

نارسایی کلیه

عارضه اختلال در عملکرد مجاری ادراری

مواردی از قبیل کنترل فشار خون، مشاوره با متخصص تغذیه و رعایت رژیم غذایی مناسب، مصرف کم مواد پروتئینی و چربی‌ها در این زمینه توصیه می‌شود. همچنین پزشک ممکن است مصرف داروهای استاتین را برای کاهش کلسترول خون توصیه کند. سطح کلسترول خون در بیشتر افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه بالا می‌رود که این می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. در کنار این‌ها رساندن مصرف نمک به حداقل ممکن و کنترل سایر بیماری‌های احتمالی همراه مانند دیابت و کم‌خونی اهمیت زیادی دارد. دلیل عارضه کم‌خونی به علت کمبود هورمون اریتروپویتین است که از کلیه ترشح می‌شود. در صورت وجود کم‌خونی می‌توان از این هورمون استفاده کرد. مشکلات استخوانی، دیگر عارضه ناشی از این بیماری است که با تجویز کلسیم و ویتامین D تا حد زیادی قابل پیشگیری است.»

معینی‌فر اضافه می‌کند: «برای مبتلایان به نارسایی کلیه ورزش به‌خصوص پیاده‌روی و شنا توصیه می‌شود. پیاده‌روی در حد یک ساعت و سه بار در هفته کافی است. در موارد پیشرفته‌تر علاوه بر موارد فوق باید از دیالیز استفاده کرد. نارسایی کلیه در مرحله پایانی زمانی رخ می‌دهد که کلیه‌ها تنها ۱۰ تا ۱۵ درصد عملکرد طبیعی خود را انجام دهند. دیالیز درمانی است که خون را با استفاده از دستگاه تصفیه می‌کند. این به حفظ تعادل مایعات و الکترولیت‌ها در زمانی که کلیه‌ها نمی‌توانند کار خود را انجام دهند کمک می‌کند. همه اختلالات کلیوی دائمی نیستند. دیالیز می‌تواند به‌طور موقت عملکردی مشابه کلیه‌ها داشته باشد تا زمانی که کلیه‌ها خود را ترمیم کنند و دوباره به‌تنهایی شروع به کار کنند. با این حال، در بیماری مزمن کلیه، کلیه‌ها به‌ندرت بهبود می‌یابند. بیماران باید به‌طور دائم دیالیز شوند تا زمانی که پیوند کلیه به یک گزینه تبدیل شود.»

پیشگیری

این متخصص کلیه بیان می‌کند: «با توجه به اینکه پیشگیری همیشه بر درمان رجحان دارد توصیه می‌شود که مردم از مصرف بی‌رویه داروها از هر قبیل به‌خصوص مسکن و آنتی‌بیوتیک خودداری کنند. بیمارانی که سابقه پرفشاری خون و دیابت در فامیل دارند با مراجعات مکرر می‌توانند از عوارض نارسایی کلیه جلوگیری کنند و یا حداقل پیشرفت نارسایی مزمن کلیه را به تعویق اندازند. افرادی که دچار سنگ‌های مکرر ادراری هستند و یا عفونت‌های مکرر دارند نیز باید توجه کافی داشته باشند و به‌طور مرتب به پزشک مراجعه کنند.»

راه‌های پیشگیری از بیماری‌های کلیوی



دهد که برای کلیه‌ها مفید است.

تشخیص زود هنگام

تشخیص زود هنگام و درمان عفونت مجاری ادراری در کودکی، شناسایی ناهنجاری‌های ساختمانی و مادرزادی، فلاکس یا برگشت ادرار از مثانه به کلیه در کودکان در پیشگیری از مبتلا شدن به نارسایی‌های کلیوی مؤثر است.

بررسی سایر بیماری‌ها

بررسی بیماری‌های پروستات مثل هایپرتروفی خوش‌خیم پروستات اهمیت زیادی دارد؛ زیرا سهل‌انگاری و عدم توجه به علائم هشداردهنده، وارد شدن آسیب دائمی به کلیه‌ها را در پی دارد.

خواب مناسب

هفت تا هشت ساعت خواب شبانه باعث تعادل هورمون‌ها و تنظیم مایعات بدن می‌شود.

تغذیه متعادل و سالم

لازم است پرهیز از مصرف زیاد گوشت و پروتئین‌های فرآوری شده و جایگزین کردن میوه‌ها و سبزیجات تازه، لبنیات کم‌چرب، محدودیت مصرف نمک در حد روزانه حداکثر ۶ گرم و استفاده از غلات و نان‌های با سبوس به جای نان سفید در برنامه غذایی رعایت شود.



می‌توان به عفونت‌ها (در خود کلیه‌ها یا سایر نقاط بدن)، مصرف بی‌رویه و نادرست بعضی از داروها مانند مسکن و آنتی‌بیوتیک‌ها، تومورهای کلیه و بیماری‌های عروقی اشاره کرد.»

عوارض

او در مورد عوارض نارسایی کلیه یادآوری می‌کند: «اختلال کار کلیه‌ها باعث اختلال در کار بقیه ارگان‌ها می‌شود. بسته به درصد باقی‌مانده از کار کلیه‌ها، عوارض و علائم در ارگان‌های درگیر ظاهر می‌شود. مثلاً عوارض گوارشی شامل تهوع، استفراغ و خونریزی گوارشی. عوارض قلبی شامل نارسایی قلبی و پریکاردیت (یک بیماری التهابی در غشای دولایه خارجی قلب) و عوارض عصبی از اختلال خفیف هوشیاری تا کما و تشنج است. عوارض در دستگاه خون‌سازی به شکل کم‌خونی و تمایل به خونریزی، بثورات پوستی و خارش و از همه مهم‌تر ضعف، بی‌حالی، بی‌اشتهایی و عوارض استخوانی شامل درد، شکستگی‌ها، تغییر شکل استخوان‌ها نرمی استخوان ظاهر می‌شود.»

درمان

این پزشک با بیان این مطلب که روش درمان به میزان نارسایی بستگی دارد ادامه می‌دهد: «در مواردی که بیماری چندان پیشرفته نیست درمان عبارت است از به‌کارگیری روش‌هایی برای پیشگیری و اصلاح اختلالات ناشی از نارسایی کلیه و حفظ باقی‌مانده عملکرد آن.

بینا مهدوی

روزنامه نگار

گزارش

در نارسایی حاد کلیه، بیماری با سرعت زیادی پیشرفت می‌کند و کلیه‌ها به‌طور ناگهانی و غیرمنتظره عملکرد خود را از دست می‌دهند. با وجود آنکه نارسایی حاد کلیه در چند روز یا حتی چند ساعت ایجاد می‌شود و بروز پیدا می‌کند اما در اغلب موارد موقتی است و به دلیل بیماری‌های خودایمنی، انسداد مجاری ادراری، کم‌آبی شدید و مصرف داروهای خاص ایجاد می‌شود. در این بیماری، کلیه‌ها کارکرد خود را از دست می‌دهند و دیگر نمی‌توانند مواد زائد نیتروژن‌دار را دفع کنند. تجمع این مواد درون بدن عوارض گوناگونی را برای فرد مبتلا ایجاد می‌کند و حتی ممکن است در موارد شدید منجر به مرگ او شود. این در حالی است که می‌توان با اصلاح سبک زندگی و رعایت مواردی همچون نوشیدن آب به مقدار کافی، ورزش کردن، کاهش استرس و اضطراب به‌عنوان عوامل تضعیف‌کننده سیستم ایمنی و مصرف سبزیجات و میوه تا حدودی از بروز آن جلوگیری کرد.

دکتر بهرام معینی‌فر، متخصص کلیه در مورد نارسایی کلیه و علل ایجادکننده آن به «آتی‌نو» می‌گوید: «نارسایی کلیه عبارت است از ناتوانی کلیه‌ها در انجام اعمال خود که از نوع خفیف تا از کار افتادگی کامل کلیه‌ها متغیر است. نارسایی کلیه، در رفع مواد ازت‌دار و سموم دیگری که باید از کلیه دفع شوند، اختلال ایجاد می‌کند. همچنین براثر این نارسایی، تعادل یون‌های سدیم، پتاسیم، کلر، هیدروژن و بقیه املاح و تعادل آب بدن به هم می‌خورد. علل ابتلا به نارسایی کلیه، در اکثر کشورهای دنیا دیابت و فشار خون در رأس و سپس گلوMERفریت‌ها (گروهی از بیماری‌های بافت کلیه)، بیماری‌های ارثی و انسدادی (مانند سنگ کلیه) هستند.»

علائم

او در مورد علائم نارسایی کلیه می‌افزاید: «علائم نارسایی کلیه، طیف گسترده‌ای دارد. در اکثر اوقات در ابتدا از اختلال سایر سیستم‌ها قابل تشخیص نیست و با ضعف، بی‌حالی و بی‌اشتهایی، رنگ‌پریدگی و کم‌خونی، تهوع و استفراغ و تورم اندام‌ها شروع می‌شود. در حالات پیشرفته نارسایی اختلال در عملکرد سایر ارگان‌ها، کما و تشنج، مشکلات قلبی و تنفسی، اختلالات متابولیک و به‌هم خوردن تعادل املاح بدن (افزایش پتاسیم خون) رخ می‌دهد.»

راهکارهای طب سنتی



جلوگیری کند.

قاصدک

قاصدک منبع غنی از ویتامین A است. همچنین دارای مقادیر زیاد از ویتامین‌های B، D و C است. قاصدک خاصیت ادرارآوری زیادی دارد و دفع ادرار زیاد باعث خارج شدن سموم از بدن و حتی سنگ کلیه می‌شود. دمنوش این گیاه را می‌توان با ریشه، گل و برگ قاصدک درست کرد.

زنجبیل

زنجبیل یکی از گیاهان معجزه‌آسا در طب سنتی محسوب می‌شود که برای درمان دردهای مختلفی از آن استفاده می‌کنند. زنجبیل به دلیل دارا بودن خاصیت آنتی‌اکسیدانی می‌تواند عروق کلیه را در مقابل عفونت مقاوم کند. همچنین مقادیر بالا از ویتامین C و B3 و کلسیم به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند. زنجبیل را می‌توان به‌صورت خام، ادویه در غذا یا دمنوش استفاده کرد.

دمنوش گلپر

یکی از مؤثرترین دمنوش‌ها بر عملکرد کلیه دمنوش گیاه گلپر است. گلپر می‌تواند ادرار را زیاد کند و از این طریق ناخالصی‌ها را دفع کند.

پزشکان طب سنتی با استفاده از داروهای گیاهی بیماری‌ها را درمان می‌کنند. داروی گیاهی مناسب برای نارسایی کلیه در طب سنتی شامل موارد زیر است:

عرق آلوه‌ورا

آلوه‌ورا گیاهی آب‌رسان است که مصرف آن می‌تواند حجم آب در بدن را افزایش دهد و از این طریق با دفع ادرار سموم را هم دفع می‌کند. پاکسازی و شست‌وشوی بدن از ناخالصی‌ها و مواد زائد، سلامت را به بدن برمی‌گرداند. به‌همین دلیل استفاده از ترکیبات آلوه‌ورا می‌تواند این هدف را دست‌یافتنی کند.

عرق جعفری

جعفری گیاهی است که از قدیم‌الایام به ادرارآور بودن معروف بوده است. به‌همین جهت در درمان بیماری‌های کلیه مانند نارسایی، سنگ کلیه و عفونت‌های ادراری توصیه شده است. همین‌طور مصرف عرق جعفری بدن را در بیماری‌های سیستم ایمنی تقویت می‌کند. پس توصیه می‌کنیم روزانه یک فنجان عرق جعفری را برای درمان نارسایی کلیه بنوشید.

عرق زنیان

گیاه زنیان در درمان بیماری‌های مختلف کبدی و گوارشی مؤثر است. همچنین زنیان برای نارسایی کلیه توسط پزشکان طب سنتی توصیه شده است. برای استفاده روزانه می‌توانید آن را به تنهایی یا ترکیب با آب میل کنید.

چای سبز

بهترین دارو برای نارسایی کلیه استفاده روزانه از چای سبز است. چای سبز گیاهی است که دارای خواص غذایی سرشار است. حاوی آنتی‌اکسیدان و پلی‌فنول است. آنتی‌اکسیدان موجود در چای باعث می‌شود بدن در مقابل عفونت مقاوم شود و التهابات در نرون‌ها و بافت کلیه کم شود. پلی‌فنول موجود در چای سبز نیز می‌تواند از تشکیل سنگ کلیه

ورزش‌های مناسب برای بیماران کلیوی

کلیه‌ها یکی از مهم‌ترین ارگان‌های بدن هستند که وظیفه دفع مواد زائد و مایعات اضافی بدن از راه ادرار را بر عهده دارند. کلیه‌ها ممکن است به علل گوناگونی دچار آسیب شوند. ورزش و داشتن فعالیت بدنی مناسب برای برخی از بیماران کلیوی حتی بیماران پیوند کلیه، دیالیزی و... مفید است. بعضی از این ورزش‌ها عبارتند از:

• پیاده‌روی

پیاده‌روی یک تمرین ایده‌آل و خوب برای شروع است و بیشتر افراد از انجام آن لذت می‌برند. اگرچه برخی افراد ممکن است بخواهند کار دیگری مانند دوچرخه‌سواری، شنا یا استفاده از وسایل بدنسازی انجام دهند. این به خود فرد بستگی دارد. همچنین امکان ترکیب انواع ورزش در روزهای مختلف وجود دارد.

• تمرینات استقامتی

برای انجام تمرینات استقامتی افراد وزنه یا دمبل را برای تقویت عضلات حرکت می‌دهند و این تمرین برای کل بدن مفید خواهد بود. بیماران کلیوی غالباً از ضعف عضلانی رنج می‌برند و ورزش استقامتی می‌تواند به این مسئله کمک کند. ساخت عضلات قوی باعث می‌شود سایر ورزش‌ها و کارهای روزمره را با سهولت بیشتری انجام دهید.

• تمرینات کششی

همه بیماران تقریباً می‌توانند تمرینات کششی انجام دهند. نرمی مفاصل و حفظ دامنه حرکتی اهمیت زیادی دارد و انعطاف‌پذیری اندام‌ها به انجام فعالیت‌های روزمره و همچنین سهولت ورزش کمک خواهد کرد. تمرینات کششی را در حدی انجام دهید که تنش را بدون ایجاد درد حس کنید. موقعیت را ۲۰ تا ۳۰ ثانیه حفظ و پس از گذشت ۱۰ دقیقه کشش را کمی بیشتر کنید. هنگام کشش بدن را در حالت خوبی قرار دهید.

• ورزش‌های هوازی

ورزش هوازی ضربان قلب را افزایش می‌دهد و به تنفس عمیق‌تر کمک می‌کند. برخی از انواع ورزش‌های هوازی شامل پیاده‌روی، آهسته دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری و... است. ورزش‌های هوازی را می‌توانید با یک دوست یا هنگام تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود انجام دهید تا لذت بیشتری ببرید.

• دوچرخه‌سواری

دوچرخه‌سواری ورزش مناسب برای بیماران کلیوی محسوب می‌شود. در این ورزش بیشتر عضلات به کار گرفته می‌شود و مشکلی برای درمان آن‌ها ایجاد نمی‌شود. بهتر است بیمارانی که دیالیز می‌کنند، دوچرخه‌سواری را در برنامه روزانه خود بگنجانند.

• یوگا

یوگا موجب کنترل فشارخون بیماران کلیوی می‌شود. اکثر بیماران کلیوی و بیماران دیالیزی از افسردگی رنج می‌برند. یوگا همراه با مدیتیشن و پرانایاما (یوگا یندی) به کنترل افسردگی در این بیماران کمک می‌کند. همچنین یوگادرمانی، کاهش علائم بیماران دیالیزی را هم به دنبال دارد. این روش، نوعی درمان به شکل ورزش است که عناصر جسمی و روحی را با هم ترکیب می‌کند و در صورتی که به‌طور منظم انجام شود برای سلامت تن و روان مفید است. تمرین یوگا به کاهش استرس و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. برخی حالت‌های یوگا برای بیماری‌های کلیوی مفید است. حالت‌های یوگا که شامل خم شدن و پیچ خوردن هستند، کلیه‌ها را تحت فشار قرار می‌دهد. بنابراین مهم است که ابتدا با پزشک مشورت کنید تا مطمئن شوید یوگا برای شما ایمن است.

