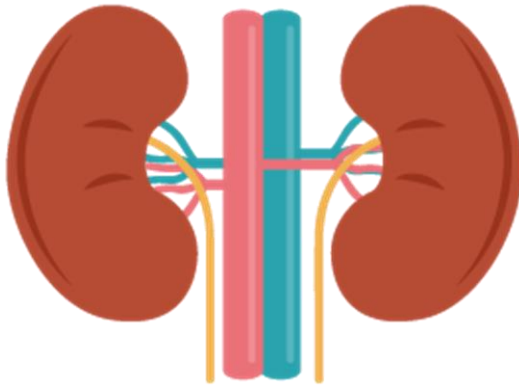




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



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، ويجعلهما غير قادرتين على القيام بوظائفهما بشكل إيجابي، نتيجة تراكم السموم في جسم المصاب و عدم القدرة على التخلص منها.

أنواع الفشل الكلوي

الفشل الكلوي الحاد

الفشل الكلوي المزمن

الفشل الكلوي النهائي

١. 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.

٢. الفشل الكلوي المزمن

قصور مزمن في وظائف الكلى لمدة ٣ أشهر فأكثر.

يقسم الفشل الكلوي المزمن إلى خمس مراحل بناءً على معدل فلترة حبيبات الكلى للمواد الضارة مثل مادة الكرياتينين في الدم.

٣. 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 مضاعفات 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 و الأمراض النفسية و العزلة أحياناً

ما هي طرق الوقاية من الفشل الكلوي؟

طريقة الوقاية	الحالة
- يفضل عمل تحليل مستوى السكر بالدم بشكل دوري. - إذا تم تشخيص المرض فلا بد من العلاج والمتابعة مع الطبيب المختص لضبط السكر بالدم ولمتابعة وظائف الكلى بصفة دورية.	السكري
- ينصح بقياس ضغط الدم لجميع الأصحاء ولو مرة كل ٤ - ٥ أشهر. - إذا وُجد ارتفاع بالضغط فلا بد من العلاج والمتابعة للتحكم بضغط الدم، ومتابعة وظائف الكلى بتحليل الدم وفحص البول (زلال البول).	ارتفاع ضغط الدم

يمكن اكتشافها عن طريق تحاليل البول، لذلك ينصح بعمل تحليل بول لجميع الأصحاء.	الالتهابات المناعية والميكروبية للכלى
يُنصح بالإكثار من شرب الماء.	حصوات الكلئ
تحليل الدم لحمض البولييك (Uric Acid) لجميع الأصحاء، خصوصاً المرضى الذين يعانون من آلام المفاصل عليهم العلاج و المتابعة مع الطبيب باستمرار.	النقرس
لابد من عمل فحص بالموجات فوق صوتية أو الأشعة المقطعية لأقارب المريض ممن يبلغ ١٨ سنة أو أكثر لاكتشاف المرض مبكراً.	التشوهات الخلقية الوراثية بالكلئ (الكلئ متعددة الحويصلات)

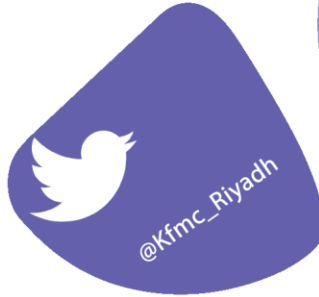
نصائح عامة للحفاظ على صحة الكلى:

- ١) الحفاظ على شرب الماء بكميات كافية وبشكل مستمر.
- ٢) اتباع نظام غذائي متكامل و متوازن و الحرص على تناول الأغذية الصحية.
- ٣) تقليل الأملاح في الطعام.
- ٤) متابعة الوزن.
- ٥) المتابعة و القياس للسكر و ضغط الدم.
- ٦) ممارسة النشاط البدني.
- ٧) عدم الإفراط في تناول المسكنات (مثل: البروفين) التي تسبب التلف في الكبد و الكلى.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

شعبة أمراض الكلى



HEM2.18.000336

