

تغییرات کلیه در سالمندی و مراقبتهای لازم

کلیه ها خون را تصفیه می کنند و مواد زاید و آب اضافی را از بدن دفع می نمایند و حفظ تعادل شیمیایی بدن را به عهده دارند. کلیه ها مانند بسیاری از ارگانهای دیگر بدن با افزایش سن دچار تغییراتی می شوند.

این تغییرات عبارتند از:

۱- کوچک شدن اندازه کلیه

۲- کاهش عملکرد کلیه

۳- کاهش گردش خون کلیه

گردش خون نقش اساسی در سلامت کلیه به عهده دارد. با افزایش سن، قند خون و فشار خون گردش خون کلیه به مراتب بیشتر دچار اشکال می شود و می تواند منجر به نارسایی کلیه شود.

یک فرد سالمند اگر مراقب کلیه های خود باشد علی رغم تغییراتی که ناشی از افزایش سن در کلیه ها رخ می دهد این عضو خوب کار می کند و می تواند سلامت فرد را فراهم نماید، ولی در صورتیکه سالمندان مراقب کلیه خود نباشند کلیه ها خیلی زودتر از کلیه های افراد جوان دچار صدمه شده و نارسا می گردند و فرد سالمند برای ادامه زندگی نیاز به درمانهایی مانند دیالیز پیدا می کند.



سالمندان در معرض خطر ابتلا به بیماریهای کلیه از جمله نارسایی کلیه هستند بنابراین باید به

نکات زیر توجه نمایند:

۱- اگر بیماری قلبی و کلیوی ندارید و پزشک شما را از نوشیدن زیاد مایعات منع نکرده است روزی ۸ لیوان مایعات بنوشید که حداقل ۴ لیوان آن را آب تشکیل دهد.

- ۲- اغلب داروها از کلیه دفع می شوند و مصرف بیش از اندازه و خارج از نسخه پزشک می تواند خیلی سریع کلیه های شما را خراب کند پس از زیاد کردن میزان داروهای مصرفی خود پرهیز نموده و بدون اطلاع پزشک معالج خود از تکرار داروهای قبلی بپرهیزید.
- ۳- موقع مراجعه به پزشک همه داروهای خود را به همراه ببرید زیرا مصرف همزمان بعضی از داروهای شما می تواند سبب آسیب کلیه گردد.
- ۴- در صورت ابتلا به عفونت ادراری (در زنان شایعتر است) سریع به پزشک مراجعه نموده و داروهای تجویز شده را کامل و به موقع مصرف نمایید. عفونتهای ادراری درمان نشده سبب نارسایی کلیه می گردند.
- ۵- قند خون بالا (دیابت) و فشار خون بالا به کلیه شما آسیب می زند بنابراین با رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چربی) و انجام فعالیت فیزیکی کافی (مانند پیاده روی و ورزش) از ابتلا به این بیماریها پیشگیری نمایید یا در صورت ابتلا به این بیماریها با این اقدامات بیماری خود را کنترل کنید.



- ۶- در صورت ابتلا به قند خون بالا (دیابت) قند خون خود را مرتب اندازه بگیرید و داروهای خود را صحیح و به موقع مصرف نمایید. قند خون بالای کنترل نشده کلیه سالمندان را خیلی زودتر خراب می کند.
- ۷- داروهای مربوط به کنترل فشار خون خود را صحیح و دائم مصرف نمایید. فشار خون بالا یکی از علتهای نارسایی کلیه می باشد.
- ۸- اگر بی اختیاری ادراری دارید، در صورتی که نکات بهداشتی را رعایت نکنید این بیماری منجر به عفونت ادراری و در نهایت منجر به نارسایی کلیه می گردد.
- ۹- در صورتیکه مشکل قلبی دارید حتما برای کنترل عملکرد کلیه خود به پزشک مراجعه نمایید.
- ۱۰- در صورتیکه سابقه بیماریهای کلیه را در فامیل خود دارید یا سابقه سکته قلبی یا سکته مغزی دارید. حتما برای کنترل عملکرد کلیه خود به پزشک مراجعه نمایید.
- ۱۱- در صورتیکه پروستات شما بزرگ شده مرتب میزان ادرار خود را کنترل نمایید و در صورتیکه حجم ادرارتان کم شد سریعا به پزشک اطلاع دهید. در صورتیکه ادرار مدت زیادی در مثانه بماند و نتواند خارج شود به سمت کلیه برگشته و سبب نارسایی کلیه می گردد.
- ۱۲- مصرف سیگار و سایر مواد دود زا مانند قلیان خصوصا در سالمندان می تواند سبب نارسایی کلیه شود.

۱۳- میزان نمک و چربی غذای خود را محدود نمایید زیرا مصرف نمک سبب افزایش فشار خون و مصرف زیاد روغن سبب رسوب چربی در رگهای بدن از جمله رگهای کلیه شده و سبب نارسایی کلیه می گردد.

ناهید شاهقلیان

عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی و عضو مرکز تحقیقات بیماریهای کلیوی اصفهان.