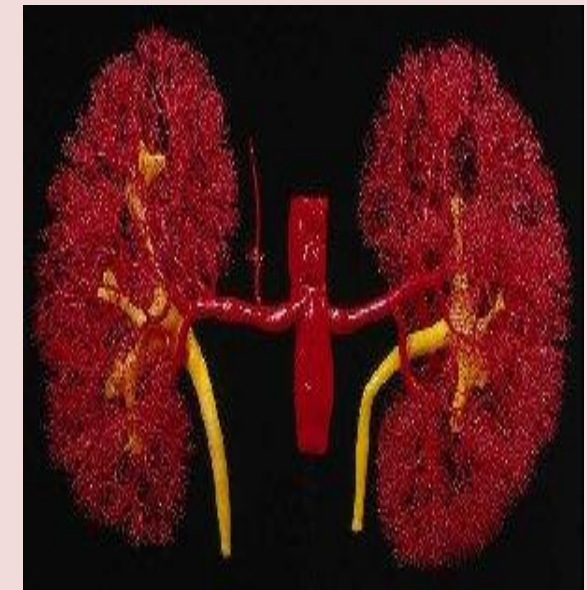


نارسایی کلیه

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

واحد آموزش پرستاری



بهار ۱۴۰۳

<http://portal.arakmu.ir>

کلیه هایکی از اعضای حیاتی و مهم بدن می باشند که وظایف متعددی بر عهده دارند مانند:

* تمیز کردن خون از مواد زاید حاصل از سوخت و ساز بدن

* دفع سموم و دارو ها از بدن

* کمک به تنظیم فشار خون

* تنظیم مایعات و الکترولیت و اسید و باز بدن

* ترشح هورمون های موثر در تولید گلبولهای قرمز و موثر در

تنظیم کلسیم بدن

کلیه ها را می توان به پالایشگاهی تشبیه کرد که در تمام ساعات

شبانه روز بدون وقفه و منظم در حال کار کردن می باشند.

زمانی که کلیه ها قادر به انجام وظایف خود نباشند و به هر علتی

عملکردشان را از دست دهند، نارسایی کلیه رخ می دهد که

بر اساس سیر بیماری ممکن است به صورت حاد یا مزمن باشد.

علل نارسایی کلیه

علل زیادی میتواند سبب نارسایی کلیه ها شود. امروزه شایع ترین

علل این بیماری دیابت و فشار خون میباشد به هر علتی خون رسانی

کافی به کلیه ها صورت نگیرد یا نفرون ها (واحد عملکردی کلیه)

از کار بیفتند، یا مسیر های دفع ادرار مسدود شوند، نارسایی کلیه رخ

می دهد .

نشش علامت هشداردهنده احتمال وقوع نارسایی کلیه

* سوزش ادرار و یا اشکال در هنگام ادرار کردن تکرر

ادرار بویژه در شب

* ادرار خونی یا سیاه رنگ

* تورم دور چشم، دستها و پاها و گاهی تمام بدن

* درد پهلو و یا کمر درست زیر لبه ی دنده ها

* افزایش فشار خون

سایر علائم نارسایی کلیه عبارتند از:

* علائم گوارشی مانند کم اشتها، تهوع و استفراغ.

* خونریزی از بینی، خونریزی گوارشی، کبودی زودرس بدن

با ضربه های جزئی.

* احساس ضعف و خستگی که یکی از علل آن کم خونی

* مشکلات قلبی_عروقی مانند بی نظمی در ضربان قلب،

تصلب شرائین و تورم پرده های اطراف قلب.

* احساس تنگی نفس که می تواند به علت مشکلات قلبی یا

تجمع مایع در ریه باشد.

* مشکلات استخوانی مثل نرمی استخوان

* کم خونی، خارش

در صورت مشاهده هر یک از علائم هشدار دهنده، سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید تا آزمایش‌های تشخیصی (اندازه گیری میزان اوره کراتین خون، آزمایش ادرار، سونوگرافی، اسکن و...) را برای شما انجام دهد.

تدابیر طبی

کلیه توانایی قابل ملاحظه‌ای برای رهایی از آسیب دارد. بنابراین، اهداف درمان پیش‌گیری از عوارض تا زمانی است که ترمیم بافت کلیوی و بازگشت کارکرد کلیوی صورت پذیرند. که شامل: رفع کردن علت زمینه‌ای؛ حفظ تعادل مایع؛ اجتناب از مصرف زیاد مایع در مرحله آخر نارسایی کلیه، درمان جایگزین دیالیز و پیوند کلیه می‌باشد.

درمان تغذیه‌ای

۱. دریافت مایعات خود را محدود کنید:

مایعات بیش از حد بر فشار خون شما تأثیر گذاشته و باعث ایجاد تورم و افزایش وزن می‌شود و کار قلب را سخت‌تر می‌کند. برای غلبه بر تشنگی خود آبمیوه‌ها را به صورت مکعبی در ظروف مخصوص آن، در فریزر منجمد کنید و مانند یخ‌مک آن را بخورید. برای نوشیدن مایعات از فنجان‌های کوچک استفاده کنید. معمولاً میزان مایع مجاز ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌لیتر بیش از برون‌ده ادراری ۲۴ ساعته‌ی قبل است.

۲. میزان دریافت پتاسیم را کنترل کنید:

پتاسیم بر چگونگی ضربان قلب شما تأثیر می‌گذارد. کلیه‌های سالم میزان پتاسیم در خون را به گونه‌ای تنظیم می‌کند که ضربان قلب یکنواخت باشد. دریافت زیاد پتاسیم می‌تواند برای قلب بسیار خطرناک باشد و حتی می‌تواند منجر به مرگ شود. از جمله غذاهای حاوی مقادیر زیاد پتاسیم: موز، کیوی، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، زردآلو، خرما، شیر، کشمش، اسفناج، کدو حلوائی آب‌میوه و عصاره‌ی مرکبات، قهوه.

۳. میزان دریافت فسفر را کنترل کنید:

از جمله مواد حاوی فسفر شیر و پنیر، مغزها (بادام، گردو) می‌باشد.

۴. از پروتئین‌های با کیفیت بالا استفاده کنید:

پروتئین‌های با کیفیت بالا از گوشت، ماهی، مرغ و تخم‌مرغ به ویژه سفیده‌ی تخم‌مرغ به دست می‌آید.

۵. میزان دریافت سدیم را محدود کنید:

از مصرف غذاهای کنسروی و بسته‌بندی شده در قوطی و غذاهای منجمد خودداری کنید. برای مزه‌دار کردن غذا به جای نمک از سبزیجات معطر استفاده کنید

۶. کالری دریافتی خود را کنترل کنید:

کالری مورد نیاز بیمار با غذاهای غنی از کربوهیدرات تأمین می‌شود (یعنی در یک رژیم غنی از کربوهیدرات، پروتئین برای نیازهای انرژی مصرف نشده و به منظور رشد و ترمیم بافتی ذخیره می‌شود).

۷. مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی را فقط در

صورت تجویز پزشک مصرف کنید.

چهار توصیه مهم برای پیشگیری از نارسایی کلیه:

۱. درمان گلو درد‌های چرکی را دقیق و صحیح انجام دهید.
۲. در صورت ابتلا به دیابت قندی، قندخون را به دقت کنترل کنید.
۳. در صورت ابتلا به فشار خون بالا، به توصیه‌های پزشکان برای کنترل دقیق فشار خون توجه کنید.
۴. در صورت ابتلا به سنگ‌های ادراری، روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات بنوشید.