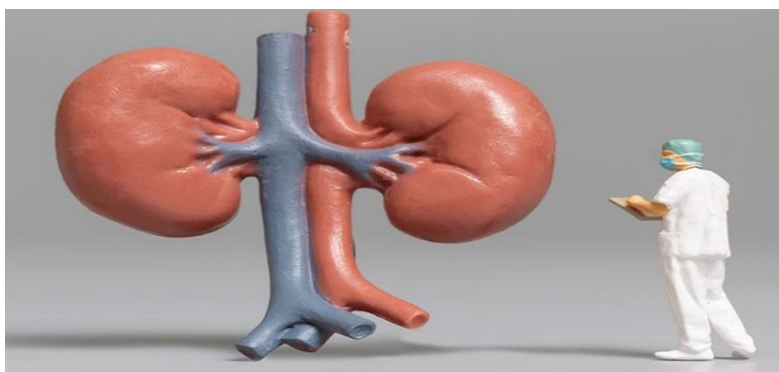


هدف اصلی از نامگذاری این هفته افزایش آگاهی عموم مردم درباره بیماری‌های مزمن کلیه و خطرات و عوارض جدی این بیماری و بیماری‌های ناشی از آن است.

شعار امسال هفته حمایت از بیماران کلیوی "حفاظت از کلیه در برابر دیابت" تعیین شده است.



کلیه وظیفه تصفیه خون را بر عهده دارد. آنها مواد زائد را حذف می‌کنند، تعادل مایعات بدن را کنترل کرده و سطوح الکترولیت‌های مناسب را حفظ می‌کنند.

به طور معمول در هر فرد سالم دو کلیه وجود دارد که در طرفین ستون مهره‌ها و زیر دنده‌های تحتانی واقع شده‌اند. کلیه‌ها به رنگ قرمز متمایل به قهوه‌ای و از نظر شکل شبیه لوبیا هستند. هر کلیه به اندازه مشت بسته فرد است. اکثر اعضاء بدن برای عملکرد مطلوب وابسته به کلیه‌ها می‌باشند. در نتیجه کلیه‌ها یکی از مهم‌ترین اعضای بدن انسان هستند.



کلیه‌ها به عنوان یکی از مهم‌ترین اعضای بدن، روزانه ۱۲۰ تا ۱۵۰ لیتر خون را تصفیه می‌کنند و عملکرد آن‌ها برای سلامت بدن بسیار ضروری است. تنظیم فشارخون، تعادل الکترولیتی و تولید سلول‌های قرمز خون به عهده کلیه‌ها می‌باشد. چنانچه کلیه‌ها یک روز وظایف خود را به درستی انجام ندهند، عملکرد اکثر

ارگان‌های بدن، به ویژه قلب مختل می‌شود. از آنجا که نارسایی کلیه در ابتدا هیچ علامتی ندارد، لازم است که تمام افراد با علائم آن آشنا شوند.



چه کسانی در معرض بیماری‌های کلیوی قرار دارند؟

افراد بالای ۶۰ سال، بیماران دیابتی، افراد با فشار خون بالا، افرادی با سابقه بیماری‌های قلبی و سکته مغزی، سابقه خانوادگی از بیماری‌های کلیوی، افراد سیگاری و افراد چاق.

شایع‌ترین علائم نارسایی کلیه

تهوع و استفراغ، کاهش میزان ادرار، تورم، به خصوص در ناحیه مچ پا و دور چشم، طعم نامطبوع در دهان و احساس بویی شبیه به ادرار در بازدم، خستگی مزمن، تنگی نفس، کاهش اشتها، مشاهده خون در ادرار، مشاهده کف در ادرار، ایجاد ضایعات پوستی و کاهش حافظه از مهمترین علائم نارسایی کلیه محسوب می‌شوند.

بیماری‌های اصلی کلیه کدام هستند؟

بیماری‌های داخلی: نارسایی کلیه، عفونت مجاری ادراری و سندرم نفروتیک بوسیله نفرولوژیست درمان می‌شوند. ممکن است بیماران مبتلا به نارسایی پیشرفته کلیوی نیازمند درمان‌هایی چون دیالیز و پیوند کلیه باشند.

بیماری‌های جراحی: بیماری‌های جراحی کلیه مانند سنگ کلیه، مشکلات پروستات و سرطان مجاری ادراری توسط اورولوژیست‌ها از طریق جراحی، آندوسکوپی و لیتوتریپسی (سنگ شکن) صورت می‌پذیرد.

کلیدهای طلایی برای سلامت کلیه

سلامت کلیه‌ها و مراقبت از آنان در گرو چند راهکار ساده است این کلیدهای طلایی عبارتند از:

تحرک کافی ، ادرار کردن به موقع و تخلیه کامل مثانه

رعایت بهداشت به خصوص در ناحیه ادراری و تناسلی

قندخون خود را به طور مرتب کنترل کنید، فشار خونتان را در حد نرمال نگه دارید، غذای سالم بخورید، آب کافی بنوشید، سیگار نکشید، وزن خود را کاهش دهید، هیچ دارویی را خودسرانه مصرف نکنید.