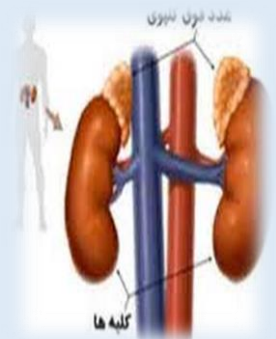




کلیه ها یک جفت ارگان لوبیایی شکل قرمز مایل به قهوه ای هستند که در فضای خلف صفاقی روی دیوار خلفی شکمی از مهره دوازدهم سینه ای تا مهره سوم کمری بالغین قرار دارد وزن کلیه ها در افراد بالغ ۱۱۳ تا ۱۷۰ گرم و ابعاد آن ۱۰ تا ۱۲ سانتیمتر است . هر کلیه توسط بافت چربی احاطه شده است و بخش فوقانی هر کلیه یک غده ی فوق کلیوی قرار دارد که هر کدام از این غده از نظر عملکرد و خون رسانی و عصب رسانی کاملاً مستقل از کلیه ها می باشد . سیستم کلیه و مجاری ادراری شامل کلیه ها و دومیزنای و مثانه و پیشابراه می باشد . ادرار توسط کلیه ها تولید می شود و از طریق سایر ساختمان های مجاور ی ادراری جریان یافته و از بدن خارج می شود . افزایش رسوبات در کلیه می تواند باعث ایجاد سنگ کلیه گردد و در حالیکه قلب خون را به سراسر بدن پمپاژ می کند، کلیه ها آن را تصفیه و تمیز می کنند. کلیه ها مواد زائد خون را دفع می کنند، به حفظ فشارخون کمک کرده و تضمین می کنند که خون حاوی میزان مناسب مواد مغذی اصلی بدن است که با آسیب کلیه ها ، قلب نیز تحت فشار قرار می گیرد.

## وظایف کلیه

- تشکیل ادرار
- دفع مواد زائد
- تنظیم الکترولیت ها و تنظیم تعادل کلسیم و فسفر
- تنظیم تعادل اسید-باز
- کنترل تعادل آب
- کنترل فشارخون
- دفع سنگ و رسوبات
- تنظیم گلبول های قرمز



## علائم بیماری کلیوی

- سوزش ادرار یا مثانه درد ناک
- تکرر ادرار خصوصاً در شب
- ادرار خونی
- یف دور چشم
- ورم دست و پا
- درد در ناحیه های کوچکی از پشت بدن دقیقاً زیر دنده ها
- بالا بودن فشار خون

## تشخیص

- سابقه پزشکی بیمار
- معاینه دقیق
- آزمایش خون
- آزمایش ادرار
- سونوگرافی



## درمان

بعضی از بیماری های کلیوی را می توان با موفقیت درمان کرد اما شماری دیگر پیشرفت می کنند و به از کارافتادگی کلیه ها منجر می شود که جهت درمان آن نیاز با دیالیز یا پیوند کلیه دارد و در مواردی در صورت سنگ کلیه ، نیاز به سنگ شکن دارند.

تعداد زیادی بیمار دیالیزی در کشور زندگی می کنند که این افراد باید سه نوبت در هفته و هر نوبت ۴ ساعت تحت درمان دیالیزی قرار بگیرند. هزینه ناشی از دیالیز برای هر نوبت درمانی دیالیز، حدود ۵۰۰ هزار تومان برآورد می شود؛ این یعنی هفته ای ۱۲ ساعت دیالیز با هزینه یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان که با اقدامات پیشگیرانه می توان از آن جلوگیری بعمل آورد.



## پیشگیری

- غربالگری را جدی بگیرید. اگر نزدیکان تان به بیماری قلبی، فشار خون بالا، دیابت یا نارسایی کلیه مبتلا هستند، احتمال ابتلای شما نیز وجود دارد.
- مراقب کلسترول باشید چون افزایش کلسترول همیشه با بیماری قلبی و سکنه و بیماری های کلیوی همراه است .
- فشار خون خود را کنترل کنید.
- برای کنترل دیابت خود اقدام کنید.
- باید متناسب با نیازتان آب بنوشید. (حداقل یک لیتر در روز) و این میزان را برای راحت تر شدن کار کلیه ها به چند مرحله تقسیم کنید.
- مصرف نمک را محدود کنید. هر روز باید کم تر از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم استفاده شود و نمک باعث افزایش فشار خون می گردد.
- غذاهایی که با شکر یا قند کم تر را در برنامه ی غذایی خود قرار دهید و کم تر از ده درصد کالری دریافتی روزانه باید از شکر تأمین شود.
- از مصرف چربی های اشباع شده پرهیز کنید.
- میوه های تازه، سبزی های تازه ، نان سبوس دار و لبنیات کم چرب و یا فاقد چربی بسیار برای داشتن قلب و کلیه ی سالم تر توصیه شده اند.
- گوشت قرمز و سفید (مرغ و ماهی) را به جای سرخ کردن، بخارپز و یا آب پز کنید.
- سعی کنید به جای استفاده از شیر کامل با چربی بالا ، به تدریج از شیر بدون چربی یا کم چرب جایگزین کنید.
- مراقب رژیم پر پروتئین باشید زیرا پروتئین باعث خستگی کلیه ها می شود.
- از مصرف خودسرانه و بیش از حد برخی آنتی بیوتیک ها و مسکن ها مانند ناپروکسن و دیکلوفناک و همچنین کورتن ها بپرهیزید زیرا بر روی عملکرد کلیه تأثیر مخرب دارند.
- عفونت های ادراری را جدی بگیرید چون مزمن شدن آن ها باعث آسیب های جدی کلیوی خواهد شد.
- سیگار نکشید. سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان کلیه و مثانه را افزایش می دهد.
- ورزش کنید. درست مثل یک رژیم غذایی سالم، تحرک به جلوگیری از بیماری هایی مانند دیابت و بیماری های قلبی کمک می کند که می توانند منجر به آسیب کلیه شوند.



منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر-سودارت ۲۰۱۸

تهیه کننده: سمیه بک پور کارشناس پرستاری

تأیید کننده: دکتر سمیه محبی متخصص بیماری ها قلب

واحد آموزش ارتقاء سلامت

نابستان ۱۴۰۰