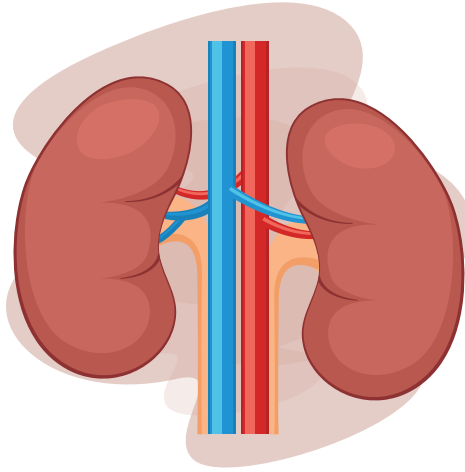


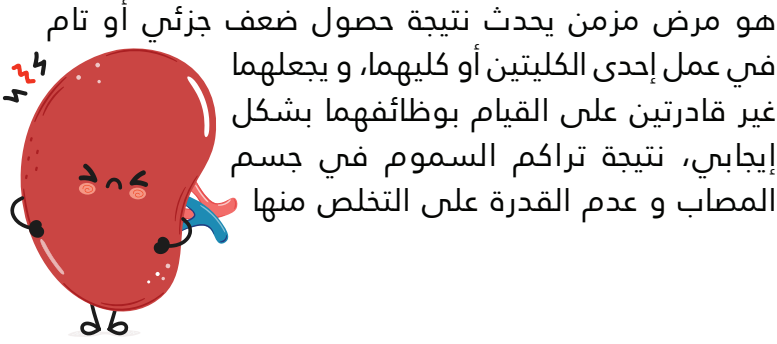


تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



الوقاية من الفشل الكلوي Prevention of Kidney Failure

ما هو الفشل الكلوي؟



هو مرض مزمن يحدث نتيجة حصول ضعف جزئي أو تام في عمل إحدى الكليتين أو كليهما، و يجعلهما غير قادرتين على القيام بوظائفهما بشكل إيجابي، نتيجة تراكم السموم في جسم المصاب و عدم القدرة على التخلص منها

أنواع الفشل الكلوي:

1. الفشل الكلوي الحاد
2. الفشل الكلوي المزمن
3. الفشل الكلوي النهائي

1 . الفشل الكلوي الحاد

قصور مفاجئ في وظائف الكلى يحدث في فترة زمنية قصيرة في أقل من ٣ أشهر و قد يحتاج المريض في هذه المرحلة إلى الغسيل الكلوي

2 . الفشل الكلوي المزمن

قصور مزمن في وظائف الكلى لمدة ٣ أشهر فأكثر يقسم الفشل الكلوي المزمن إلى خمس مراحل بناءً على معدل فلترة جزيئات الكلى للمواد الضارة مثل مادة الكرياتينين في الدم

3 . الفشل الكلوي النهائي

قصور شديد مزمن في وظائف الكلى بحيث لا يستطيع الشخص أن يعيش ما لم يحصل على علاج بديل (الغسيل الكلوي أو الزراعة)

ما أسباب الفشل الكلوي المزمن؟



ارتفاع ضغط الدم



مرض السكر



تكيسات الكلى الوراثية



التهاب الكلى المناعي



حصوات الكلى



التهاب الكلى الميكروبي



داء النقرس

ما هي أعراض الفشل الكلوي؟



فقدان الشهية



غثيان و قيء



تغيرات في البول



التعب و الشعور بالإرهاق



حكة مستمرة



تورم القدمين و الكاحلين



ارتفاع ضغط الدم



ضيق في التنفس

قد لا تظهر هذه الأعراض في بعض الأحيان

ما هي أعراض الفشل الكلوي؟



فقر الدم



فقدان الوزن



كسور في العظام



اضطراب في ضربات القلب



انخفاض في الشهوة الجنسية



حموضة في الدم



مضاعفات أثناء الحمل
(مثل: تسمم الحمل)



انخفاض أداء الجهاز المناعي



الاكتئاب والأمراض
النفسية والعزلة أحياناً

ما هي طرق الوقاية من الفشل الكلوي ؟

لمرضى السكري



✓ يفضل عمل تحليل مستوى السكر بالدم بشكل دوري

✓ إذا تم تشخيص المرض فلا بد من العلاج و المتابعة مع الطبيب المختص لضبط السكر بالدم و لمتابعة وظائف الكلى بصفة دورية

لمرضى ارتفاع ضغط الدم



✓ ينصح بقياس ضغط الدم لجميع الأصحاء ولو مرة كل 4 - 5 أشهر

✓ إذا وُجد ارتفاع بالضغط فلا بد من العلاج والمتابعة للتحكم بضغط الدم، و متابعة وظائف الكلى بتحليل الدم وفحص البول (زلال البول)

الالتهابات المناعية و الميكروبية للكلى



يمكن اكتشافها عن طريق تحاليل البول، لذلك ينصح بعمل تحليل بول لجميع الأصحاء

حصوات الكلى



يُنصح بالإكثار من شرب الماء

النقرس



تحليل الدم لحمض البوليك (Uric Acid) لجميع الأصحاء، و خصوصاً المرضى الذين يعانون من آلام المفاصل عليهم العلاج و المتابعة مع الطبيب باستمرار

التشوهات الخلقية الوراثية بالكلى (الكلى متعددة الحويصلات)



لابد من عمل فحص بالموجات فوق صوتية أو الأشعة المقطعية لأقارب المريض ممن يبلغ 18 سنة أو أكثر لاكتشاف المرض مبكراً

نصائح عامة للحفاظ على صحة الكلى:



اتباع نظام غذائي متكامل
و متوازن و الحرص على
تناول الأغذية الصحية



الحفاظ على شرب الماء
بكميات كافية وبشكل مستمر



متابعة الوزن



تقليل الأملاح في الطعام



ممارسة النشاط البدني



المتابعة و القياس
للسكر و ضغط الدم



عدم الإفراط في تناول
المسكنات (مثل: البارافين)
التي تسبب التلف في الكبد و الكلى

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

شعبة أمراض الكلى

HEM2.18.000336