

کلیه ها دو عضو کوچک لوبیایی شکل در دو طرف ستون مهره ها و کمی پایین تر از قفسه سینه قرار دارند که جزو اعضای حیاتی بدن هستند که وظایف متعددی بر عهده دارند از جمله دفع مواد زائد و مایعات اضافی از بدن، تصفیه خون، تنظیم فشار خون و...

راههایی برای داشتن کلیه سالم

از آنجا که سلامت کلیه ارتباط محکمی با عملکرد صحیح دیگر اعضای بدن از جمله کبد، چشم و مو دارد مراقبت از این عضو اهمیت بیشتری پیدا می کند. پرهیز از مصرف یکسری مواد غذایی مضر، تحرک و در کل تغییر سبک زندگی نه تنها عملکرد کلیه ها را بهبود میبخشد بلکه بر دیگر اعضای بدن نیز تأثیر مثبت خواهد داشت.

***رژیم غذایی سالم**

گنجاندن مواد غذایی مفید در رژیم غذایی برای بهبود عملکرد کلیه، به این عضو برای دفع سموم از بدن کمک زیادی می کند. نوشیدن حداقل هشت لیوان آب، مواد مضر را از بدن خارج کرده و باعث کارکرد بهتر آن می شود.

***کاهش مصرف مواد غذایی مضر**

روغنهای هیدروژنه، نمک، شکر، مواد اعتیادآور، نگهدارنده ها، برخی آنتیبیوتیک و برخی هورمونها ترکیباتی هستند که برای عملکرد صحیح کلیه مضر شناخته شده اند. زیادهروی در مصرف نمک و ترکیبات حاوی سدیم نیز مسئله دیگری است که دفع کلسیم از طریق ادرار را افزایش داده و باعث افزایش خطر تشکیل

سنگ های کلسیمی در کلیه می شود. قندها نیز میزان تشکیل سنگ های اگزالاتی و کلسیمی را افزایش می دهند. بر این اساس متخصصان توصیه میکنند این قبیل مواد غذایی به میزان کمتری مصرف شود اما قطع استفاده آن را هرگز توصیه نمی کنند. کاهش مصرف زیاد کربوهیدراتهایی مانند ماکارونی، نشاسته، سیب زمینی و.....

***فعالیت جسمانی**

تحرک روزانه و مداوم. ورزش و تسریع گردش خون نه تنها باعث کاهش استرس میشود بلکه عملکرد کلیه را بهبود بخشیده و به دفع مواد زائد کمک می کند.

***کاهش استرس و راههای شناخت آن**

شناخت علائم هشداردهنده

*افزایش فشار خون یکی از دلایل عمده نارسایی کلیوی است. این عارضه باعث آسیب به عروق خونی شده و توانایی کلیه را در دفع محصولات زائد از جمله نیتروژن کاهش می دهد.

*تنظیم میزان آب بدن و حذف آب اضافی جزو کارهای مهمی است که کلیه انجام میدهد، تجمع آب بخصوص در قوزک پا، نشانههای از بیماری کلیوی است که باید جدی گرفته شود.

***نوشیدن مقدار زیادی آب**

مصرف زیاد آب باعث می شود تا موادی مانند سدیم، اوره و سایر مواد سمی از بدن به شیوه ای سالم دفع

شود. این موضوع باعث سالم نگه داشتن کلیه ها می شود.

***عدم مصرف قرص های بیهوده**

مصرف بیش از حد بیش از حد قرص، داروهای مسکن و ضد درد مانند ایبوپروفن باعث تهدید کلیه ها می باشد. این داروها می تواند در بلند مدت آسیب رسان باشد. اگر برای دردهای خود نیازمند مصرف مسکن ها هستید توجه کنید که حتما به تجویز پزشک مربوطه باشد.

***غذاهای سالم بخورید**

یک رژیم غذایی سالم به همراه مقدار زیادی از میوه ها و سبزیجات می تواند از بیماری های مختلف جلوگیری کند. کاهش مصرف در غذاهای فرآوری شده باعث می شود تا کلیه ها سلامت بمانند. از غذاهایی که حاوی نمک زیاد هستند بپرهیزید و همچنین برای رژیم غذایی خود از یک دکتر متخصص تغذیه کمک بگیرید. همچنین برای رژیم غذایی خود از یک دکتر متخصص تغذیه کمک بگیرید.

***ترک عادت های مضر**

***بررسی سابقه بیماری کلیه در خانواده خود**

***مدیریت فشار خون**

فشار خون بالا نه تنها باعث افزایش شانس بیماری های سکتة مغزی و بیماری های قلبی عروقی می شود بلکه خطر ابتلا به بیماری های کلیوی را نیز افزایش می دهد. اگر شما سابقه فشار خون دارید



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی شیراز

راههایی برای داشتن کلیه سالم

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری
مرضیه امیری - کارشناس پرستاری

تایید کنند ه:

دکتر رامین رادمهر - پزشک عمومی

منابع:

پرستاری داخلی جراحی-برونر و سودارث ۲۰۱۸

تابستان ۱۴۰۰

EDU-PT-128/A

اگر در تمام بدنتان احساس خارش می کنید و جوشهایی در پوستتان ایجاد شده است و اگر دچار گرفتگی عضلانی بخصوص در پاها و بازوها شده اید، حتما به پزشک مراجعه کنید تا بررسیهای لازم انجام شود.

*احساس خستگی زیاد

اگر مدام دچار ضعف عمومی و رنگ پریدگی هستید حتما به پزشک مراجعه کنید.

پیشگیری

بیماریهای کلیوی گریبان میلیونها نفر را در سراسر جهان گرفته است. باید بدانید وقتی کلیه آسیب ببیند و از کار بیفتد ترمیم پذیر نخواهد بود. به همین دلیل تشخیص و درمان زودهنگام هر نوع بیماری و اختلال در عملکرد کلیه ها و همچنین بیماریهای زمینه ساز مانند دیابت و فشار خون بالا و ... از پیشرفت بیماریهای کلیوی و تبدیل شدن آن به نارسایی جدی پیشگیری میکند. برای تشخیص بیماریهای کلیوی و سنجش سلامت این اعضای حیاتی آزمایشهای ساده مانند آزمایش خون و ادرار کافیت.

با آرزوی سلامتی برای شما عزیزان

بهتر است همه روز فشارخون خود را بررسی کنید. همیشه برای حفظ سلامتی خود کلسترول خود را بررسی کنید.



این علائم را جدی بگیرید

*تهوع

*استفراغ

*بی اشتهایی

*قند خون بالا

*تکرر ادرار یا ادرار شبانه

*عطش فراوان در نوشیدن آب

*پفکردگی پلکها و پاها

پف و ورم در پلکها، قوزک پاها و خود پاها ممکن است نشانه‌دهنده اختلال در عملکرد کلیه ها باشد. اگر صبحها با چشمهایی پفکرده از خواب بیدار می شوید و شبها پاها و قوزک پاهایتان ورم می کنند، حتما به پزشک مراجعه کنید.

*خارشهای پوستی و گرفتگی عضلانی