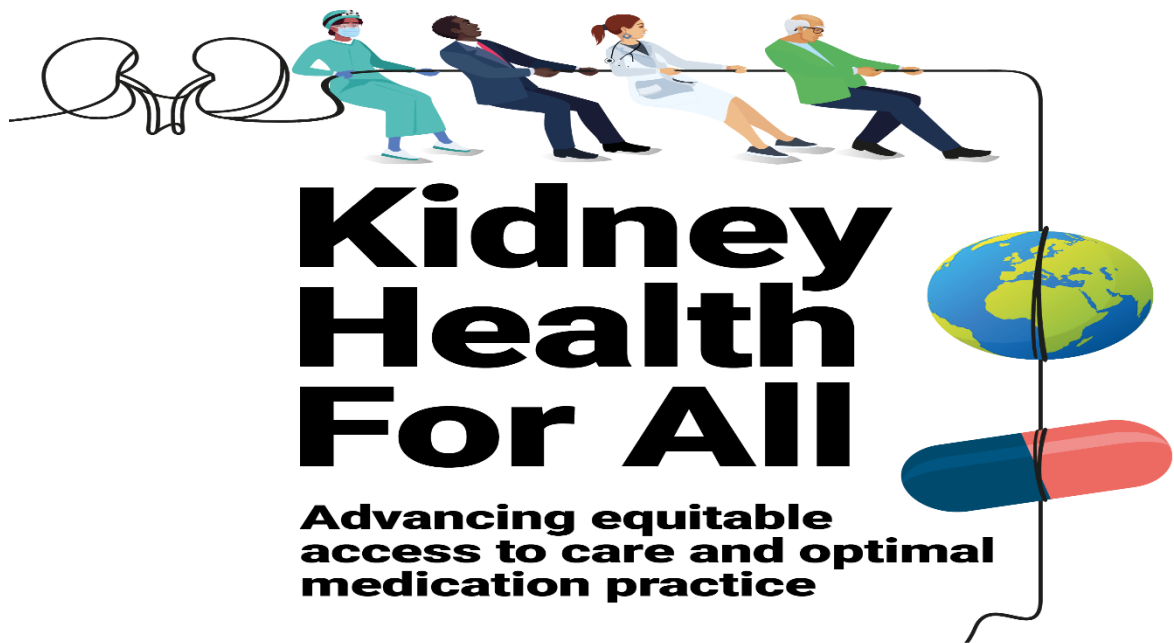




هدف نام‌گذاری روز جهانی کلیه که در دومین پنجشنبه ماه مارس (۲۴ اسفند) جشن گرفته می‌شود، افزایش آگاهی جمعی در مورد اهمیت کلیه‌ها در سلامت و کاهش فراوانی بیماری‌های کلیوی و مشکلات بهداشتی مرتبط با آن در سراسر جهان است. نام‌گذاری این روز، ابتکار مشترک انجمن بین‌المللی نفرولوژی (ISN)^۱ و بنیاد بین‌المللی کلیه (IFKF)^۲ است.

شعار سال ۲۰۲۴، "سلامت کلیه برای همگان / دسترسی عادلانه به مراقبت و درمان بهینه" انتخاب شده است.



#worldkidneyday
#kidneyhealthforall
www.worldkidneyday.org

World Kidney Day is a joint initiative of
ISN IFKF-WKA
© World Kidney Day 2006 2024

¹ International Society of Nephrology

² INTERNATIONAL FEDERATION OF KIDNEY FOUNDATIONS

ساختمان و عملکرد کلیه‌ها:

کلیه‌ها ارگان‌هایی حیاتی هستند که مسئول فیلتر کردن مواد زائد، مایعات اضافی و سموم از خون هستند. علاوه بر این، کلیه‌ها در حفظ تعادل الکترولیت، تنظیم فشار خون و تولید گلبول‌های قرمز نیز نقش دارند.

اغلب افراد چه زن و چه مرد ۲ کلیه دارند. کلیه‌ها در قسمت فوقانی خلفی شکم و در دو سمت ستون فقرات قرار گرفته و توسط دنده‌های تحتانی محافظت می‌شوند. از آنجاییکه کلیه‌ها در عمق قرار گرفته‌اند در حالت طبیعی قابل لمس نیستند. در بزرگسالان در حدود ۱۰ سانتی متر طول، ۶ سانتی متر پهنا و ۴ سانتی متر ضخامت دارند. هر کلیه در حدود ۱۷۰-۱۵۰ گرم وزن دارد. محل قرارگیری، ساختمان و عملکرد کلیه‌ها در زنان و مردان یکسان است.

بیماری‌های کلیوی:

۱- بیماری مزمن کلیوی (CKD):

یک وضعیت طولانی مدت است که در آن کلیه‌ها به مرور زمان عملکرد خود را از دست می‌دهند. اغلب به دلیل شرایطی مانند دیابت و فشار خون ایجاد می‌شود. دفع پروتئین از طریق ادرار و سطح بالای کراتینین خون از نشانه‌های بیماری مزمن کلیوی هستند.

۲- آسیب حاد کلیوی (AKI):

شروع ناگهانی آسیب یا نارسایی کلیه است که اغلب به دلیل شرایطی مانند عفونت شدید، کم آبی و یا مصرف برخی داروها ایجاد می‌شود.

۳- گلودرولونفریت:

به التهاب گلودرولها گفته می‌شود که فیلترهای کوچکی در کلیه‌ها هستند که مواد زائد و مایعات اضافی را از خون خارج می‌کنند. گلودرولونفریت می‌تواند حاد یا مزمن باشد و ممکن است ناشی از عفونت، اختلالات خود ایمنی یا علل دیگر باشد.

۴- سنگ‌های کلیوی:

رسوبات مواد معدنی و نمک‌ها هستند که در کلیه‌ها تشکیل می‌شوند. از علائم شایع سنگ کلیه، درد شدید و غیرقابل تحمل، تهوع و استفراغ و وجود خون در ادرار است.

۵- عفونت‌های ادراری (UTI):

در حالی که عفونت ادراری الزاما یک بیماری کلیوی نیست، در صورت عدم درمان می‌تواند کلیه‌ها را تحت تاثیر قرار دهد و منجر به عفونت کلیه (پیلونفریت) و آسیب بالقوه به آن شود.

۶- نفروپاتی دیابتیک:

آسیب کلیه ناشی از دیابت است. با گذشت زمان، سطوح بالای قند خون به رگ‌های ریز خونی کلیه‌ها آسیب رسانده و در صورت عدم مدیریت صحیح منجر به نارسایی کلیه خواهد شد.

در صورت مزمن شدن بیماری کلیوی امکان درمان آن وجود ندارد و در صورتیکه بیماری مزمن کلیوی کنترل نشود می‌تواند منجر به نارسایی کامل کلیوی شود.

علائم بیماری‌های کلیوی:

۱- تورم پاها و صورت:

تورم صورت و پاها علامت شایع بیماری کلیوی است. از مشخصات ورم ناشی از بیماری کلیوی اینست که تورم در ابتدا دور چشم و بخصوص پلک پایین بروز کرده و صبحها هنگام بلند شدن از خواب شدیدتر است.

۲- کاهش اشتها، تهوع و استفراغ:

کاهش اشتها و طعم بد داخل دهان در مبتلایان به نارسایی کلیوی در مراحل اولیه دیده می‌شود. به دنبال تشدید بیماری کلیوی و تجمع بیشتر مواد سمی درون بدن، بیماران دچار تهوع، استفراغ و در برخی موارد سکسکه مقاوم می‌شوند.

۳- فشار خون بالا:

در بیماران با نارسایی کلیوی فشارخون بالا شایع است. به عنوان یک نکته در صورت بروز فشارخون در فرد زیر ۳۰ سال و یا در فشارخون خیلی بالا، در زمان تشخیص باید به علل کلیوی توجه کرد.

۴- کم خونی و ضعف:

ضعف عمومی بدن، خستگی زودرس، اختلال تمرکز و رنگ پریدگی از شکایتهای شایع در مبتلایان به کم خونی هستند.

۵- شکایتهای ادراری:

کاهش و یا افزایش حجم ادرار، سوزش ادرار، افزایش دفعات ادرار، دفع خون در ادرار از جمله مواردی هستند که در بیماران دیده می‌شوند. اگر علائمی مانند تغییر در ادرار، کمردرد، تورم در مچ پا یا پاها، خستگی، یا نگرانی‌های مربوط به سلامت کلیه‌ها را تجربه کردید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

اقدامات پیشگیرانه برای سلامت کلیه:

۱- آب بنوشید:

نوشیدن مقدار کافی آب به دفع سموم و جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه کمک می‌کند. اگر فعالیت بدنی دارید یا در آب و هوای گرم زندگی می‌کنید، حداقل ۸ لیوان آب در روز مصرف کنید.

۲- رژیم غذایی سالم را دنبال کنید:

از یک رژیم غذایی متعادل و غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی استفاده کنید. مصرف غذاهای فرآوری شده، نمک و شکر را محدود کنید، زیرا مصرف زیاد آن می‌تواند کلیه‌ها را تحت فشار قرار دهد.

۳- فشار خون و قند خون خود را پایش و کنترل کنید:

فشار خون بالا و دیابت از علل اصلی بیماری کلیوی هستند. فشار خون و سطح قند خون خود را به طور منظم کنترل کنید و با همکاری پزشک خود آنها را در محدوده سالم نگه دارید.

۴- سیگار نکشید و مصرف الکل را محدود کنید:

سیگار کشیدن و مصرف بیش از حد الکل می‌تواند عملکرد کلیه‌ها را مختل کند و خطر ابتلا به بیماری کلیوی را افزایش دهد. برای محافظت از کلیه‌ها و سلامت کلی خود، سیگار را ترک کنید و مصرف الکل را کاهش دهید.

۵- فعالیت فیزیکی داشته باشید و ورزش کنید:

برای حفظ وزن سالم، کاهش فشار خون و بهبود سلامت کلی قلب و عروق، فعالیت بدنی منظم داشته باشید. حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته را هدف خود قرار دهید.

منابع:

1-<https://www.worldkidneyday.org/wkd-knowledge-bank/>

2-<https://www.ifkf.org/>

3-<https://isn-iran.ir/fa>

4-<https://www.theisn.org/>