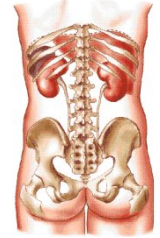


**کلیه چیست؟** بطور معمول در هر فرد سالم دو کلیه وجود دارد که در طرفین ستون مهره ها و زیر دنده های تحتانی واقع شده‌اند. کلیه‌ها به رنگ قرمز متمایل به قهوه‌ای بوده و از نظر شکل شبیه لوبیا می‌باشند. هر کلیه به اندازه مشت بسته فرد است. اکثر اعضای بدن برای عملکرد مطلوب وابسته به کلیه‌ها



هستند

**وظایف کلیه‌ها چیست؟** مهمترین وظیفه کلیه‌ها برداشت مواد زائد از خون و بازگرداندن خون تصفیه شده به بدن می باشد. در هر کلیه متجاوز از یک میلیون واحد بسیار ریز عملکردی به نام نفرون وجود دارد. هر نفرون از یک صافی بسیار کوچک بنام کلافه (گلومرول) که به یک لوله کوچک متصل است تشکیل می‌شود. آب و مواد زائد توسط این صافی از خون جدا می‌شوند و به داخل لوله‌های کوچک (توبول‌ها) جریان پیدا می‌کنند.



قسمت عمده این آب توسط لوله‌های کوچک باز جذب می‌شود و مواد زائد بصورت غلیظ وارد ادرار می‌شوند تا دفع گردند. ادرار جمع شده از لوله‌های کوچک وارد قسمت قیفی شکل بنام لگنچه کلیه شده و سپس از طریق لوله‌ای بنام حالب وارد مثانه می‌شود. مثانه ادرار را تا زمانی که ادرار کنید نگهداری می‌کند. سپس ادرار از طریق لوله‌ای بنام پیشابراه از بدن خارج می‌شود. کلیه سالم قابلیت افزایش فعالیت خود را دارد بطوریکه اگر یک

کلیه از دست رود کلیه دیگر بزرگ شده و کار دو کلیه را انجام خواهد داد.

### سه وظیفه اصلی کلیه‌ها:

۱ - آب بدن را تنظیم می‌کنند. یکی از مهمترین وظایف کلیه‌ها برداشت آب اضافی یا حفظ آب بدن در صورت ضرورت می باشد.

۲ - مواد زائد را برداشت می‌کنند.

۳ - هورمون می‌سازند. این هورمون‌ها در جریان خون گردش کرده و بعضی از عملکردهای بدن مانند فشار خون، ساخت گویچه‌های قرمز و برداشت کلسیم از روده‌ها را تنظیم می‌کنند.

**بیماری مزمن کلیه چیست؟** آسیب کلیه‌ها در اثر بیماری قند، فشار خون بالا و سایر اختلالات می‌باشد به گونه ای که کلیه‌های آسیب دیده قادر به حفظ سلامتی فرد با انجام وظایف اصلی خود نمی‌باشند.

**علائم بیماری مزمن کلیه چیست؟** بیماری کلیوی معمولا بی سر و صدا پیشرفت می‌کند و قبل از ایجاد هر گونه شکایت موجب تخریب قسمت عمده‌ای از فعالیت و عملکرد کلیه می‌گردد. بیشتر مردم تا مراحل پیشرفته بیماری کلیه علائم شدید ندارند ولی ممکن است در ابتدا فرد مبتلا دچار یکی از موارد زیر شود:

- خستگی و ضعف
- عدم توانایی در ایجاد تمرکز
- اختلالات خواب
- گرفتگی عضلات در شب
- پرفشاری خون
- ورم اطراف چشم‌ها بخصوص در صبح
- ورم پا
- دفع ادرار خونی، تیره یا رنگ چای
- افزایش ادرار کردن بخصوص در شب
- کف کردن ادرار

- کاهش اشتها (کاهش وزن)
- خشکی و خارش پوست

### آیا هر کسی می‌تواند دچار بیماری مزمن کلیه شود؟

بله . هر فرد در هر سنی ممکن است دچار بیماری مزمن کلیه شود ولی در بعضی افراد احتمال آن بیشتر است بنابراین افراد در معرض خطر پیشرفت بیماری کلیوی باید بطور مرتب مورد ارزیابی قرار گیرند. این افراد کسانی هستند که مبتلا به یکی از بیماریهای زیر باشند:

۱. بیماری قند (دیابت ملیتوس)
۲. پرفشاری خون
۳. عفونت های ادراری
۴. بیماری بدخیم
۵. بیماری سیستمیک مانند بعضی بیماریهای روماتیسمی (لوپوس ، آرتریت روماتوئید و...)
۶. سنگ کلیه
۷. کسانی که بعضی داروهای خاص را مصرف می کنند مثل داروهای ضد التهاب (ایبوپروفن، دیکلوفناک سدیم و ...)
۸. به هر دلیل حجم کلیه کاهش یابد
۹. کسانی که یک بار سابقه نارسائی حاد کلیه داشته‌اند
۱۰. افراد مسن

۱۱. وابستگان نزدیک افراد مبتلا به بیماریهای ارثی کلیه

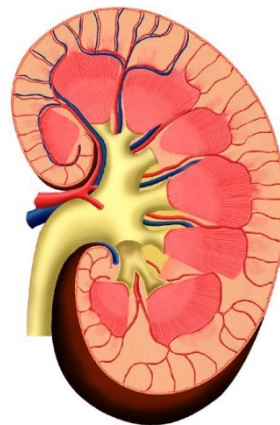
### اگر فردی جز گروه پر خطر از نظر ابتلا به بیماری

**مزمن کلیه باشد باید چه اقدامی انجام دهد؟** در فواصل

معین (مثلا در دیابت قندی و پر فشاری خون ، **حداقل سالی**

**یک بار**) باید از نظر ابتلا به بیماری کلیه بررسی شود. ساده

ترین روش بررسی شامل موارد زیر است:



افراد پر خطر باید از نظر ابتلا به بیماری کلیه در فواصل معین بررسی شوند

## بیماری مزمن کلیه

تهیه و تنظیم:

دکتر شهرزاد شهیدی

فوق تخصص بیماریهای کلیه

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

براساس توصیه های

National Kidney Foundation

[www.ikrc.mui.ac.ir](http://www.ikrc.mui.ac.ir)

با حفاظت از کلیه ها ، قلب خود را نجات دهید

۱. اندازه گیری فشار خون : فشار خون کمتر از ۱۴/۹ برای بیشتر مردم مناسب است. در بیماری مزمن کلیه، فشار خون کمتر از ۱۳/۸ توصیه می شود.

۲. بررسی وجود پروتئین در ادرار : وجود مقادیر کمی از آلبومین (که یک نوع پروتئین است) در ادرار از نشانه های اولیه مبتلا شدن به بیماری مزمن کلیه است.

۳. بررسی کراتینین خون : کراتینین، پسماند تولید شده از فعالیت عضلات بوده و کلیه ها، کراتینین خون را پاکسازی کرده و دفع می کنند. هنگامی که عملکرد کلیه ها کاهش پیدا کند، سطح کراتینین خون افزایش پیدا می کند .

**آیا می توان از ایجاد بیماری مزمن کلیه حتی در گروه های پر خطر جلوگیری کرد؟** بله. از طریق اقداماتی مانند:

۱. کنترل منظم کار کرد کلیه
۲. درمان و کنترل قند و فشار خون
۳. کاهش وزن اضافی با رژیم غذایی و ورزش منظم
۴. قطع هر نوع دود از جمله سیگار و...
۵. عدم مصرف مقادیر زیاد داروهای مسکن
۶. تغییر در رژیم غذایی مثلا کاهش مصرف نمک و پروتئین