

## آیا بیماران کلیوی می توانند به تمرینات ورزشی بپردازند؟

انسانها چه سالم و چه بیمار باید زندگی فعال و توأم با رعایت مسائل بهداشتی داشته باشند. نارسایی مزمن کلیوی باعث آسیب به قلب و رگهای خونی شده و احتمال ابتلا به فشار خون و حمله قلبی را افزایش می‌دهند. مزایای ورزش منظم شامل بهبود جریان خون، تقویت سیستم قلبی عروقی، به تعویق انداختن خستگی و افزایش استقامت، استحکام استخوان‌ها، بهبود قدرت و توان عضلات و انعطاف پذیری، بهبود تعادل، حفظ وزن ایده آل، کاهش استرس و اضطراب و افزایش اعتماد به نفس و تقویت احساس مثبت میباشند. با توجه به اینکه بیماران مبتلا به نارسایی کلیه مدت زمان زیادی غیرفعال بوده اند، شروع فعالیت ورزشی باید آرام و با پیشرفت تدریجی باشد. همچنین بیماران پیوند کلیه باید از شرکت در ورزش‌های برخوردی که احتمال اصابت ضربه مستقیم وجود دارد و همچنین از انجام فعالیت‌های ورزشی شدید خودداری کنند. ضمن اینکه در صورت احساس خستگی زیاد، تب، کوتاه و بریده شدن تنفس و یا سریع و نامنظم شدن ضربان قلب، ورزش را قطع کرده و به استراحت بپردازند.

### مشارکت بیماران پیوندی، در فعالیت های ورزشی

کلیه های پیوندی معمولاً نزدیک به سطح پوست قرار داده می شوند که آنها را در برابر ضربه بهنگام ورزش آسیب پذیرتر می سازد. در این موارد برخی ورزشهای تماسی توصیه نمی شوند که از آن جمله می توان به فوتبال، کشتی، هنرهای رزمی، بیسبال و سورتمه سواری اشاره کرد. لیکن ورزشهایی مانند شنا، دویدن و مانند اینها برای بیماران کلیوی بسیار مناسب می باشند. طبق مطالعات انجام شده بیشتر جراحات وارده به بیماران کلیوی ناشی از تصادف با وسایل نقلیه و افتادن بر اثر فعالیت هایی بوده است که هیچ ارتباطی با خود ورزش نداشته اند و بیشتر کلیه های صدمه دیده در حین ورزش نیز با درمان پزشکی مناسب قابل بهبود هستند. مبتلا به بیماریهای مزمن کلیوی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می کنند، نباید آنها را بازداشت. ان باید قبل، در هنگام و بعد از ورزش آب بسیار زیادی بنوشند.

### ورزش برای نوجوانان نیازمند دیالیز

دیالیزی بودن مانعی در برابر ورزش نیست. در حقیقت تمرین فیزیکی آنقدر برای بیماران نیازمند دیالیز مفید است که برخی مراکز دیالیز خون دارایی اسباب ورزشی هستند تا بیماران در هنگام معالجه از آنها استفاده کنند

دکتر عبدالامیر عطاپور – فوق تخصص نفرولوژی