



موضوع:

بیماری مزمن کلیه

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد



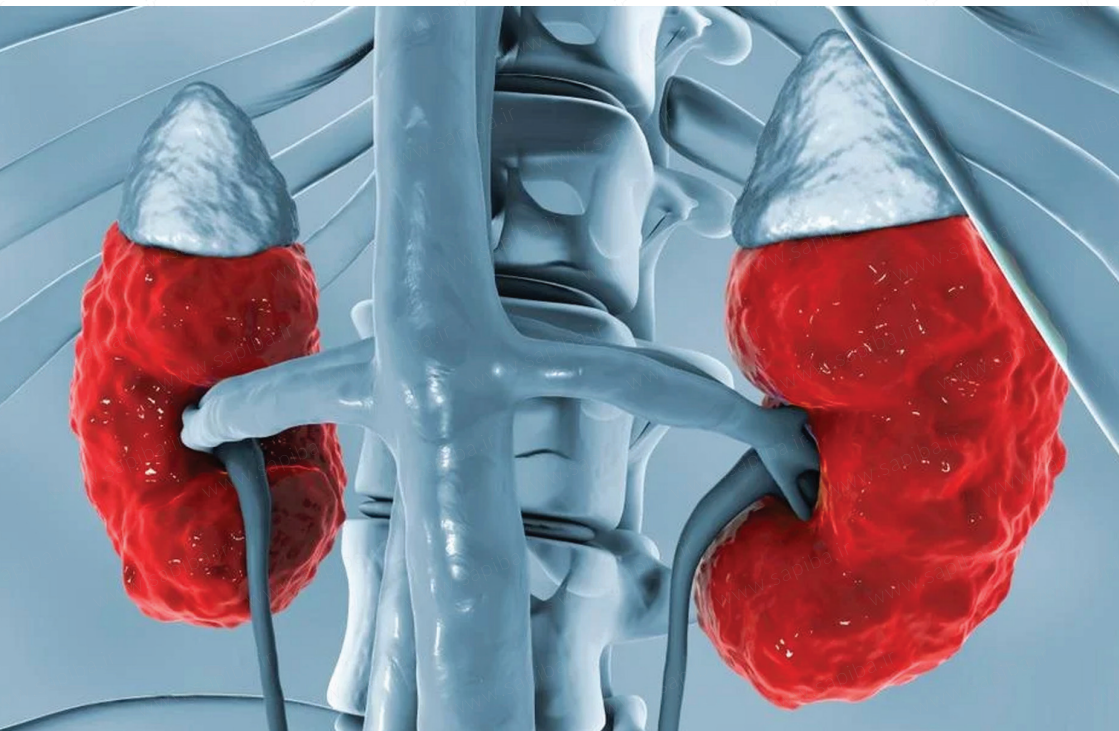


پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

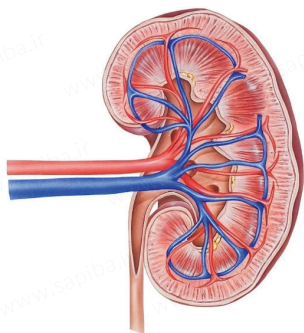
بیماری مزمن کلیه

Chronic Kidney Disease



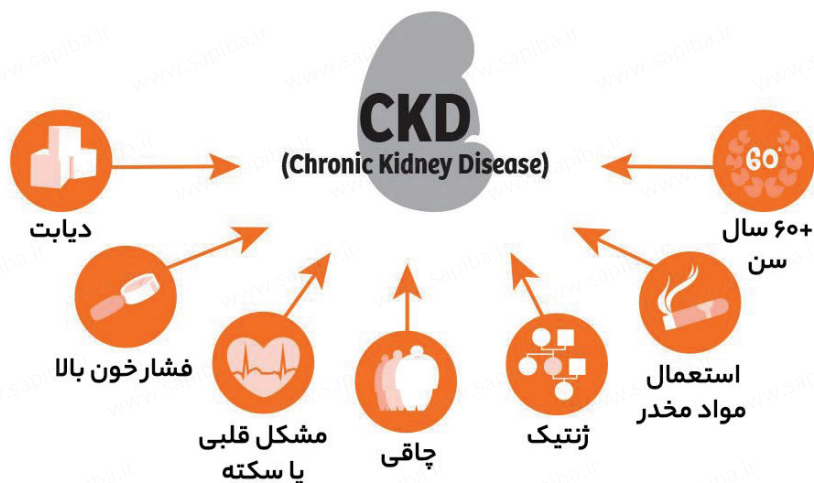
بیماری مزمن کلیه (CKD) چیست؟

بیماری مزمن کلیه به دنبال آسیب‌های پیشرونده به کلیه‌ها به وجود می‌آید. این آسیب‌ها به آهستگی و در طول زمان رخ می‌دهند.



کلیه‌های طبیعی و سالم، مواد زائد و آب اضافی را از خون گرفته و به صورت ادرار دفع می‌کنند. علاوه بر این، کلیه‌ها به حفظ فشار خون طبیعی و ترشح برخی هورمون‌ها نیز می‌پردازند.

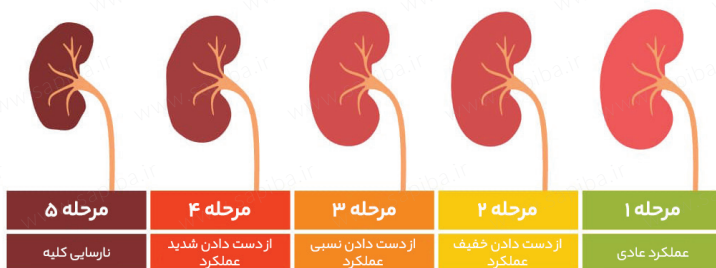
در صورت ابتلا به CKD، دیگر کلیه‌ها نمی‌توانند به خوبی قبل، مواد زائد را از خون بردارند. تنها در ایالات متحده آمریکا، حدود ۲۰ میلیون نفر دچار درجاتی از بیماری مزمن کلیه هستند.



علائم بیماری مزمن کلیه

اکثر افراد مبتلا به CKD، در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارند. با پیشرفت بیماری، علائم می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- ◀ خستگی
- ◀ کاهش اشتها
- ◀ ضعف
- ◀ اختلالات خواب
- ◀ اختلالات تفکر
- ◀ تورم پاها و زانوها



بیماری مزمن کلیه، چگونه به وجود می‌آید؟

اصلی‌ترین علل ایجاد CKD، فشار خون بالا، دیابت و بیماری قلبی است. همچنین برخی عفونت‌ها و انسداد ادراری نیز می‌تواند از علل ایجاد CKD باشد. البته بیماری مزمن کلیه می‌تواند ژنتیکی نیز باشد.

در صورت ابتلا به فشار خون بالا و یا دیابت، در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به CKD قرار دارید.

از آنجایی که تشخیص این بیماری در مراحل اولیه، اهمیت ویژه‌ای دارد، حتماً با پزشک درباره عوامل خطر خود صحبت کنید.

بیماری مزمن کلیه چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک به بررسی شرح حال بالینی و معاینه شما می پردازد. در صورت شک به CKD، او می تواند از آزمایش های زیر کمک بگیرد:

- ◀ **اندازه گیری فشار خون:** بررسی اینکه آیا مبتلا به فشار خون بالا هستید یا نه!
- ◀ **آلبومین ادرار:** برای بررسی اینکه چه مقدار پروتئین در ادرار شما دفع می شود.
- ◀ **کراتینین سرم:** برای بررسی اینکه چه مقدار مواد زائد در خون شما باقیمانده است.



در حال حاضر، آکادمی پزشکان خانواده آمریکا، انجام غربالگری برای CKD را در بزرگسالان بدون علامت توصیه نمی کند. با این وجود، اگر در معرض خطر بالای ابتلا به CKD قرار دارید، با پزشک خود مشورت کنید تا در صورت صلاح دید او، تحت بررسی قرار بگیرید.

آیا بیماری مزمن کلیه قابل پیشگیری است؟

افرادی که در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به CKD قرار دارند، می‌توانند با انجام اقدامات زیر از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنند:

۱. کاهش فشار خون در صورتی که فشار خون بسیار بالا دارند: بهترین داروهای ضد فشار خون برای این منظور، داروهای خانواده مهارکننده ACE (مانند کپتوپریل) و داروهای ضد گیرنده آنژیوتانسین ۲، مانند (لوزارتان) هست. این داروها از بدتر شدن آسیب‌های کلیوی نیز جلوگیری می‌کنند.

۲. کنترل و مدیریت سطح قند خون در صورت ابتلا به دیابت: که معمولاً شامل دریافت دارو و ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی و فعالیت بدنی می‌باشد.

۳. ترک سیگار: سیگار کشیدن به کلیه‌ها آسیب می‌رساند و فشار خون را بالا می‌برد و می‌تواند با داروهای ضد فشار خون نیز تداخل ایجاد کند.

۴. مصرف غذای سالم و داشتن فعالیت بدنی مناسب

۵. کاهش وزن

۶. کاهش مصرف الکل

۷. مصرف کافی مایعات و اطمینان از کم آب نشدن بدن

۸. کاهش دریافت نمک

درمان بیماری مزمن کلیه

درمان CKD بستگی به علت زمینه‌ای ایجاد کننده آن دارد. CKD خود می‌تواند مشکلات دیگری نیز ایجاد کند که پزشک باید به درمان آنها نیز بپردازد. مشکلاتی که ممکن است مصرف دارو برای آنها لازم باشد عبارتند از:

تری‌گلیسیرید و کلسترول بالای خون: به طور کلی سطح چربی خون در افراد مبتلا به CKD بالاتر است.

کم‌خونی: کم‌خونی زمانی ایجاد می‌شود که خون به اندازه کافی هموگلوبین نداشته باشد. هموگلوبین پروتئینی آهن‌دار است که اکسیژن را از ریه‌ها به سایر نواحی بدن می‌رساند. از علائم کم‌خونی می‌توان به ضعف و خستگی اشاره کرد.

ضعف استخوان: بیماری مزمن کلیه می‌تواند مسیری که بدن شما برای استفاده از مواد معدنی (مانند کلسیم و فسفر) می‌پیماید را تغییر دهد و این امر موجب ضعیف شدن استخوان‌ها می‌شود.

افراد مبتلا به CKD ممکن است اشتهای خود را از دست دهند. در این صورت یک متخصص تغذیه می‌تواند به بیمار در داشتن یک رژیم غذایی سالم که او را قوی نگه دارد، کمک کند. در مورد شیوه تغذیه در CKD با پزشک خود مشورت کنید. ممکن است پزشک از شما بخواهد تا پروتئین کمتری مصرف کنید.



مصرف پروتئین زیاد ممکن است کار کلیه‌های شما را زیاد کند، در این شرایط مصرف آب بسیار مهم است، پس از مصرف میزان کافی آب اطمینان حاصل کنید.

زندگی کردن با بیماری مزمن کلیه

حتی با وجود درمان مناسب، ممکن است CKD با گذشت زمان بدتر شود. بیمار لازم است چکاپ‌های منظم داشته باشد تا پزشک بتواند عملکرد کلیه را به صورت منظم بررسی کند.



به وضعیتی که کلیه‌ها از کار بیافتند، نارسایی کلیه گفته می‌شود. این اتفاق موجب تجمع مواد زائد و سمی درون بدن می‌شود که می‌تواند موجب استفراغ، ضعف، گیجی و کوما شود.

نارسایی کلیه نیاز به جایگزینی با دیالیز دارد. در دیالیز، یک ماشین مخصوص خون را از مواد زائد فیلتر می‌کند. دیالیز می‌تواند در کلینیک یا بیمارستان انجام شود. برخی از ماشین‌های دیالیز آنقدر کوچک هستند که می‌توانند همراه مریض برده شده و در منزل دیالیز انجام شود.

سوالاتی که باید از پزشک خود پرسید

- علت ایجاد CKD در من چیست ؟
- آیا رژیم غذایی خاصی وجود دارد که پیروی از آن لازم باشد ؟
- آیا نیاز به کاهش وزن دارم ؟
- بهترین درمان برای من کدام است ؟
- آیا نیاز به دیالیز دارم ؟