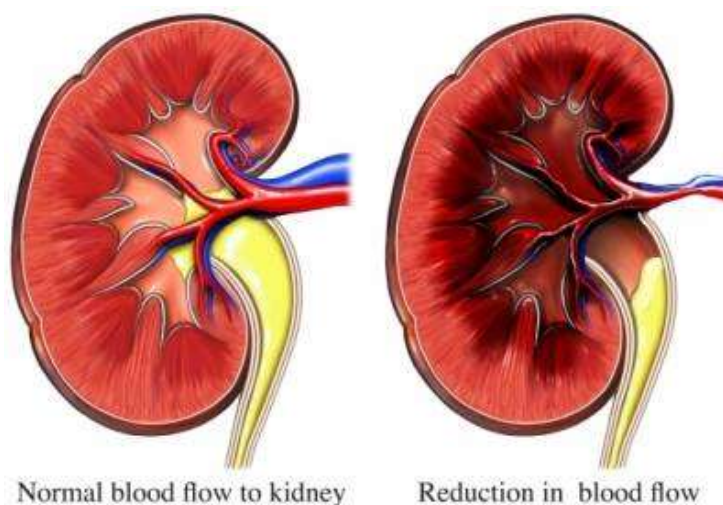


نارسائی یا کم کاری کلیه و یا کابوس ترس از دیالیز



نارسائی یا کم کاری کلیه

شاید در خانواده و فامیل شما کسانی بوده اند که کلیه هایشان از کار افتاده و به همین دلیل مجبورند دیالیز بکنند. امروزه یکی از عمده نگرانی های مراجعه کنندگان به مطب اینجانب کسانی هستند که از سلامتی کلیه و احتمال کشیده شدن کارشان به دیالیز شدیداً نگران هستند. در راستای رفع این نگرانی ها و شعار پیشگیری بهتر از درمان است در اینجا مطالبی سلسله وار در رابطه با بیماریهای کلیه را به زبانی ساده بیان می کنم و امیدوارم با آشنائی با آنها و رعایت موارد ایمنی همیشه کلیه های سالمی داشته باشید.

نقش طبیعی کلیه در بدن ما چیست؟

هر فردی ۲ تا کلیه دارد که در پشت و پهلو و زیر دنده ها قرار دارند و نقش عمده آنها تمیز کردن و تصفیه کردن خون از مواد زاید که بدن نیازی به آنها ندارد می باشد و اگر این مواد به صورت ترشح ادرار از بدن خارج نشوند باعث به خطر افتادن سلامتی کلی بدن می گردند و علائمی را ایجاد می کنند که در ادامه به آنها می پردازیم.

دومین نقش کلیه تنظیم املاح بدن از جمله سدیم و پتاسیم می باشد. در صورت به هم خوردن این تنظیم و بالا رفتن k ممکن است بلافاصله قلب ما از کار بیافتد.

نارسا شدن و یا کم کاری کلیه ها یعنی چه؟

اگر به علتی کلیه های ما کم کار شوند قادر به تصفیه و یا دیالیز طبیعی خون ما نشوند باعث تجمع مواد سمی در خون و به هم خوردن تنظیم املاح بدن ما می شوند. در حالت طبیعی در داخل کلیه میلیون ها واحد سلول های تصفیه کننده خون به نام نفرون قرار دارند که در نارسائی کلیه نفرون ها خون را تصفیه نمی کنند.

دو نوع نارسائی کلیه و یا کم کاری کلیه داریم:

۱- نوع نارسائی کلیه حاد: که ناگهانی به علت هائی که ذکر خواهیم کرد، کلیه ها به صورت ناگهانی کار نمی کنند.

۲- نوع نارسائی کلیه مزمن: که تدریجاً به علت بیماری زمینه ای موجود و عدم کنترل آنها توسط فرد همه اعضای بدن دچار مشکل تدریجی می شوند از جمله کلیه ها. در رأس این بیماری ها می توان به دیابت کنترل نشده، فشار خون کنترل نشده و برگشت ادراری از مثانه به کلیه ها در اطفال اشاره کرد

چه عواملی باعث کم کاری و یا از کارافتادگی کلیه های ما می شوند؟

این عوامل به دو قسمت تقسیم می شوند:

۱- عوامل ایجاد کننده حاد یا ناگهانی که اغلب به دنبال جراحی و خونریزی زیاد حین و پس از عمل و یا ضربه و تصادف و خونریزی شدید که خون به کلیه ها نمی رسد و لذا سلول های تصفیه کننده کلیه ها دچار شوک شدید می شوند و عملکردشان مختل می شود و یا فردی به علت اسهال شدید دچار کم شدن مایعات بدن و لذا کاهش خون رسانی به کلیه ها می شود و کلیه اش ناگهانی آسیب می بیند.

۲- دومین علت ناگهانی از کار افتادن کلیه ها، ابتلا ناگهانی به ورم حاد کلیه ها می باشد که اغلب به علت ابتلا به بیماری ویروسی و یا باکتری از قبیل التهاب گلو به علت باکتری استرپتوکوک و یا به دنبال عفونت پوستی شدید و درمان نشده به صورت ثانویه کلیه ها دچار تورم و کم کاری می شوند. بعضی از عوامل که باعث از کارافتادگی تدریجی کلیه ها می شوند عبارتند از:

الف- کسی که بیماری قند دارد و کنترل نشده و اغلب بالا باشد.

ب- فشارخونی که خوب کنترل نشود و به کلیه ها تدریجاً آسیب می زند.

ج- برگشت ادراری در بچه ها مخصوصاً دختر بچه ها که باعث آسیب و

ازکارافتادگی کلیه های اطفال می شوند و امروزه شایعترین علت دیالیز و پیوند

کلیه ها در اطفال می باشد.

د- بیماری های کیست ارثی یا Apck که در آن به صورت ارثی از پدر و مادر به

فرزند منتقل می شود و از بدو تولد به جای نسج گوشتی کلیه، کیست رشد می

کند و باعث از کارافتادگی کلیه ها در سنین جوانی و میانسالی می شود.

ر- سنگ های بزرگ کلیه و گیر افتادن سنگ در لوله حالب، امروزه جزء شایعترین

علت های از کارافتادگی تدریجی کلیه ها می باشد و در اینجا توصیه می کنم که

اگر سنگ های شاخ گوزنی در کلیه شما است و یا اگر سنگی در لوله حالب دارید

سریعاً به دکتر جراح کلیه مراجعه نمایید.

ز- انسدادهایی در مسیر خروجی ادرار باعث ازکارافتادگی و کم کاری تدریجی کلیه

ها می شوند. این انسدادها می توانند مادرزادی باشند از قبیل تنگی محل اتصال

حالب به لگنچه (UPJO) و تنگی محل اتصال حالب به مثانه. (UVJO) در مثانه های

عصبی پرفشار و یا اکتسابی باشد؛ از قبیل گیرافتادن سنگ در لوله حالب، انسداد

مجرا به علت بزرگی پروستات و یا تنگی مجرا از علل شایع اکتسابی می باشند.

علائم و نشانه های کم کاری کلیه ها کدامند؟

بسته به شدت ازکارافتادگی کلیه ها فرد دچار علائمی می شود که عبارتند از ضعف مزمن، خستگی مزمن، رنگ پریدگی، کم خونی، بی اشتهاپی و بوی بد دهان، ادم و ورم دست و پا و دور چشم و پلک ها. ممکن است در شروع نارسائی کلیه فرد هیچ علامتی نداشته باشد.

تشخیص نارسائی کلیه چگونه است؟

بهترین روش تشخیص نارسائی کلیه: اندازه گیری اوره خون، کراتینین، BUN و سدیم و پتاسیم می باشد. ضمناً دفع زیاد پروتئین نیز می تواند از علائم نارسا شدن کلیه ها باشد. سونوگرافی نیز بسیار کمک کننده می باشد. در مواردی که علت اصلی نارسا شدن کلیه مشخص نیست، نمونه برداری از کلیه ها با سونوگرافی علت نارسائی کلیه را مشخص می کند.

اگر مبتلا به نارسائی کلیه شدیم چه باید کرد؟

اولین اقدام شما مراجعه به دکتر می باشد که دکتر شما درخواست آزمایش خون وادرار و سونوگرافی از کلیه ها را خواهد کرد و براساس آنها تصمیم گیری های زیر اتخاذ خواهد شد:

۱- اگر علت زمینه ای مشخص باشد باید بلافاصله آنها را درمان کرد به عنوان مثال اگر تنگی و مانعی در مسیر خروج ادرار وجود دارد باید بلافاصله با گذاشتن استنت و یا سوند به خروج ادرار و مواد سمی کمک کنیم. اگر برگشت ادراری وجود دارد باید درمان شود. دیابت و فشارخون کنترل شوند.

۲- اگر علتی برای نارسائی کلیه کشف نشود باید از کلیه ها نمونه برداری کرد تا درمان صحیح بلافاصله شروع شود.

۳- اگر در آزمایشات انجام شده اندازه کراتینین خون شما زیر ۲ می باشد نگران نباشید چرا که با مصرف داروهای مناسب و رعایت رژیم غذایی که شامل حذف نمک و کم کردن پروتئین مواد غذایی است مشکل شما کنترل و درمان خواهد شد.

۴- اگر در بررسی های انجام شده اندازه کراتینین شما بالای ۶-۵ و اوره بالا باشد و علت زمینه ای و انسداد وجود نداشته باشد دو مسیر در مقابل شما قرار دارد:

الف- باید به دکتر جراح مراجعه کنید تا شانت و یا فیستول عروقی از شما آماده کند که از آن هفته ای ۲ الی ۲ بار برای انجام دیالیز استفاده کنید. از انجام دیالیز نترسید چون در این شرایط سلامتی شما وابسته به انجام دیالیز می باشد. اگر به تعداد کافی و به موقع انجام ندهید دچار کم خونی ، ضعف و بی حالی، افسردگی و افت شدید بدنی خواهید شد.

لذا من توصیه می کنم به موقع اقدام به انجام دیالیز کنید و در این فاصله به دنبال فردی که گروه خون آن به شما می خورد (ترجیحاً از فامیل و آشنا) بگردید تا برای رها شدن از دیالیز پیوند کلیه انجام دهید.

پیوند کلیه امروزه برای کسانی که کلیه هایشان از کار افتاده است یکی از بهترین اقدامات درمانی انجام پیوند کلیه است. برای انجام پیوند کلیه ابتدا باید فردی که سازگاری نسجی با شما دارد را پیدا کنید و پس از انجام آزمایشات و بررسی دقیق در صورت سازگاری نسجی یکی از کلیه های فرد دهنده را دکتر جراح کلیه به شما پیوند می زند و لذا با عملکرد درست این کلیه، شما دیگر نیازی به انجام دیالیز نخواهید داشت.



در خاتمه توصیه های اینجانب برای اینکه کلیه هایی سالم داشته باشیم و کارمان به اینجاها نکشد:

۱- هر دو ساعت یک لیوان آب میل کنید بهترین نوشیدنی آب است و سپس چای

کم رنگ و مصرف میوه های آبدار

۲- از پاشیدن بی رویه نمک به غذا اجتناب کنید

۳- چکاب منظم را فراموش نکنید و با تشخیص به موقع بیمار های آسب رساننده

به کلیه از قبیل دیابت، فشارخون، برگشت ادرار به کلیه، سنگ کلیه و وجود انسداد آنها را به موقع درمان کنید.

۴- بازهم تأکید می کنم دیابت و فشار خونتان را کنترل کنید.

۵- از مصرف غذاهای پرنمک و پر پروتئین به عنوان عادت اجتناب نمائید.

۶- با بررسی دقیق قبل از ازدواج و در صورت سابقه خانوادگی بیماری کیستی

کلیه در یکی از زوجین از ازدواج با چنین افرادی به علت انتقال نسل به نسل بیماری جلوگیری کنید.

۷- در صورت مشاهده کوچکترین علائم و نشانه های نارسائی کلیه با پزشک معالجتان مراجعه نمائید.

PERFECT INFORMATION