



تاریخ
۲۳
دی
۱۴۰۰
پنجشنبه

## انواع بیماری کلیه ، علائم و درمان



کلیه ها جفتی از اندام های اندازه مشت هستند که در انتهای قفسه سینه قرار دارند. در هر طرف ستون فقرات یک کلیه وجود دارد. کلیه ها ممکن است آسیب ببینند و نتوانند کار اصلی خود را انجام دهند. این آسیب می تواند در اثر دیابت، فشار خون بالا و سایر شرایط مزمن (طولانی مدت) ایجاد شود. بیماری کلیوی می تواند منجر به سایر مشکلات سلامتی از جمله ضعف استخوان ها، آسیب عصبی و سوء تغذیه شود.

کلیه ها برای داشتن بدن سالم ضروری هستند و وظیفه اصلی آن ها تصفیه کردن مواد زائد، آب اضافی و سایر ناخالصی های موجود در خون است.

این سموم در مثانه ذخیره شده و سپس هنگام ادرار از بدن خارج می شوند. کلیه ها همچنین میزان pH نمک و پتاسیم بدن را تنظیم می کنند. آن ها هورمون هایی تولید می کنند که فشار خون را تنظیم کرده و تولید گلبول های قرمز را کنترل می کند. کلیه ها حتی نوعی ویتامین D را فعال می کنند که به بدن برای جذب کلسیم کمک می کند.

در صورت بدتر شدن بیماری به مرور زمان این احتمال وجود دارد که عملکرد کلیه های شما به طور کامل متوقف شود.

این بدان معناست که برای فعالیت دوباره کلیه ها به دیالیز نیاز خواهد بود. دیالیز یک روش درمان است که با استفاده از دستگاه خون را فیلتر و تصفیه می کند.

این روش بیماری کلیوی را درمان نمی کند اما می تواند طول عمر شما را افزایش دهد.

**انواع و دلایل بیماری کلیه چیست؟**

بیماری های مزمن کلیه

شایع ترین شکل بیماری کلیوی بیماری مزمن کلیه است. بیماری مزمن کلیه یک بیماری طولانی مدت است که به مرور زمان بهبود نمی یابد و معمولاً در اثر فشار خون بالا ایجاد می شود.

فشار خون بالا برای کلیه ها خطرناک است زیرا می تواند باعث افزایش فشار به گلومرول ها شود. گلومرول ها رگ های خونی ریز در کلیه ها هستند که خون در آن ها تمیز می شود.

فشار زیاد با گذشت زمان باعث آسیب دیدن این عروق و اختلال عملکرد کلیه می شود.

در نهایت عملکرد کلیه بدتر شده تا جایی که کلیه ها دیگر نمی توانند کار خود را به درستی انجام دهند. فرد در این حالت نیاز به انجام دیالیز دارد. دیالیز مایعات اضافی را تصفیه کرده و از خون خارج می کند.

دیالیز به درمان بیماری کلیه کمک می کند اما نمی تواند آن را درمان کند. پیوند کلیه نیز با توجه به شرایط شما می تواند گزینه درمانی دیگری باشد.

دیابت همچنین عامل اصلی بیماری مزمن کلیه است. دیابت مجموعه ای از بیماری هاست که قند خون زیادی ایجاد می کنند. افزایش سطح قند خون به مرور زمان به رگ های خونی کلیه آسیب می رساند.

این بدان معناست که کلیه ها نمی توانند خون را به درستی تمیز کنند و با اضافه شدن سموم به بدن، نارسایی کلیه رخ می دهد.

**سنگ کلیه**

سنگ کلیه یکی دیگر از مشکلات شایع کلیه است. این مشکل زمانی اتفاق می افتند که مواد معدنی و سایر مواد موجود در خون در کلیه متبلور می شوند و توده های جامد (سنگ) را تشکیل می دهند.

سنگ کلیه معمولاً هنگام ادرار از بدن خارج می شود. دفع سنگ کلیه می تواند بسیار دردناک باشد اما بندرت باعث ایجاد مشکلات جدی می شوند.

**گلوومرولونفریت**

گلوومرولونفریت التهاب گلوومرول است. گلوومرول ها ساختارهای بسیار کوچک در کلیه ها هستند که خون را تصفیه می کنند.

گلوومرولونفریت می تواند در اثر عفونت ها، داروها یا ناهنجاری های مادرزادی ایجاد شود (اختلالی که در طول یا اندکی پس از تولد رخ می دهد) و معمولاً به خودی خود بهتر می شود.

**بیماری کلیوی پلی کیستیک**

بیماری کلیوی پلی کیستیک نوعی اختلال ژنتیکی است که باعث رشد تعداد زیادی کیست (کیسه های کوچک مایعات) در کلیه ها می شود. این کیست ها می توانند در عملکرد کلیه اختلال ایجاد کرده و باعث نارسایی کلیه شوند. (لازم است بدانید که کیست کلیه معمولاً شایع بوده و تقریباً همیشه بی ضرر است. بیماری کلیوی پلی کیستیک یک بیماری جداگانه و جدی تر است.)

**عفونت ادراری**

عفونت ادراری (UTIs) یک نوع عفونت باکتریایی است در هر بخش از دستگاه ادراری اتفاق می افتند.

عفونت های مثانه و مجرای ادرار شایع ترین نوع هستند که به راحتی قابل درمان بوده و بندرت به مشکلات سلامتی دیگر منجر می شوند.

اگرچه این عفونت ها در صورت عدم درمان می توانند به سمت کلیه ها گسترش یافته و باعث نارسایی کلیه شوند.

**علائم بیماری کلیوی چیست؟**

بیماری کلیوی شرایطی است که می تواند به راحتی و بدون بروز علائم حاد شود. موارد زیر علائم هشدار دهنده اولیه ابتلا به بیماری کلیوی است:

خستگی

مشکل در تمرکز

مشکل خواب

اشتهای کم

گرفتگی عضلات

تورم پا / مچ پا

پف کردگی اطراف چشم هنگام صبح

پوست خشک و پوسته پوسته

تکرر ادرار به خصوص در اواخر شب

علائم جدی که می تواند به معنای پیشرفت بیماری کلیوی و نارسایی کلیه باشد عبارتند از:

حالت تهوع

استفراغ

از دست دادن اشتها

تغییرات در دفع ادرار

احتباس مایعات در بدن

## هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

## و درمان آن

## این شماره: بیماری های کلیوی

صفحه
۶
شماره
۳۲۷۱
سال
بیست و هفتم

## سلامت



خون با استفاده از دستگاه تصفیه می شود.

پزشک در برخی موارد پیوند کلیه را توصیه می کند.

**چگونه می توان از بیماری کلیوی جلوگیری کرد؟**

کنترل برخی از عوامل خطر بیماری کلیوی مانند سن، نژاد یا سابقه خانوادگی غیرممکن است. هرچند اقداماتی وجود دارد که می توانید برای پیشگیری از بیماری کلیوی انجام دهید:

نوشیدن آب زیاد

کنترل قند خون در صورت داشتن دیابت

کنترل فشار خون

کاهش مصرف نمک

ترک سیگار

مراقب داروهای بدون نسخه باشید

در صورتی که از داروهای بدون نسخه استفاده می کنید لازم است همیشه به دستورالعمل و مقدار مصرف توجه کنید. مصرف بیش از حد آسپرین (بایر) یا ایبوپروفن (Advil ، Motrin) می تواند باعث آسیب کلیوی شود.

اگر دوز طبیعی این داروها به طور موثر به کاهش درد شما کمک نمی کند با پزشک خود تماس بگیرید.

**انجام آزمایش**

درباره انجام آزمایش خون برای مشکلات کلیوی از پزشک خود سؤال پرسید. مشکلات کلیوی به طور کلی تا قبل از پیشرفت علائمی ایجاد نمی کنند.

پانل متابولیک جامع (BMP) نوعی آزمایش خون استاندارد است که می تواند به عنوان بخشی از معاینه معمول پزشکی انجام شده و کراتینین یا اوره خون را بررسی کند.

علت درست کار نکردن کلیه ها موادی شیمیایی است که در خون نشت می کنند. از طریق BMP می توان مشکلات کلیوی را زودتر و تا زمانی که درمان آن ها ساده تر است تشخیص داد.

در صورتی که مبتلا به دیابت، بیماری قلبی یا فشار خون بالا هستید لازم است سالانه این آزمایش را انجام دهید.

**محدود کردن مصرف غذاهای خاص**

مواد شیمیایی مختلف در غذای شما می تواند منجر به انواع خاص سنگ کلیه شود. این مواد شامل موارد زیر می باشد:

سدیم بیش از حد

پروتئین حیوانی مانند گوشت گاو و مرغ

اسید سیتریک که در میوه های مرکبات مانند پرتقال، لیمو و گریپ فروت یافت می شود.

آگزالات یا مواد شیمیایی موجود در چغندر، اسفناج، سیب زمینی شیرین و شکلات

همودیالیز در خانه، بیمارستان یا مرکز دیالیز انجام می شود. بیشتر افراد هفته ای سه جلسه این عمل را انجام می دهند که هر جلسه سه تا پنج ساعت طول می کشد. اگرچه همودیالیز می تواند در جلسات کوتاه تر و مکرر نیز انجام شود.

بیشتر افراد چند هفته قبل از شروع همودیالیز برای ایجاد فیستول شریانی (AV) یک عمل جراحی انجام می دهند. فیستول AV از طریق پیوند شریان و یک رگ درست در زیر پوست و معمولاً در ساعد ایجاد می شود.

رگ خونی بزرگ تر باعث می شود در طول درمان همودیالیز به طور مداوم مقدار بیشتری خون در بدن جریان یابد. این بدان معناست که می توان خون بیشتری را تصفیه کرد.

در صورت پیوند نخوردن شریان به رگ ها می توان بصورت مشابه از پیوند شریانی (لوله حلقه ای پلاستیکی) استفاده کرد.

شایع ترین عوارض جانبی همودیالیز فشار خون پایین، گرفتگی عضلات و خارش است.

**دیالیز صفاقی**

در این نوع دیالیز، صفاقی (غشایی که دیواره شکم را تشکیل می دهد) به عنوان کلیه ها قرار داده خواهد شد.

در این روش لوله ای برای پر کردن شکم با مایعی به نام دیالیزیت کاشته شده و مواد زائد موجود در خون از داخل صفاقی به داخل دیالیزیت جریان می یابد. بعد از انجام کار مایع دیالیزیت از شکم تخلیه خواهد شد. دو نوع دیالیز صفاقی وجود دارد: دیالیز صفاقی سرپایی مداوم که در آن شکم در طول روز چندین بار پر و تخلیه می شود، و دیالیز صفاقی مداوم در گردش که از یک دستگاه برای چرخش مایعات درون و خارج از شکم در شب و هنگام خواب استفاده می شود.

شایع ترین عوارض جانبی دیالیز صفاقی عفونت در حفره شکمی یا در ناحیه کاشت لوله است. عوارض جانبی دیگر می تواند شامل افزایش وزن و فتن باشد.

فتق زمانی اتفاق می افتد که روده از طریق یک بخش ضعیف یا پارگی در دیواره تحتانی شکم فشار وارد کند.

**چشم انداز طولانی مدت برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی**

بیماری کلیوی معمولاً به محض تشخیص از بین نمی رود. بهترین راه برای حفظ سلامت کلیه ها دنبال کردن یک سبک زندگی سالم و پیروی از توصیه های پزشک است.

این احتمال وجود دارد که بیماری کلیه با گذشت زمان بدتر شده و یا حتی می تواند منجر به نارسایی کلیه شود. نارسایی کلیه در صورت عدم درمان می تواند مرگبار باشد.

نارسایی کلیه زمانی اتفاق می افتد که کلیه ها به سختی کار کنند یا اصلاً کار نکنند. این مشکل از طریق دیالیز کنترل می شود. در دیالیز ضایعات

### تغییرات جوی احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد!



براساس مطالعات جدید، تغییرات جوی باعث افزایش سنگ کلیه در اثر عرق کردن بیشتر و از دست دادن آب بدن می‌شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی‌میل، محققان در پنسیلوانیا ادعا می‌کنند که با افزایش روزه‌های گرم سال در آینده، افراد در نتیجه‌ی عرق کردن، آب بیشتری از دست می‌دهند و در نتیجه ادرار آنها غلیظ‌تر شده و احتمال ایجاد سنگ کلیه بیشتر می‌شود.

سنگ‌های کلیه رسوبات سختی هستند که اغلب به علت بالا رفتن غلظت املاح و نمک ادرار در کلیه شکل می‌گیرند.

مطالعات قبلی نشان داده که دمای بالای محیط باعث افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه می‌شود. عدم نوشیدن آب نیز به تشکیل آنها کمک می‌کند زیرا هرچه آب بیشتری در کلیه‌ها باشد از چسبیدن بلورهای تشکیل‌دهنده سنگ کلیه به یکدیگر جلوگیری می‌شود. در مقابل دمای

بالای هوا باعث بروز کم آبی و در نتیجه ایجاد این عارضه دردناک که گاهی نیاز به جراحی دارد، می‌شود.

این مطالعه جدید توسط محققان بیمارستان کودکان فیلادلفیا در پنسیلوانیا به رهبری دکتر گریگوری ای تاسیان، اورولوژیست انجام گرفته است. دکتر تاسیان می‌گوید: نمی‌توان با قطعیت پیش‌بینی کرد که سیاست‌های آینده باعث کاهش یا افزایش سرعت انتشار گازهای گلخانه‌ای می‌شود و دمای هوا در آینده چگونه خواهد بود اما تجزیه و تحلیل‌ها نشان

می‌دهد که سیاره در حال گرم شدن ما احتمالاً باعث افزایش فشار بیماری سنگ کلیه بر نظام سلامت خواهد شد. تغییرات جوی احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد! سنگ کلیه یک بیماری دردناک است که در اثر رسوب مواد معدنی در ادرار غلیظ ایجاد می‌شود و عبور این سنگ‌ها از مجاری ادراری باعث به وجود آمدن درد می‌شود.

میزان بروز این بیماری طی ۲۰ سال اخیر به خصوص در میان زنان و نوجوانان افزایش یافته است. در ایالات متحده آمریکا، میزان ابتلا به سنگ کلیه از شمال به جنوب افزایش می‌یابد و موارد ابتلا در روزه‌های گرم سال به سرعت رشد می‌کند. با این حال در مطالعات پیشین اثر تغییرات جوی بر میزان ابتلا

### انواع بیماری های کلیه

کلیه می شود.

**کتسای**

بیماری هایی که در طی زمان آسیمی به کلیه وارد می شود بیماری های آکتسای می گویند. به این نوع بیماری ها نفریت یا التهاب کلیه می گویند. از جمله این بیماری ها می توان به گلوومرول نفریت اشاره کرد.

**علائم بیماری کلیه**

احساس سوزش در هنگام دفع ادرار یا احساس درد زیاد در مثانه

تکرر ادرار

مشاهده خون در ادرار

مشاهده ورم اطراف چشم و دست و پا

احساس درد در ناحیه زیر دنده ها

بالارفتن فشار خون

تشخیص بیماری کلیه

فرد در صورت مشاهده علائم بیماری باید به پزشک متخصص اورولوژی مراجعه کند. پزشک ابتدا از بیمار درباره سوابق بیماری فرد سالاتی را می پرسد. سپس به معاینه بیامی می پردازد در صورت نیاز انجام آزمایش خون و ادرار را برای بررسی و تشخیص دقیق تر را تجویز می کند.