

نارسایی کلیه



کلیه ها دو عضو لوبیایی هستند که در ناحیه پهلوها قرار دارند. کلیه ها محصولات زاید بدن و به طور اختصاصی محصولات نهایی متابولیسم پروتئین را به صورت طبیعی در ادرار دفع می کنند و با کاهش کارکرد کلیوی، این مواد در خون تجمع می یابد. نارسایی کلیوی وقتی بوجود می آید که کلیه ها نتوانند فرآورده های زائد متابولیک را دفع نمایند.

نارسایی کلیوی حاد:



وقتی است که به طور ناگهانی عملکرد کلیه متوقف می شود و اغلب علت آن مسمومیت با سموم، کاهش شدید فشار خون، صدمات یا انسداد در جریان ادراری می باشد. این حالت موقتی بوده و اغلب کلیه ها به عملکرد معمول و یا نزدیک به آن بر می گردند.

نارسایی کلیوی مزمن:

نارسایی مزمن کلیه به نقص غیر قابل برگشت عملکرد و کار کلیه گفته می شود. نارسایی کلیوی مزمن به آرامی رخ می دهد و در مراحل اولیه علائم کمی دارد. بسیاری از افراد از نارسایی کلیه خود در این حالت اطلاع ندارند و تا زمانی که عملکرد کلیه ها به کمتر از ۲۵ درصد حد نرمال می رسد.

دلایل ایجاد نارسایی مزمن کلیه:

- فشار خون بالا
- دیابت
- سنگ های کلیوی
- عفونت های ادراری (به خصوص در اطفال)

علائم نارسایی کلیوی:

فشار خون بالا، تورم دست ها و پاها و صورت و دور چشم، کم خونی، تهوع و استفراغ، کاهش اشتها، بوی آمونیاک در تنفس، خونریزی گوارشی، ضعف و خستگی، گیجی، عدم تمرکز، خارش دائمی، لکه های زرد مایل به قهوه ای بر روی پوست



نارسایی مزمن کلیه چگونه تشخیص داده می شود؟

در صورت وجود دیابت باید محتوای ادرار شما از نظر وجود پروتئین چک شود. این آزمایش جهت غربالگری و شناخت مراحل اولیه اختلال عملکرد کلیوی در طی دیابت می تواند مفید باشد.

اگر شک به وجود نارسایی حاد یا مزمن کلیوی در خود دارید، باید حتما جهت اندازه گیری مواد زائد خون نظیر اوره، کراتینین، آزمایش خون و ادرار به پزشک مراجعه کنید. همچنین جهت کمک به تشخیص نارسایی کلیوی می توان از روش های تشخیصی نظیر سونوگرافی، سی تی اسکن، ام آر آی و نمونه برداری از کلیه ها نیز استفاده نمود.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان جوادالائمه (ع) خرامه

نارسایی کلیه

طیبه زارع شیبانی کارشناس پرستاری	تهیه کننده
دکتر فاطمه گریست متخصص داخلی	تأیید کننده
بهار ۱۴۰۱	سال تهیه
برونر سودارث کلیه ۲۰۲۲ گروه نویسندگان پرستار و دیالیز و وزارت بهداشت و درمان پزشکی ۱۳۸۹	منبع

در صورتی که به نارسایی کلیه مبتلا هستید

موارد زیر را رعایت کنید:

- از خوردن غذاهای خیلی شور یا خیلی شیرین خودداری نمایید.
 - به جای نمک از سبزی های معطر تازه و یا خشک شده و ادویه جات بی نمک (سرکه و لیمو استفاده کنید.
 - استفاده کمتر از شکلات و مربا به دلیل پتاسیم فراوان و در عوض استفاده از قند و شکر و عسل
 - اگر مبتلا به مراحل انتهایی بیماری کلیوی هستید، از مصرف آب و مایعات زیاد پرهیز نمایید. در صورتی که مصرف مایعات کم شود ممکن است تحمل تشنگی سخت باشد که می توان اقدامات نظیر مکیدن یک قاچ لیمو، یا یک تکه یخ، خیس کردن لب ها با آب ، جویدن آدامسرا جهت غلبه بر آن انجام داد.
 - از مصرف غذاهای کنسرو شده، نمک سود شده، سوسیس، همبرگر، کنسرو ماهی، خوداری کنید.
 - میوه های خشک، بادام زمینی، چیپس، سیب زمینی و مقادیر زیاد فرآورده های لبنی خودداری شود.
 - از غذاهای سرشار پتاسیم نظیر : (موز، خرما، پرتقال، سایر مرکبات، سیب زمینی، گوجه فرنگی، هلو، زردآلو، اسفناج، ریواس، آجیل و کشمش) خودداری شود.
 - جهت جلوگیری از خونریزی از مسواک نرم استفاده کنید.
- جهت رفع خشکی پوست از نرم کننده های پوست (پماد، وازلین) استفاده کنید.

روش های پیشگیری از نارسایی مزمن کلیه:

معمولا پیشگیری از بروز نارسایی کلیه غیر ممکن است اما می توان شانس بروز آن را کاهش داد.

جهت پیشگیری موارد زیر را رعایت کنید:

❖ از مصرف الکل و داروهای خاص اجتناب ورزید.

❖ با موادی نظیر فلزات سنگین، حلال ها یا سایر مواد سمی کمتر تماس داشته باشید.

❖ اگر جزو افراد زیر هستید هر ۶ ماه یک بار به خانه بهداشت یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید:

۱) اگر از لوله ادرار دائمی استفاده می کنید.
۲) اگر از داروهای مسکن مثل بروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن، استامینوفن حداقل به مدت یک ماه پشت سر هم استفاده می کنید.

۳) اگر داروهای ضد فشار مثل کاپتوپریل، لوزارتان، و آنالاپریل را به صورت حداقل یک ماه مصرف می کنید.