بررسی کرد. به خاطر سپردن این مطلب مهم است که هر بار ابتلا به عفونت ادراری، خصوصاً اگر همراه با تب باشد خطر آسیب به کلیه‌ها را بیشتر می‌کند. حال اگر عفونت ادراری دیر تشخیص داده شود یا درمان مناسب انجام نشود این آسیب محتمل‌تر و شدیدتر خواهد بود. چنین آسیبی شامل آسیب در کلیه‌ها، رشد نامطلوب کلیه‌ها، فشارخون بالا و نارسایی کلیوی در آینده خواهد شد. به این دلیل، ضروری است که عفونت ادراری در کودکان زود تشخیص داده شود تا درمان مناسب را بتوان به‌سرعت انجام داد. همچنین وقتی کودکان مبتلابه عفونت ادراری هستند، شناسایی ناهنجاری‌های قبلی کلیه و مجاری ادراری (آناتومیک، مادرزادی و / یا ساختاری) یا سایر عوامل خطر باید به‌سرعت انجام شوند. رفلاکس مثانه به حالب رایج‌ترین علت زمینه‌ای موجود در حدود 50 درصد از عفونت‌های ادراری در زمان کودکی است.

