



## نارسایی مزمن کلیه

### در مراحل اولیه

#### (CKD)

تهیه کننده: آيسان حسن پور

تاييد کننده: خانم دكتر مخدومي فوق تخصص

بیماریهای کلیه

منبع: کتاب دیالیز نوشته پیتیر جی. بلیک

۱۴۰۳



#### خود مراقبتی هایی جهت پیشگیری از بیماری مزمن کلیوی

- خودداری از مصرف زیاد نمک: این عامل سبب فشار خون بالا و افزایش سنگ های کلیوی میشود.
- خودداری از مصرف شکر زیاد: این عامل زمینه ساز ابتلا به دیابت و در نتیجه نارسایی مزمن کلیه است.
- خودداری از مصرف مواد الکلی و استعمال دخانیات: این عامل باعث افزایش فشار خون و کند ساختن جریان خون میشود.
- نوشیدن آب به مقدار کافی: این کار باعث دفع مناسب سموم بدن شده و کلیه ها دچار کاهش رطوبت نمیشوند.
- پرهیز از نوشیدن نوشابه
- عدم استفاده از استروئید های بدنسازی: این عامل باعث ایجاد زخم در کلیه میشود.
- ورزش در حد تعادل
- خودداری از مصرف خودسرانه دارو ها
- داشتن یک رژیم غذایی سالم: مصرف چربی و قند محدود شده و میزان مصرف سبزیجات و میوه افزایش یابد.
- دوری از استرس و اضطراب: این عامل با تاثیر بر سیستم ایمنی بدن باعث نارسایی کلیه میشود.

در صورت ظهور علائمی مانند تغییر رنگ پوست، آثار خراش روی پوست، تغییر شکل ناخن، خارش شدید پوستی، تورم اندام ها، توده در شکم و کهمیر سریعا به پزشک مراجعه شود.

#### تشخیص بیماری کلیوی

انجام آزمایشات خون یا ادرار که سطوح مواد مختلف از جمله مواد معدنی، الکترولیت ها، پروتئین ها و قند برای تعیین سلامت فعلی کلیه ها اندازه گیری میکند.

بررسی ادرار ۲۴ ساعته، آنالیز و کشت ادرار

در صورت وجود نتایج غیر طبیعی در آزمایشات اولیه ممکن است تصویر برداری یا نمونه برداری از کلیه انجام شود.



کلیه ها یک جفت اندام لوبیا شکل در دو طرف ستون فقرات، زیر دنده ها و پشت شکم هستند که کار آنها تصفیه خون از آب و مواد زائد و تبدیل آن به ادرار است.



## بیماری مزمن کلیه

بیماری مزمن کلیه از دست دادن تدریجی عملکرد کلیه است که توانایی واحد های عملکردی را در تصفیه ضایعات و تنظیم آب و اسید خون، مختل میکند. این بیماری پیش رونده است که میتواند در ابتدا علائم زیادی نداشته باشد اما با پیشرفت شرایط شیوع و شدت بیشتری پیدا میکند.

## دلایل نارسایی کلیه

- فشار خون بالا
- عفونت مکرر مجاری ادراری
- دیابت
- کلیه کیست ساز
- کاهش جریان خون کلیه ها

• انسداد طولانی مدت دستگاه ادراری ناشی از سنگ کلیه،  
تومور ها و بزرگ شدن پروستات در مردان

• بیماری های قلبی عروقی

• سیگار کشیدن

• بالا رفتن سن

• سابقه خانوادگی مشکلات کلیوی

• استفاده طولانی مدت از داروهایی مانند دیکلوفناک،

ایبوپروفن و ناپروکسن

• نقص مادرزادی کلیه

## مراحل نارسایی مزمن کلیه

**مرحله ۱:** در این مرحله آسیب بسیار خفیفی به کلیه ها وارد میشود و کلیه ها ۹۰ درصد کار میکنند که طی آزمایشات اتفاقی کشف میشود و هیچ علامتی وجود ندارد، جهت کاهش پیشرفت بیماری باید مواردی مانند ( کنترل قند خون در صورت داشتن دیابت، داشتن رژیم غذایی سالم و متعادل، حفظ وزن مناسب بدن، کنترل مرتب فشار خون تحت نظر پزشک در صورت داشتن فشار خون بالا، درخواست از پزشک عمومی برای معرفی بیمار به یک متخصص کلیه ) باید رعایت شود.

**مرحله ۲:** در این مرحله کلیه ها بین ۶۰ تا ۸۹ درصد کار میکنند این مرحله میتواند بدون علامت یا همراه با علائم غیر

اختصاصی مانند ضعف، خستگی و مشکلات خواب باشد که باید نکات ذکر شده در مرحله ۱ رعایت شده و به متخصص کلیه مراجعه شود.

**مرحله ۳:** در این مرحله کلیه ها بین ۴۵ تا ۵۹ درصد کار میکنند بنابر این مواد زائد، سموم و مایعات را به خوبی فیلتر نمیکنند که علائمی همچون خارش مداوم، تورم کم در دست و پا و ادرار بیش از حد یا کمتر از حد معمول وجود دارد که بیمار حتما باید به طور مداوم تحت نظر یک متخصص کلیه و متخصص تغذیه قرار گیرد.

**مرحله ۴:** در این مرحله آسیب کلیوی متوسط تا شدید است و کلیه ها بین ۱۵ تا ۲۹ درصد کار میکنند، مواد زائد و سموم و مایعات بیشتری به دلیل عدم دفع کلیه در بدن جمع میشود و علائمی نظیر درد قفسه سینه، گرفتگی عضلات، تورم شدید دست و پا و صورت، تهوع و استفراغ و تنگی نفس وجود دارد. در این مرحله دیالیز یا پیوند کلیه توسط پزشک مطرح میشود.

**مرحله ۵:** در این مرحله کلیه ها کمتر از ۱۵ درصد کار میکنند. این مرحله، مرحله نهایی نارسایی کلیه است که علائم شدید تری مانند افت هوشیاری، درد قفسه سینه، مشکلات تنفسی و تورم شدید اندام های بدن دارد. در این مرحله بیمار سریعاً جهت انجام دیالیز خونی، دیالیز صفاقی یا پیوند کلیه توسط پزشک معرفی میشود.

3

2

1