

نارسایی کلیوی چیست؟

کلیه ها دو عضو لوبیایی شکل هستند که در ناحیه پهلوها قرار دارند. کلیه ها وظایف متعددی را در بدن انجام می دهند از قبیل کنترل آب و الکترولیت های بدن، کنترل مواد معدنی موجود در بدن، دفع سموم و مواد زائد از خون، کمک به تنظیم فشار خون و کمک به خون سازی. کلیه ها به عنوان تصفیه خانه بدن نقش حیاتی در حفظ سلامت اندام ها و بدن ایفا می کنند.

نارسایی کلیوی هنگامی به وجود می آید که کلیه ها نتوانند فرآورده های زائد متابولیک را دفع نمایند و یا کارکردهای تنظیم کننده را اعمال نمایند. مواد ی که در حالت طبیعی در ادرار دفع می شوند، به دلیل اختلال در کارکرد کلیوی، در مایعات بدن تجمع می یابند و موجب برهم خوردن تعادل مایع و الکترولیت می شوند.

آمارها نشان می دهد بیش از 90 درصد افرادی که علائم نارسایی کلیوی دارند، از بیماری خود بی خبرند در صورتی که یکی از راه های تسریع در روند درمان اینست که با آگاهی از وضعیت بدنی، در صورت مشاهده برخی علائم و نشانه ها نزد پزشک مراجعه نمایند.

نخستین نشانه های که افراد باید به آن توجه کنند، این است که فرد مبتلا بیش از حد معمول احساس خستگی می کند، انرژی کمی دارد و معمولاً در تمرکز دچار مشکل است. کاهش شدید عملکرد کلیه ها به دلیل بیماری کلیوی باعث تشکیل سموم و ناخالصی های متعدد در خون می شود. این امر خستگی مفرط و ضعف را در بدن فرد ایجاد و در نتیجه تمرکز را دشوار می کند.

معمولاً در برخی از بیماران کلیوی اطراف چشم های افراد، متورم و پف کرده است.



گاهی اوقات نارسایی حاد کلیه، علامتی ندارد و در طی انجام آزمایشات مشخص می شود.

علائم نارسایی حاد کلیه

- کاهش میزان دفع ادرار، اگرچه گاهی اوقات میزان دفع ادرار طبیعی است.
- تجمع و احتباس مایعات در بدن که باعث ورم پاها می شود.
- خواب آلودگی
- نفس نفس زدن
- خستگی
- گیجی و پریشانی
- تهوع
- درد قفسه سینه یا احساس فشار و سنگینی در آن
- بیهوشی یا کما در موارد شدید

گاهی نارسایی حاد کلیه باعث ناتوانی دائمی کلیه و یا مراحل نهایی بیماری کلیوی می شود. در این صورت بیمار نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه خواهد داشت.

عوارض نارسایی حاد کلیه

- تجمع و احتباس مایعات در بدن: نارسایی حاد کلیه باعث تجمع مایعات در قفسه سینه و در نتیجه نفس نفس زدن می گردد.
- درد قفسه سینه: اگر پرده ای که قلب را می پوشاند دچار التهاب گردد، درد قفسه سینه بروز می کند.
- ضعف عضلات: وقتی تعادل مایعات و الکترولیت های بدن (تعادل شیمیایی خون) به هم بخورد، عضلات دچار ضعف و خستگی می گردند. به خصوص مقادیر زیاد پتاسیم در خون خطرناک است.
- آسیب دائمی کلیه: گاهی اوقات، نارسایی حاد کلیه باعث ناتوانی دائمی کلیه و یا مراحل نهایی بیماری کلیوی می شود. در این صورت بیمار نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه خواهد داشت.



نارسایی مزمن کلیه

نارسایی مزمن کلیه به مرحله ای از نارسایی کلیه گفته می شود که کلیه ها دیگر قادر به عملکرد طبیعی و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار نیستند. در نتیجه مواد سمی در خون تجمع می کنند و سبب بروز اختلالات جدی در افراد می شوند.

ظاهر شدن علائم بالینی در یک بیمار به میزان شدت نارسایی مزمن کلیه در او بستگی دارد. بعضی از بیماران که در مراحل اولیه قرار دارند، ممکن است بدون علامت باشند و تنها از روی آزمایشها متوجه نارسایی کلیه در آنان بشویم، در حالی که بیماران مبتلا به نارسایی پیشرفته کلیه، تقریباً تمام علائم بالینی را دارند. دیا بت و فشار خون از مهمترین علل بروز نارسایی مزمن کلیه هستند و کنترل نکردن این بیماریها، به از بین رفتن کامل کلیه ها منجر می شوند که در این شرایط انجام دیالیز برای ادامه حیات ضرورت دارد.

علائم نارسایی مزمن کلیه:

■ فشار خون بالا و بیماری قلبی زودرس، ضعف عضلانی، دردها در مفاصل، گزگز و مورمور دستها و پاها، بیخوابی، بی حالی، اختلال هوشیاری، بی اشتها، تهوع، استفراغ، بوی بد دهان و خونریزی گوارشی، کم خونی، و ضعف سیستم ایمنی بدن، پرکاری غده پاراتیروئید، قطع قاعدگی، ناتوانی جنسی، ناباروری و زیاد شدن چربی های خون، تنگی نفس و احتقان ریوی، خارش و رنگ پریدگی

اقدامات لازم برای بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه

- جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن کلیه با کنترل دقیق فشار خون، کنترل دقیق قند خون، کنترل مناسب چربی های خون، پرهیز از مواد مضر برای کلیه ها و قطع سیگار.
- شناسایی عوامل نارسایی مزمن کلیه و درمان آنها مثل درمان برگشت ادرار از مثانه به کلیه ها و درمان بیماریهای گلوومرولی.
- شناسایی و درمان علائم و عوارض نارسایی مزمن کلیه و استفاده از اقدامات جایگزینی مثل دیالیز یا پیوند کلیه



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مؤسسات بهداشتی رفاهی تهران

کد: KH – NC – HE 28

تاریخ تدوین: 97/08

تاریخ آخرین بازنگری: 1400/01

بیمارستان خاتم الانبیا

میانه

عنوان:

نارسایی کلیه



تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

سمت: سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: ارشد پرستاری

از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده و چرب تا حد ممکن خود داری فرمایید.



برخی از میوه های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه میتوان استفاده نمود عبارتند از: سیب، نارنگی، لیمو، انگور، گریپ فروت، گیلاس، توت فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه و تمشک و زغال اخته. در بیماران مبتلا به مراحل انتهایی بیماری کلیوی، مصرف آب و مایعات بایستی محدود گردد. در صورتی که مصرف مایعات کم شود ممکن است تحمل تشنگی سخت باشد که میتوان اقداماتی نظیر مکیدن یک قاچ لیمو، یا لیسیدن یک تکه یخ، خیس کردن لبها با آب، یا جویدن آدامس را جهت غلبه بر آن انجام داد.

منابع:

www.iec.behdasht.gov.ir
nut.behdasht.gov.ir
www.sbu.ac.ir

<http://www.who.int>

آدرس: بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

خودمراقبتی

توصیه های تغذیه ای

محدودیت دریافت سدیم، پتاسیم و فسفر: به دلیل اختلال عملکرد کلیه ها در دفع مواد زاید خون، باید به دریافت سدیم، پتاسیم و فسفر توجه نموده و رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشکان و کارشناسان تغذیه رعایت نمائید. به دلیل کم اشتها این بیماران، بهتر است تعداد وعده های غذایی مصرفی افزایش، و حجم هر وعده کاهش یابد. محدودیت مصرف نمک: پرهیز از مصرف غذاهای پر نمک مانند خیارشور، ترشی شور، غذاهای نمک سود شده، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، دوغ شور، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس، انواع مغزهای شور، انواع سس آماده و به طور کلی هر غذایی که در تهیه آن از نمک استفاده شده است. از آنجایی که سیب زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است، باید قبل از مصرف حتما پوست آن گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود. حبوبات (مانند نخود، لوبیا و عدس) حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند. گوشت مصرفی باید کاملا صاف و چربی گرفته باشد. مرغ و ماهی نیز باید بدون پوست مصرفی شوند. شیر و ماست مصرفی باید حتما کم چرب باشند. در صورتی که پتاسیم خون شما بالا می باشد، از مصرف آب سبزیجات و آب خورشت ها خودداری کنید. از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمائید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمائید مانند روغن کلزا یا روغن کانولا و روغن کنجد. برخی از سبزی های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه میتوان استفاده نمود عبارتند از: خیار، جوانه حبوبات، کاهو، کلم، گل کلم، پیاز، کلم بروکلی، لوبیا سبز، فلفل سبز، کدو سبز، بادمجان، شلغم، هویج، تربچه، ریواس، قارچ تازه، کرفس خام.