

# فارسای مزمن کلیه

به از بین رفتن پیش‌رونده و غیر قابل برگشت عملکرد

کلیه گفته می‌شود.

این نارسایی پیش‌رونده باعث افزایش اوره و کراتینین خون می‌شود. به‌طورکلی هدف در

درمان مدرن برقراری درمان جایگزین کلیه به‌وسیله دیالیز یا پیوند کلیه است. قبل از

آنکه بیمار علائمی پیشرفته اورمی را پیدا کند.



## علائم

**سیستم عصبی:** ضعف و خستگی، گیجی، ناتوانی در تمرکز، اختلال جهت‌یابی، تشنج،

بی‌قراری پاها، سوزش کف پا، تغییرات رفتاری

**پوستی:** رنگ پوست خاکستری برنزه، پوست خشک و فلسی، خارش، کبودی ناخن‌های

نازک و شکننده، موهای خشن و باریک

**قلبی و عروق:** بالا رفتن فشار خون، ورم در اندام بصورت گوده گذار، ورم اطراف چشم،

احتقان وریدی گردن

**تنفسی:** خلط زیاد و غلیظ، تضعیف رفلکس سرفه، کوتاهی تنفسی، تندی تنفس

**گوارشی:** بوی آمونیاک در تنفس، مزه فلز در دهان، زخم و خونریزی دهان، براشتی،

تهوع و استفراغ، سکسکه، یبوست یا اسهال، خونریزی گوارشی.

**خونی:** کم خونی

**تناسلی:** قطع قاعدگی، کوچک شدن بیضه‌ها، عقیمی، کاهش انرژی جنسی.

**عضلانی - اسکلتی:** کرامپ عضلانی، از دست دادن قدرت عضلانی، درد استخوانی،

شکستگی استخوان‌ها، افتادگی پا.

## تشخیص

### - سرعت تصفیه کلیوی

با آزمایش ادرار ۲۴ ساعته انجام می شود و در اثر عدم کارایی کلیه ها اوره و کراتینین خوب تصفیه نمی شود و غلظت آنها در خون افزایش پیدا می کند.

سایر روش های تشخیصی شامل موارد زیر است.

### - تشخیص نارسایی کلیه با سونوگرافی

### - نمونه برداری از کلیه

# مصرف دارو

**کلسیتریول:** که یکی از پرکاربردترین داروها در درمان بیماری‌های کلیوی و دیالیزی مورد استفاده می‌باشد. این دارو باعث پایین آمدن کلسیم خون می‌شود

**کلسیم کربنات:** این قرص در نمونه‌های ۵۰۰ میلی‌گرمی موجود می‌باشد. زمانی که شما این قرص‌ها مورد استفاده قرار می‌دهید، با فسفری که در روده شما موجود می‌باشد، ترکیب خواهد شد و از ورود آن به جریان خون افراد جلوگیری خواهد کرد.

**رناژل:** این قرص به عنوان یکی دیگر از داروهای دیالیزی در نمونه‌های ۸۰۰ میلی گرمی موجود می باشد. لازم به ذکر است شما می توانید آن را برای از بین بردن فسفر بالا استفاده نمایید. پس می توان گفت این دارو به عنوان یکی از داروهای کاهش دهنده فسفر نیز استفاده می شود. افرادی که قصد استفاده از این دارو را دارند، باید با نظر پزشک آن را همراه با غذا و یا بلافاصله بعد از میل کردن غذای خود مورد استفاده قرار دهند.

**ونوفر:** این دارو ترکیباتی از آهن دارد و برای کم‌خونی مفید می‌باشد.

**زمانی که بیماری‌های مزمن عامل نارسایی کلیه درمان نشود**

**ناچار به انجام دیالیز کلیه یا پیوند می‌شویم.**



**دیالیز** روشی است که با استفاده از سیستم پاکسازی مواد زائد را از بدن تخلیه می‌کند.

دیالیز به دو روش همودیالیز و دیالیز شکمی انجام می‌شود. همودیالیز برای حذف آب و

نمک اضافی انجام می‌شود و مواد مضر به تعادل می‌رسد. در دیالیز شکمی از دیواره‌ی

حفره‌ی شکم مواد زائد خون خارج می‌شود.



## رژیم غذایی و تغذیه

برخی از خوردنی‌های مجاز در بیماری‌های کلیوی

- سفیده تخم مرغ (یک منبع پروتئین با میزان فسفر کمتر). البته به مقداری که متخصص تغذیه تعیین می‌کند.

- فلفل قرمز (تجزیه مواد زائد در خون)

- گل کلم و کلم پیچ (خروج آسان‌تر مواد سمی از بدن)

- ماهی (دارای اسیدهای چرب ضدالتهابی و کمک به بهبود التهابات کلیه)

- آب میوه‌های تازه و طبیعی (کمک به عدم تشکیل اسید بیش از حد در کلیه) به جز

موارد پر پتاسیم

- محدودیت دریافت مایعات

- محدودیت دریافت پتاسیم

- محدودیت دریافت نمک

- محدودیت دریافت پروتئین

- محدودیت دریافت فسفر

استفاده از ویتامین‌های حمایتی لازم است زیرا رژیم درمانی محدود از پروتئین

ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تأمین نمی‌کند علاوه بر این بیمار تحت دیالیز ممکن است

ویتامین‌های محلول در آب از طریق خون از دست بدهد.

# فعالیت

فعالیت‌های هوازی با شدت سبک و متوسط مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری (ثابت و متحرک) از جمله، فعالیت‌های هوازی قابل قبولی هستند که افراد دیالیزی می‌توانند انجام دهند. مدت تمرین می‌تواند، از زمان کم شروع شود، سپس به تدریج تا ۲۰ دقیقه در هر جلسه افزایش یابد. ورزش‌های هوازی ضمن اینکه می‌توانند، در پیشگیری یا کنترل بیماری کلیوی عامل مهمی باشند، می‌توانند برای بیماران دیالیزی نیز سودمند باشند و باعث افزایش کیفیت زندگی این افراد می‌شود. به هر حال، انجام ورزش در بیماران دیالیزی، مستلزم کنترل پزشکی دقیق از جمله فشارخون و پتاسیم خون است.

طبق نظریه متخصصان کلیه و مجاری ادراری روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش منظم و هوازی مانند دوچرخه‌سواری، شنا و پیاده‌روی می‌تواند در بهبود عملکرد کلیه‌ها نقش مهمی را ایفا کند. زیرا ورزش باعث می‌شود که مایعات بیشتری مصرف کنیم و این مصرف بیشتر مایعات در عملکرد کلیه‌ها تأثیرگذار است. همچنین با توجه به این‌که ورزش باعث گردش خون بیشتر در کلیه‌ها می‌شود، آن‌ها را از خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی مصون می‌دارد. باید توجه کرد که منظور از ورزش، ورزش منظم و روزانه است و ورزش‌های سنگینی که فقط یک روز در هفته انجام شود و روزانه تکرار نشود، از نظر پزشکی در بهبود عملکرد کلیه‌ها تأثیری ندارد.

# کنترل درد

**گیاه زنیان** به عنوان مرهمی برای دردها و مشکلات کلیه شناخته می شود. یکی از مهم ترین اثرات آن کمک به دفع سنگ کلیه است. برای استفاده از آن روزانه یک فنجان عرق زنیان را به تنهایی یا ترکیب با آب استفاده کنید.

**گیاه گزنه** خاصیت ادرار آور دارد و با افزایش حجم ادرار باعث می شود سموم از بدن دفع شود. همچنین با تنظیم سطح اسید اوریک مشکلات نارسایی کلیه را کاهش می دهد.

**گیاه بابونه** خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و می تواند سیستم ایمنی بدن را در مقابل عوامل بیگانه محافظت و تقویت کند. همچنین گیاه بابونه به کلیه ها کمک می کند تا مواد سمی را از بدن دفع کند.

## علائم خطر

- خواب آلودگی بیش از اندازه

- تشدید علائم نارسایی کلیوی (تهوع؛ استفراغ تغییرات برون ده اداری؛ بوی آمونیاک در حین تنفس)

- علائم افزایش پتاسیم خون (ضعف عضلانی؛ اسهال و دلپیچه)

- علائم و نشانه‌های مشکلات ابزار عروقی (لخته شده خون و عفونت)

علائم فوق‌الذکر مبنی بر تشدید نارسایی کلیوی بعلاوه افزایش سطوح اوره و کراتینین خون ممکن است نیاز به دیالیز را مطرح کند.

## خود مراقبتی در منزل

اهمیت پیگیری درمان به علت تغییرات در عملکرد کلیوی و نیاز به دیالیز برای بیمار و خانواده او مورد تأکید قرار می‌گیرد ارجاع به کلینیک پرستاری آموزش سلامت بیمارستان می‌تواند محیط زندگی بیمار و وضعیت عاطفی وی را بررسی و راهکارهای مناسبی را پیشنهاد دهد. اکثر بیماران نیاز به آموزش و یادآوری محدودیت‌های غذایی روزانه شامل محدودیت مایعات، سدیم، پتاسیم و پروتئین دارند.

در صورت نیاز به هر گونه مشاوره ای می‌توانید از ساعت ۸-۱۳ با کارشناس  
کلینیک پرستاری آموزش سلامت  
بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری آموزش سلامت:

۳۵۰۶۲۱۷۱