

چه کسانی در معرض خطر نارسایی حاد کلیه قرار دارند؟

کلیه های شما اندامهای لوبیایی شکلی اند که تقریباً به اندازه مشت بسته شما هستند و در عمق شکم شما زیر دنده ها قرار گرفته اند.

کلیه ها سموم و آب اضافی را از جریان خون پاک می کنند و به کنترل فشار خون ، تولید سلولهای قرمز خون و جلوگیری از کم خونی و حفظ سلامت استخوانها کمک می کنند.

گرچه می توان از روشهای جایگزین مثل دیالیز یا پیوند کلیه استفاده نمود ، ولی از آنجا که این روشها به سهولت در دسترس نیستند و در مواردی با مشکلاتی همراه می باشند ، پیشگیری از ایجاد آسیب کلیوی همواره آسان تر و مقرون به صرفه تر است.

آسیب حاد کلیه تقریباً همیشه در همراهی با یک مشکل جسمی دیگر رخ می دهد.

شرایط یا بیماریهای زیر شما را در معرض خطر ابتلا به آسیب حاد کلیه قرار می دهد:

۱- سن بالا (بیش از ۵۰ سال)

۲- بیماری دیابت (بالا بودن قند خون)

۳- بالا بودن فشارخون

۴- نارسایی قلبی

۵- ابتلا به بیماری زمینه ای کلیوی نظیر دفع

پروتیین در ادرار

۶- بیماری کبدی

۷- بستری بودن در بیمارستان ، بخصوص به علت

بیماریهای سخت

۸- وجود بیماری کلیوی در خانواده

۹- مصرف بیش از اندازه و طولانی مدت مسکنها

۱۰- انجام اقدامات تصویربرداری که با تزریق ماده حاجب همراه است.

۱۱- سیگار کشیدن

۱۲- داشتن اضافه وزن

پس :

۱- فشار خون خود را در حد متعادل نگه دارید.

برای این کار مصرف نمک خود را کم کنید.

۲- وزن خود را کنترل کنید.

۳- مراقب تغییرات ادرار خود نظیر حجم ، رنگ

باشید.

۴- اگر در خانواده شما کسی به بیماری دیابت یا

پرفشاری خون یا آسیب کلیوی مبتلا است ، برای

بررسی وضعیت جسمی خود به پزشک مراجعه

کنید.



چه کسانی در معرض خطر نارسایی حاد
کلیه قرار دارند؟

تهیه و تنظیم: دکتر زهرا پارین هدایتی

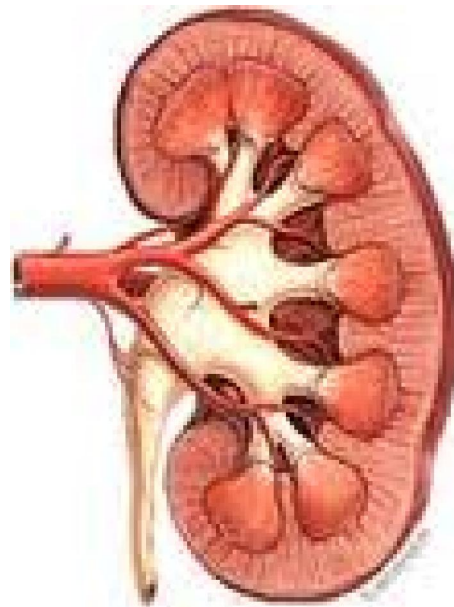
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

براساس توصیه های

National Kidney Foundation

www.kidney.org

www.ikrc.mui.ac.ir



۵- به علایم کم خونی نظیر رنگ پریدگی
، خستگی زودرس ، تنگی نفس و احساس
سرگیجه توجه کنید.

۶- به اندازه کافی آب بنوشید.

۷- ورزش کنید. فعالیت بدنی منظم به حفظ
سلامت کلیه های شما کمک می کند.

۸- سالانه جهت بررسی عملکرد کلیه های خود
تحت نظر پزشکتان آزمایش خون و ادرار انجام
دهید.

۹- سیگار کشیدن را ترک کنید.

۱۰- از مصرف نایبجای مسکن ها بپرهیزید.