

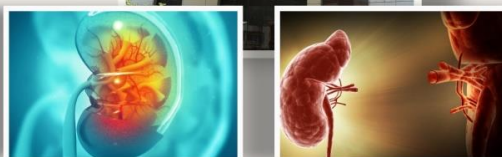
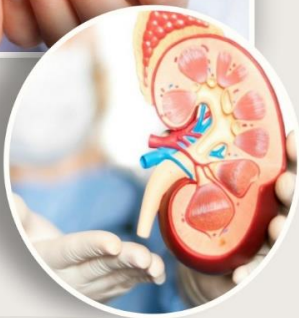
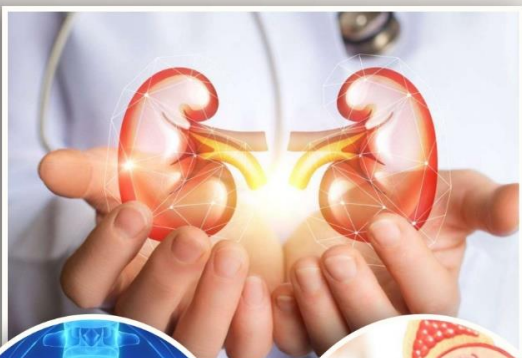


بیمارستان تخصصی تخت جمشید

TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

نارسایی کلیوی چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینہ پایین را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

- ◀ حبوبات (مانند نخود، لوبیا و عدس) حاوی مقداری پتاسیم هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند.
- ◀ گوشت مصرفی کاملاً باید بدون چربی گرفته باشد.
- ◀ مرغ و ماهی نیز باید بدون پوست مصرف شوند.
- ◀ شیر و ماست مصرفی باید حتماً کم چرب باشند.
- ◀ در صورتیکه پتاسیم خون شما بالا می باشد، از مصرف آب سبزیجات و آب خورشت ها خودداری کنید.
- ◀ از مصرف روغن و چربی های جامد پرهیز نمایید.
- ◀ جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید مانند روغن کلزا یا روغن کانولا و روغن کنجد.
- ◀ برخی از سبزی های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه می توان 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.
- ◀ از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده و چرب تا حد ممکن خودداری فرمایید.
- ◀ برخی از میوه های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه می توان استفاده نمود عبارتند از: سیب، نارنگی، لیمو، انگور، گریپ فروت، گیلاس، توت فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه و تمشک و ذغال 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 می توان 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.

توجه: بیماران با سابقه دیابت و فشار خون بالا باید تحت نظر متخصص کلیه باشند.

کد: ۱۱

نارسایی کلیوی

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 الکترولیت‌های بدن ، کنترل مواد معدنی موجود در بدن ، دفع سموم و مواد زاید 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 زاید متابولیک را دفع نمایند. موادی که در حالت طبیعی در ادرار دفع می شوند ، به دلیل اختلال در کارکرد کلیوی ، مایعات در بدن تجمع می یابند و موجب بر هم خوردن تعادل مایع و الکترولیت می شوند.

نخستین نشانه ای 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 مرکز دچار مشکل است . کاهش شدید عملکرد کلیه ها به دلیل بیماری کلیوی باعث تشکیل سموم و ناخالصی های متعدد در خون می شود .

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

خستگی

گیجی و پریشانی

تنفس تند و سریع

تهوع

درد قفسه سینه با احساس فشار و سنگینی در آن

بی‌هووشی یا کما در موارد شدید.

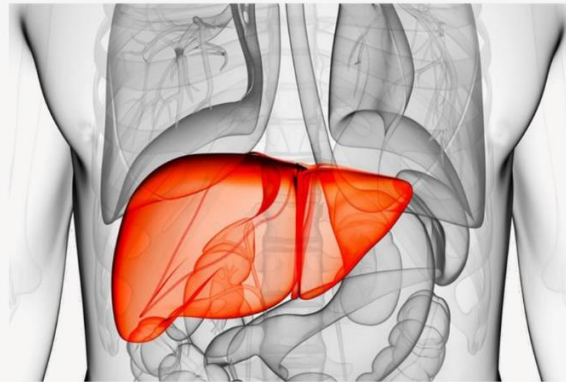
گاهی نارسایی حاد کلیه باعث ناتوانی دائمی کلیه و با مراحل نهایی بیماری کلیوی می شود. در این صورت بیمار نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه خواهد داشت.

عوارض نارسایی حاد کلیه:

تجمع و احتباس مایعات در بدن

درد قفسه سینه

آسیب دائمی کلیه



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 زاید و سمی از طریق ادرار نیستند . در نتیجه مواد سمی در خون تجمع می کند 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 . دیابت و فشارخون 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 فشارخون 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 .

شناسایی و درمان علائم و عوارض نارسایی مزمن کلیه و استفاده از اقدامات جایگزینی مثل دیالیز یا پیوند کلیه.

رژیم غذایی:

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 رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشکان و کارشناسان تغذیه رعایت نمود.

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 غذاهایی 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 حتماً پوست آن را گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود.