

	عنوان : نارسایی مزمّن کلیه	
بیمارستان فانم (عج) بردسیر	دانشگاه علوم پزشکی کرمان	
تاریخ بازنگری : پاییز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره تماس واحد: 03433525542		
منبع: مدیریت و مراقبت بیماری کلیوی نویسنده جان دبلی		



نارسایی مزمّن کلیه

بطورمتداول عملکرد کلیه با اندازه گیری کراتین سرم ارزیابی می شود

کراتین سرم به میزان تولید کراتین و همچنین میزان دفع کلیوی کراتین تعیین می شود . توصیه می شود عملکرد کلیه در

- آگاهی بیمار نسبت به زمان ،مکان ، شخص را بصورت مداوم مورد بررسی قرار گیرد
- برای درمان نارسایی کلیه بطور دقیق دستورات پزشک را رعایت کنید
- پوست بدن شما ممکن است خشک بود و در اثر ورم مستعد شکنندگی شود بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد
- ماساژ برجستگی های استخوانی ،تغییر وضعیت مکرر پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر ، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها از شکنندگی پوست جلوگیری می کند

- به علت رسوب سموم محرک دریافت های بدن خارش پوست ایجاد می شود سعی کنید پوست را نخارانید
- در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید در صورت صلاحدید پزشک خود حداقل 30 دقیقه در اغلب روزهای هفته یک پیاده روی مختصری داشته باشید
- در صورت مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید
- از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید

بیمارانیکه بیماری مزمّن کلیه دارند با تعیین میزان فیلتر اسیون گلومرولی ارزیابی میشود

دیابت نوع 2 شایع ترین علت بیماریهای مزمّن کلیه است

دو نکته مهم در بیماری مزمّن کلیه عبارتند :

نکته اول : پیشگیری و تشخیص زود رس بیماری مزمّن کلیه افرادی که در معرض افزایش خطر ابتلا به بیماری مزمّن کلیه هستند (به ویژه افراد مبتلا به دیابت یا پرفشاری خون) باید شناسایی، ارزیابی و مدیریت شوند تا عملکرد کلیه حفظ شوند

نکته دوم : به حداقل رساندن پیشرفت و پیامدهای بیماری مزمّن کلیه ،در صورت بررسی ،درمان و پیشگیری به موقع و مناسب خطر پیشرفت و عوارض بیماریهای کلیوی کاهش می یابد

میزان فیلتراسیون گلومرولی تنها راه ارزیابی عملکرد کلیه ها است اما امکان خطا در آن وجود دارد اما برخی افراد مثل بیماران با قطع اندام، افرادی که به شدت دچار سوء تغذیه هستند یا افرادی که چاقی مفرط دارند میزان فیلتراسیون گلومرولی ممکن است در آنها دقیق نباشد
رژیم غذایی : با پزشک برای نوشتن یک برنامه غذایی یا ارجاع به متخصص تغذیه مشورت کنید

- در صورت غیر ضروری بودن سوند ادراری از گذاشتن سوند اجتناب کنید زیرا خطر عفونت ادراری را افزایش می دهد
- جهت جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمّن کلیه اقدامات زیر ،کنترل دقیق فشار خون ،کنترل دقیق قند خون ، کنترل چربی های خون ، پرهیز از مواد مضر برای کلیه قطع سیگار و مواد مخدر و رعایت رژیم غذایی سالم
- شناسایی به موقع و درمان علائم و عوارض نارسایی مزمّن کلیه شامل درمان خارش پوست ، کم خونی ،اختلالات کلسیم و فسفر و بررسی و درمان اختلالات قلبی و عروقی توصیه میشود

اگر نارسایی کلیه مزمّن باشد با مصرف دارو از بین نمی رود داروهای نگهدارنده کمک می کند بیمار به زندگی خود ادامه دهد اما نارسایی کلیه باقی خواهد ماند

درمان های جایگزین کلیه شامل :

- *انجام همو دیالیز *انجام دیالیز صفاقی *پیوند کلیه
- تشخیص نارسایی مزمّن کلیه برای شما می تواند آزار دهنده باشد برای کاهش استرس و غلبه بر نگرانی راهکارهای زیر به شما توصیه می شود

➤ اقدام تغذیه ای با تنظیم دقیق دریافت پروتئین ،دریافت مایعات مناسب و محدودیت مصرف پتاسیم و نمک ضروری است

➤ از مصرف محصولات با نمک افزوده اجتناب کنید از جمله غذاهای آماده ،غذاهای منجمد ،فست فودها ،کنسروجات و

➤ مصرف مواد غذایی با پتاسیم پایین توصیه می شود از جمله سیب ،کلم ، لوبیا سبز ، انگور ،توت فرنگی

➤ از مصرف مواد غذایی با پتاسیم بالا خودداری کنید از جمله موز ، پرتقال ، سیب زمینی ، اسفناج ،گوجه فرنگی

➤ مقدار دریافتی پروتئین خود را کاهش دهید مواد غذایی پرپروتئین شامل گوشت ، تخم مرغ ، شیر ، پنیر ، حبوبات طبق صلاحدید پزشک از مکمل های ویتامین استفاده کنید

مراقبت ها :

- ثبت دقیق میزان دریافت و دفع مایعات بیماران
- روزانه وزن خود را اندازه گیری کنید

➤ با افراد مبتلا به بیماری کلیوی ارتباط برقرار کنید آن ها احساس شما را درک می کنند و می توانند در این زمینه به شما کمک کنند

➤ از پزشک خود در مورد گروههای حمایتی یا موسسات انجمن کلیه جهت ارتباط مشورت کنید

➤ سعی کنید جریان عادی و طبیعی زندگی خود را حفظ کنید به کارهایی که از انجام آن لذت می برید بپردازید

➤ با فرد مورد اعتماد خود صحبت کنید چون نارسایی مزمّن کلیه می تواند برای شما استرس ایجاد کند

علائم هشدار :

در صورت داشتن علائم زیر حتما به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید

- کاهش سطح هوشیاری
- تغییر در دفعات و رنگ و حالت ادرار
- ورم بدن، تجمع مایعات در پاها ، مچ ها، شکم و صورت
- خستگی مداوم به دلیل اختلال عملکرد کلیه ها
- خارش پوست به دلیل تجمع مواد زائد در خون
- تهوع مداوم و طعم فلزی در دهان و بوی بد تنفس