

آیا میدانید؟

- ۱- بیش از نیمی از بیماران کلیوی فشارخون بالا دارند.
- ۲- فشارخون بالا باعث تشدید بیماری کلیه میشود.
- ۳- فشارخون بالا باعث بیماری قلبی میشود.
- ۴- در بیماران کلیوی فشارخون باید زیر ۱۳۰/۸۰ حفظ شود.

فشارخون بالا چیست؟

وقتی مقاومت در برابر قلب بعزت تنگ شدن جدار رگ ها وجود داشته باشد و قلب برای تخلیه خون بداخل رگها باید فشار زیاد وارد کند بنام فشار خون بالا یا پرفشاری خون گفته میشود.

ارتباط بین پرفشاری خون و بیماری کلیه چگونه است؟

اگر فشار خون بالا داشته باشید رگهای بدن بتدریج تنگ و خونرسانی به کلیه کم و کلیه بتدریج دچار نارسایی خواهد شد. اگر بیماری کلیه داشته باشید مایعات و نمک توسط کلیه از بدن خارج نمیشوند و در بدن مانده باعث افزایش فشار و افزایش فشار خون خود باعث بدتر شدن بیماری کلیه خواهد شد.

از کجا بفهمیم که فشارخونمان بالاست؟

فشارخون بالا معمولا هیچ علامتی ندارد. بهمین علت بنام قاتل بیصدا گفته میشود. تنها راه برای تشخیص آن اندازه گیری فشار است که در فرد بالغ باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ باشد و در بیمار کلیوی باید کمتر از ۱۳۰/۸۰ باشد.

هرچند وقت یک بار فشارمان را اندازه گیری کنیم؟

هر وقت که به مطب یا درمانگاه مراجعه میکنید یا در منزل اگر فشارسنج دارید اندازه بگیرید و مقدار آنرا ثبت کنید و در هر ویزیت به پزشکتان نشان دهید.

اگر فشار خون بالا داشتم چه کنم؟

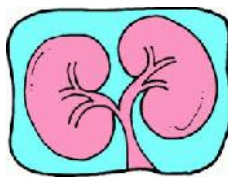
فشارخون باعث بیماری مزمن کلیه میشود. باید آزمایش خون از نظر کراتینین، و ادرار از نظر پروتئین و وجود گلبول قرمز و سفید انجام دهید. اگر کراتینین بالا بود یعنی کلیه های شما کم کار شده و بیماری مزمن کلیه دارید. در اینحالت باید سونوگرافی کلیه ها، نوار قلب، تست قند خون، چربی خون، اندکس توده بدن که براساس وزن و قد بدست میاید و اضافه وزن را نشان میدهد، انجام شود.

چه درمانی برای فشارخون بالا و بیماری کلیه لازم است؟

درمان باید فشار را به زیر ۱۳۰/۸۰ برساند. کار کلیه ها را از بدتر شدن حفظ کند و خطر بیماری قلبی را کم کند.

چه رژیم غذایی و تغییر برنامه باید داشته باشم؟

رژیم با قند کم، چربی کم و اگر بیماری کلیه پیشرفته باشد، باید کم پروتئین باشد. همچنین اگر اضافه وزن دارید، وزنتان را کم کنید. حداقل بیشتر روز های هفته ۳۰ دقیقه ورزش مثل پیاده روی کنید. اگر سیگاری هستید سیگار را ترک کنید. الکل مصرف نکنید.



چه دارویی برای فشاربالا مصرف می کنیم؟

با پزشکتان در مورد داروهای ضد فشار خون مشورت کنید.

اگر داروها باعث عوارض شوند چه کنیم؟

بعضی داروهای فشارخون باعث گیجی، خستگی، سردرد، و اختلال جنسی میشوند که باید به پزشک خود بگویید.

خانواده تان چگونه میتوانند به شما در کنترل فشارخون بالا کمک کنند؟

آنها هم فشارخونشان را حداقل سالانه چک کنند، تشویقشان کنید آگاهی بیشتری درمورد فشارخون بالا پیداکنند و از آنها بخواهید در رژیم غذایی و روش زندگی مناسب به شما بپوندند.

در آخر بیاد آورید که:

- پرفشاری خون و بیماری کلیه با هم ارتباط دارند، فشارخون هم علت بیماری کلیه و هم عارضه بیماری کلیه است.
- فشارخون بالا باعث بدتر شدن بیماری کلیه و باعث بیماری قلبی میشود.
- کنترل فشارخون احتمال این عوارض را کمتر میکند.
- فشارخون بالا معمولاً علامتی ندارد. تنها راه برای تشخیص فشار بالا اندازه گیری آن است. فشارخونتان باید در هر ویزیت دکتر یا درمانگاه اندازه گیری شود.
- اگر بیماری مزمن کلیه دارید، پزشک شما کار کلیه و پتاسیم خونتان را با آزمایش خون و پروتئین ادرار تان را لازم است چک کند.
- فشار خون در بیماری کلیه زیر ۱۳۰/۸۰ باید حفظ شود و معمولاً به بیش از یک دارو برای کنترل فشار نیاز است.
- اگر فشارخونتان بالاست، به دستورات پزشکتان در مورد مصرف دارو و اصلاح روش تغذیه و زندگی تان عمل کنید.
- هر مشکلی را به پزشکتان اطلاع دهید. هرگز دارویی را بدون نظر پزشک قطع نکنید.
- بیشتر درمورد فشارخون و بیماری کلیه آگاه شوید و درمراقبت از خودتان بیشتر مشارکت داشته باشید.
- درمورد فشارخون به خانواده و دوستانتان آگاهی دهید و آنها را هم تشویق به اندازه گیری فشارخونشان بکنید.

