

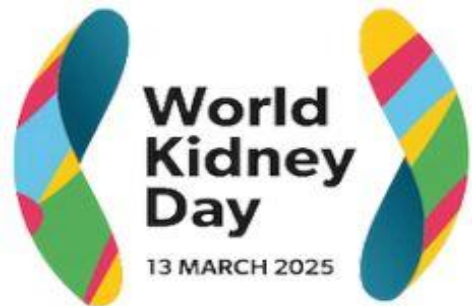


ARE YOUR KIDNEYS OK?

Detect early, protect kidney health

روز جهانی سلامت کلیه

آیا کلیه‌های شما سالم هستند؟
با تشخیص زودهنگام از کلیه‌های خود محافظت کنید.



#WorldKidneyDay
#AreYourKidneysOK
worldkidneyday.org

World Kidney Day is a joint initiative of
 ISN 
© World Kidney Day 2006 - 2025

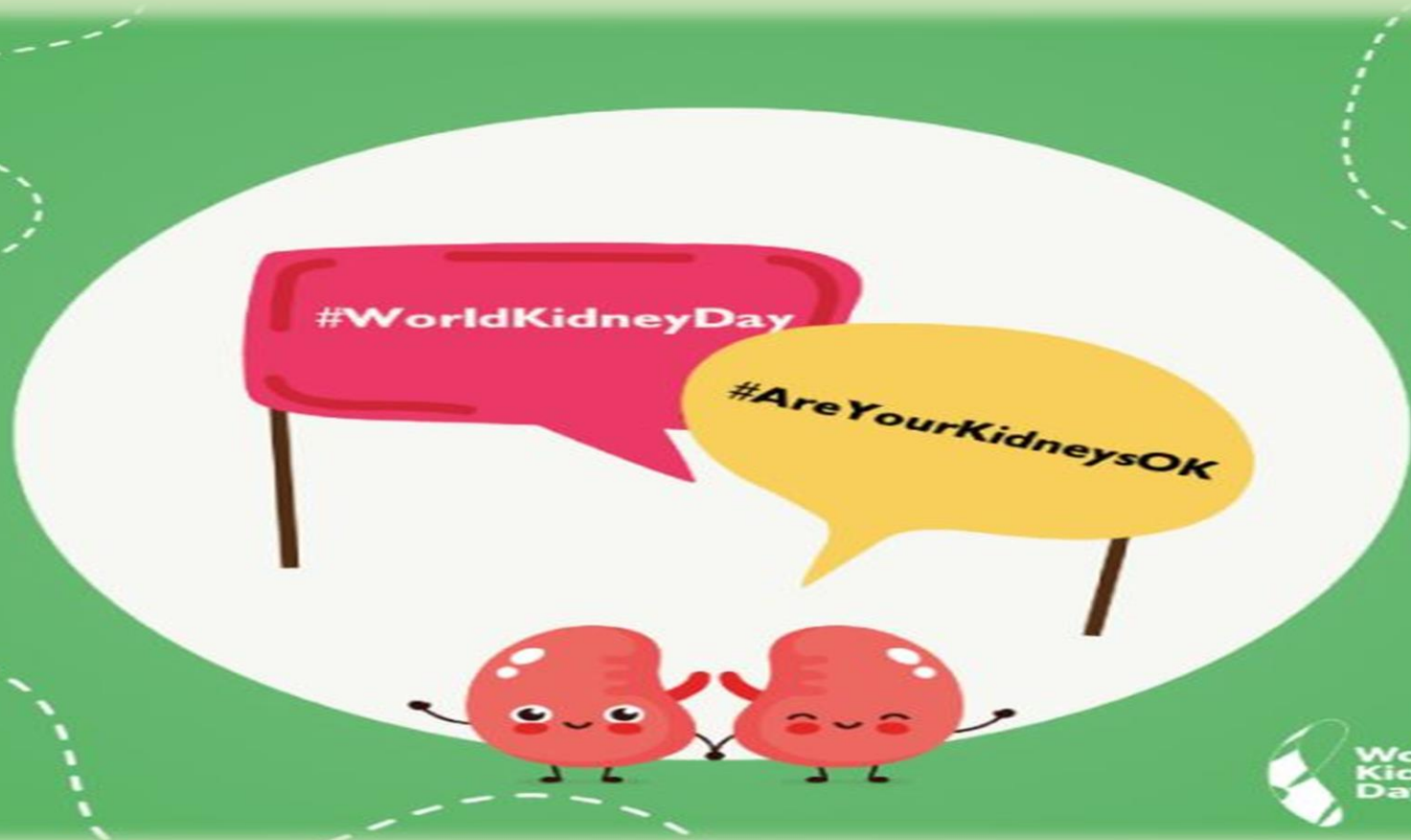
تاریخچه و اهمیت روز جهانی کلیه

روز جهانی کلیه برای اولین بار در سال ۲۰۰۶ توسط انجمن بین‌المللی نفرولوژی (ISN) و فدراسیون بین‌المللی بنیادهای کلیه (IFKF) برگزار شد. هدف از نامگذاری این روز، افزایش آگاهی مردم درباره اهمیت کلیه‌ها و روش‌های محافظت از آنها بود. از آن زمان، این روز هر سال در دومین پنجشنبه ماه مارس برگزار شده و تلاش می‌شود تا درباره تشخیص زودهنگام، درمان و تغییرات سبک زندگی که می‌توانند از بیماری‌های کلیوی جلوگیری کنند، اطلاع‌رسانی انجام شود.



چرا سلامت کلیه‌ها مهم است؟

کلیه‌ها ارگانهای بسیار مهمی هستند که به **تصفیه سموم، تنظیم مایعات بدن و کنترل فشارخون** کمک می‌کنند. بیماری‌های کلیه اغلب به‌طور پنهانی پیشرفت کرده و تا زمانی که شدید نشوند، علامت بالینی از خود نشان نمی‌دهند. تخمین زده می‌شود که ۸۵۰ میلیون نفر در جهان به نوعی از بیماری کلیه مبتلا بوده و بسیاری از آنها از این موضوع بی‌اطلاع‌اند. آزمایش‌های منظم می‌توانند به تشخیص زودهنگام مشکلات کلیوی کمک کنند و امکان درمان به‌موقع و مدیریت بهتر بیماری را فراهم کنند.



چه کسانی باید آزمایشات سلامت کلیه را انجام دهند؟

انجام آزمایش‌های کلیه به‌ویژه برای افرادی که:

✓ دیابت یا فشار خون بالا دارند—**دو عامل اصلی بیماری‌های کلیوی**

✓ **سابقه خانوادگی** مشکلات کلیوی دارند

✓ بیش از **۶۰ سال سن** دارند—عملکرد کلیه‌ها به‌طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد

✓ به **بیماری‌های قلبی** مبتلا هستند یا **اضافه‌وزن** دارند—هر دو خطر آسیب کلیه را افزایش می‌دهند

✓ افرادی که به صورت مکرر به **عفونت کلیوی** یا **سنگ کلیه** دچار می‌شوند - عفونت یا انسداد مکرر

می‌تواند باعث آسیب کلیوی شود.

✓ **داروهای خاص** را به مدت طولانی مصرف می‌کنند—مانند مسکن‌ها که می‌توانند به کلیه‌ها فشار

وارد کنند .

به صورت منظم و دوره‌ای توصیه می‌شود.

Cardiovascular
disease

is a
major risk for
kidney disease



Obesity is a
major risk for
kidney disease



High blood
pressure is a
major risk for
kidney disease



آزمایشات کلیدی برای پایش سلامت کلیه‌ها

آزمایشات خون:

- سطح کراتینین را اندازه‌گیری کرده و نرخ فیلتراسیون گلومرولی محاسبه می‌شود. کراتینین بالا یا eGFR پایین نشان‌دهنده کاهش عملکرد کلیه است. eGFR با استفاده از سطح کراتینین، سن و جنسیت تخمین می‌زند که کلیه‌ها با چه سرعتی خون را فیلتر می‌کنند. طبق گایدلاین‌ها اگر eGFR به مدت سه ماه یا بیشتر کمتر از ۶۰ میلی‌لیتر در دقیقه باشد، می‌تواند نشان‌دهنده بیماری مزمن کلیه باشد.

آزمایشات ادرار:

- آزمایش آنالیز کامل ادرار، آن را از نظر رنگ، شفافیت، pH، وجود پروتئین، گلوکز، کتون‌ها، خون و گلبول‌های سفید بررسی می‌کند. همچنین نسبت آلبومین به کراتینین می‌تواند وجود پروتئین در ادرار را که نشانه آسیب کلیه است تشخیص دهد. نشت پروتئین می‌تواند نشانه اولیه آسیب به کلیه‌ها باشد.

تصویربرداری:

- سونوگرافی یا سی‌تی اسکن می‌تواند مشکلات ساختاری مانند کیست یا سنگ و همچنین وجود انسداد را شناسایی کنند.

بیوپسی:

- بیوپسی کلیه به تشخیص بیماری‌های خاص کمک می‌کند و بافتی کوچک از کلیه را بررسی می‌کند.

چگونه از کلیه‌های خود محافظت کنیم؟

آب کافی بنوشید.

نوشیدن آب به میزان کافی به کلیه‌ها کمک می‌کند تا سموم را دفع کرده و عملکرد مناسبی داشته باشند. کم‌آبی می‌تواند به کلیه‌ها فشار آورده و خطر سنگ کلیه را افزایش دهد.

رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

تغذیه سالم نقش مهمی در حفظ سلامت کلیه‌ها دارد. رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی توصیه می‌شود. همچنین مصرف بیش از حد نمک می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود که عامل اصلی بیماری‌های کلیوی است.

کنترل فشار و قند خون

دیابت و فشار خون بالا از دلایل اصلی بیماری‌های کلیوی هستند. با کنترل منظم و دقیق این عوامل می‌توان به حفظ سلامت کلیه‌ها کمک کرد.

ورزش منظم داشته باشید.

فعالیت بدنی منظم به کنترل وزن، بهبود سلامت قلب و تنظیم فشار خون کمک می‌کند که همه این‌ها برای کلیه‌ها مفید هستند.

سیگار نکشید و مصرف الکل را محدود کنید.

سیگار: باعث کاهش جریان خون به کلیه‌ها می‌شود و خطر ابتلا به سرطان کلیه را افزایش می‌دهد. ترک سیگار می‌تواند به طور قابل توجهی سلامت کلیه‌ها را بهبود بخشد.

الکل: مصرف زیاد الکل باعث افزایش فشار خون می‌شود که به کلیه‌ها آسیب می‌زند. بهتر است مصرف آن را به حداقل برسانید.

از مصرف بی‌رویه داروها پرهیز کنید.

داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند **ایبوپروفن و ناپروکسن** در صورت مصرف مداوم می‌توانند به کلیه‌ها آسیب برسانند.

افرادی که دچار دیابت، فشار خون بالا یا سابقه خانوادگی بیماری کلیه هستند، باید به طور مرتب آزمایش‌های عملکرد کلیه را انجام دهند.

GOLDEN RULE #1



KEEP FIT



GOLDEN RULE #2



EAT HEALTHY



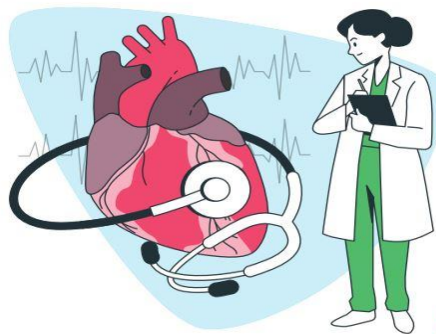
GOLDEN RULE #3



**CHECK AND
MANAGE
BLOOD SUGAR**



GOLDEN RULE #4



**CHECK YOUR
BLOOD PRESSURE**



GOLDEN RULE #5



STAY HYDRATED



GOLDEN RULE #6



DON'T SMOKE



GOLDEN RULE #7



**REDUCE ALCOHOL
CONSUMPTION**

GOLDEN RULE #8



**AVOID TAKING
PAINKILLERS
REGULARLY**

