



۱-مراجعه مرتب به پزشک خود داشته باشید. بخصوص اگر دچار فشار خون بالا یا دیابت هستید.

۲-فشار خون و دیابت را به خوبی کنترل کنید.

۳-سیگار کشیدن و در معرض دائم دود سیگار بودن هر دو باعث خرابی سریعتر کلیه های آسیب دیده میشود.

۴-دستورات غذایی و دارویی تجویز شده را رعایت کنید.

کلیه های شما در صورتی که مبتلا به یکی از مشکلات زیر هستید بیشتر در معرض آسیب قرار دارند پس بیشتر مراقب باشید

۱-دیابت ۲-چاقی ۳- فشار خون بالا ۴-سن بالای ۶۰ سال(برای پدربزرگ ها و مادربزرگ های شما)



© Dennis Cox - www.ClipartOf.com/4779

-کم یا زیاد شدن غیر طبیعی مقدار ادرار

-بیدار شدن مکرر از خواب برای ادرار کردن

-خستگی و ضعف: نداشتن توان و انرژی لازم برای انجام کارها

-خارش شدید پوست میتواند ناشی از بیماری کلیه باشد

-ورم دست و پا: اگر کلیه ها نتوانند ادرار کافی را از بدن خارج کنند فرد دچار ورم دست و پا میشود

-تنگی نفس: اگر کلیه ها نتوانند مایع اضافه را از بدن خارج کنند یا به دلیل بیماری کلیه فرد دچار کم خونی

شود احساس تنگی نفس در بیمار رخ میدهد

-درد کمر: این درد با حرکت کردن بدتر نمیشود

چگونه از کلیه ها مراقبت کنید:

کلیه ها برای حفظ سلامتی بسیار مهمند. کلیه ها که دچار بیماری میشوند به سایر اعضای داخلی مثل قلب و ریه ها هم آسیب میرسد.

اقدامات زیر میتواند به حفظ کلیه های شما کمک کند:

کلیه ها چگونه کار می کنند؟



تصور کنید که سیستم تصفیه آب شهر از کار بیفتد و شما مجبور به نوشیدن آب آلوده از نهر ها و جوی و رودخانه ها شوید.حتما به سرعت و به شدت بیمار خواهید شد.

کلیه های ما مثل دستگاه های تصفیه قوی کار میکنند حتی با روشی بسیار بسیار پیچیده تر از دستگاه های ساخت انسان. کلیه ها کارهای حیاتی و بسیار مهمی انجام میدهند تا بتوانند سموم بدن را خارج کنند، فشار خون طبیعی بدن را حفظ کنند، به رشد استخوان ها و افزایش قد شما کمک کنند، آب بدن را در شرایط سلامتی و بیماری حفظ کنند.

نشانه های هشدار دهنده بیماری کلیه:

-تغییر در میزان دفع ادرار

-ادرار کف آلود

-وجود خون در ادرار



آسیب کلیه در کودکان

تهیه و تنظیم: دکتر آلاله قیصری

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

براساس توصیه های

National Kidney Foundation

www.kidney.org

www.ikrc.mui.ac.ir

۶- مصرف نوشیدنی های صنعتی را کاهش دهید.

۷- وزن خود را متعادل نگاه دارید.

۸- ورزش و نرمش روزانه را فراموش نکنید.

۹- مرتب فشار خون خود را کنترل کنید.



۱۰- از اضطراب و نگرانی های خود بکاهید.



۵- سابقه بیماری کلیه در خانواده ۶- سابقه آسیب کلیه در اثر بیماری عفونی یا برگشت ادرار ۷- مصرف دخانیات یا تماس با دود سیگار ۸- سابقه بیماری قلبی

تغییر در شیوه زندگی و عادات غذایی به حفظ کلیه کمک میکند.

بهبتر است موارد زیر را در نظر بگیرید:

۱- میوه و سبزی و حبوبات به حد کافی مصرف کنید.

۲- گوشت سفید بیشتر از گوشت قرمز مصرف کنید.

۳- نمک و غذاهای چرب را بسیار کم مصرف کنید.



۴- از مصرف فست فود ها به مقدار زیاد پرهیز کنید.

۵- در طول روز مقدار کافی آب بنوشید.

