

# بیماری نارسایی کلیه

## معرفی بیماری

کلیه ها یک جفت عضو لوبیا شکل هستند که به سمت پایین کمر قرار گرفته اند. در واقع می توان گفت کلیه ها در دو طرف ستون فقرات قرار دارند. وظیفه کلیه ها فیلتر کردن خون از سموم بدن و دفع آن ها به سمت مثانه ها است و مثانه این سموم را از طریق ادرار دفع می کند. نارسایی کلیه زمانی رخ می دهد که کلیه ها نتوانند مواد زائد و سموم بدن را از طریق خون دفع کنند. عوامل زیادی در ایجاد اختلال در عملکرد کلیه تاثیر دارند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ❖ قرار گرفتن در معرض سموم و آلاینده های محیطی یا مصرف داروهای خاص
- ❖ ابتلا به انواع خاص از بیماری های مزمن
- ❖ کم آبی شدید بدن
- ❖ وارد شدن آسیب به کلیه ها

\* توجه داشته باشید چنانچه در اثر موارد بالا در عملکرد کلیه ها اختلال وارد شود، سموم بدن نمی توانند از طریق ادرار خارج شوند و همین امر می تواند موجب ابتلا به نارسایی کلیه که یک بیماری خطرناک است، بشود.\*

## علائم ابتلا به نارسایی کلیه

معمولاً علائم نارسایی کلیه شامل موارد زیر است اما ممکن است گاهی اوقات فردی مبتلا به نارسایی کلیه باشد و هیچ یک از علائم را از خود بروز ندهد:

- ✓ کاهش ادرار در نتیجه احتباس مایعات در بدن و تورم مچ پاها و دست ها
- ✓ مشکلات تنفسی
- ✓ احساس خستگی مداوم
- ✓ احساس حالت تهوع و سرگیجه
- ✓ احساس درد در قفسه سینه
- ✓ در موارد حاد تشنج و کما

\* توجه داشته باشید برای پیشگیری از ابتلا به نارسایی حاد کلیوی باید همواره مراقب بروز علائم اولیه نارسایی کلیه باشید، این علائم اغلب به سختی قابل تشخیص هستند اما چنانچه فرد با کاهش ادرار و تنگی نفس و تورم اندام ها روبرو شد بهتر است فوراً به متخصص کلیه مراجعه کنند.\*

رنگ ادرار یکی از مواردی است که می تواند نشانگر عملکرد کلیه ها و سلامت کلی بدن باشد. در ادامه رنگ های مختلف ادرار به شما معرفی می شود:

- ✚ زرد روشن - رنگ ایده آل بر افراد سالم
- ✚ زرد تیره - نشان دهنده کم آبی بدن
- ✚ نارنجی - نشان دهنده کم آبی یا صفرا در جریان خون
- ✚ صورتی یا قرمز - نشان دهنده وجود خون در ادرار
- ✚ ادرار کف آلود - نشان دهنده وجود پروتئین در ادرار

### علت ابتلا به نارسایی کلیه

نارسایی کلیه می تواند در اثر بیماری های جانبی اتفاق بیفتد، به همین علت می توان گفت عده ای از افراد بیشتر در معرض ابتلا به نارسایی کلیوی قرار دارند. در ادامه با ما همراه باشید تا این بیماری ها را به شما معرفی کنیم:

- ❖ کاهش ناگهانی جریان خون در کلیه ها در اثر حملات و بیماری های قلبی، نارسایی کبدی، کمبود آب بدن، وجود عفونت های شدید و یا آلرژی در بدن و فشار خون بالا و مصرف داروهای ضد التهاب
- ❖ ابتلا به مشکلات دفع ادرار در اثر بیماری پروستات، سرطان های روده بزرگ، سرطان مثانه، وجود سنگ کلیه، لخته شدن خون در دستگاه ادراری با مشکلات اعصابی
- ❖ قرار گرفتن در معرض فلزات سنگین و مسموم شدن
- ❖ مصرف مواد مخدر و نوشیدنی های الکلی
- ❖ ابتلا به بیماری های خود ایمنی مانند لوپوس
- ❖ ابتلا به سرطان سلول های پلازما و مغز استخوان
- ❖ مصرف داروهای شیمی درمانی
- ❖ استفاده از رنگ های مورد نیاز در آزمایش های تصویربرداری
- ❖ مصرف آنتی بیوتیک
- ❖ ابتلا به دیابت کنترل نشده

### نارسایی کلیه

۵ نوع مختلف نارسایی کلیه وجود دارد که در ادامه به طور خلاصه معرفی خواهند شد:

#### نارسایی حاد کلیه acute perenal

این نوع از نارسایی کلیه به دلیل نرسیدن جریان کافی خون به کلیه ها اتفاق می افتد و زمانی قابل درمان است که پزشک بتواند به موقع این بیماری را تشخیص دهد.

### نارسایی حاد ذاتی کلیه **acute intrinsic**

این نارسایی در اثر ورود ضربه مستقیم به کلیه ها اتفاق می افتد که می تواند در اثر یک سانحه باشد.

### نارسایی مزمن کلیه **chronic perenal**

این نوع از نارسایی بر اثر نرسیدن خون کافی به کلیه ها و در نتیجه کوچک شدن کلیه ها اتفاق می افتد.

### نارسایی مزمن ذاتی **chronic inyrinsic**

چنانچه بر اثر بیماری های ژنتیکی کلیه دچار مشکل شود و برای مدت طولانی فرد با این مشکل دست و پنجه نرم کند، مبتلا به نارسائی مزمن ذاتی کلیه خواهد بود.

### نارسایی پسا مزمن **chronic post-renal**

این نارسایی در اثر انسداد طولانی مدت مجاری ادرار و در نتیجه وارد شدن فشار و آسیب به کلیه ها ایجاد می شود.

## **آزمایشات جهت تشخیص نارسایی کلیه**

### آزمایش ادرار :

پزشک می تواند برای تعیین هر گونه ناهنجاری در دفع پروتئین از این نمونه گیری استفاده کند.

### اندازه گیری حجم ادرار :

خروج کم ادرار در این آزمایش نشان دهنده انسداد مجاری ادرار و بیماری های کلیوی است.

### نمونه گیری خون:

از آزمایش خون برای اندازه گیری اوره و کراتین می توان استفاده کرد که افزایش میزان این مواد می تواند نشان دهنده نارسایی کلیه باشد.

### تصویربرداری:

استفاده از سونوگرافی، ام آر آی و تصاویر سی تی اسکن از کلیه ها و دستگاه ادراری می تواند انسداد یا ناهنجاری موجود در کلیه ها را نشان دهد.

## نمونه برداری از بافت:

نمونه برداری از بافت کلیه نشان دهنده رسوبات غیر طبیعی، وجود اسکار یا زخم در کلیه ها می شود.

هنگام نمونه برداری از بی حسی موضعی استفاده می شود .

## نارسایی کلیه

بسته به اینکه نارسایی کلیوی شما در کدام مرحله باشد، روش های درمان متفاوت است. اما به طور کلی می توان به روش های زیر اشاره کرد:

### دیالیز:

با استفاده از دستگاه دیالیز خون فیلتر و تسویه می شود و در واقع دستگاه وظیفه کلیه ها را انجام می دهد. توصیه می شود افراد در کنار استفاده از دیالیز، رژیم غذایی کم نمک و کم پتاسیم داشته باشند.

### پیوند کلیه:

در این حالت از یک کلیه پیوندی که با بدن فرد بیمار سازگار باشد استفاده می شود و برای این کار باید بیمار از داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی استفاده کند تا بدن خود را با کلیه جدید سازگار نماید. توجه داشته باشید استفاده از این روش برای همه افراد مناسب نیست.

### رژیم غذایی مخصوص:

برخی از توصیه ها در رژیم غذایی محدود کردن سدیم و پتاسیم است. همچنین مصرف پروتئین نیز بنا به توصیه پزشک باید انجام شود.

## امید به زندگی در افراد مبتلا به نارسایی کلیه

بسته به اینکه بیمار در کدام مرحله از نارسایی کلیه قرار گرفته باشد، امید به زندگی متفاوت است. به طور متوسط انتظار می رود افراد تحت دیالیز ۵ تا ۱۰ سال عمر کنند. علاوه بر مرحله بیماری، سن بیمار نیز یک عامل مهم است. هرچه افراد جوان تر باشند، امید به زندگی در آن ها بیشتر است. در پیوند کلیه نیز می توان حدود ۵ تا ۱۰ سال انتظار داشت که بیمار در سلامت کامل سپری کند.

## پیشگیری از ابتلا به نارسایی کلیه

به طور کلی می توان گفت برای کاهش ابتلا به نارسایی کلیه می توان از مصرف داروهایی با دوزهای زیاد حتی مانند داروهای آسپرین در مدت زمان کوتاه جلوگیری کرد. علاوه بر این توصیه می شود افراد رژیم غذایی سالم

داشته باشند و بیماری های جانبی مانند فشار خون و دیابت همواره تحت کنترل قرار بگیرد تا بتوانند از ابتلا به نارسایی کلیه پیشگیری کنند.

#### رژیم غذایی بیمار:

- 1\_ اقدام تغذیه ای با تنظیم دقیق دریافت پروتئین
- 2\_ از مکمل های ویتامین استفاده شود
- 3\_ کالری با مصرف کبوهیدرات و چربیها تامین شود
- 4\_ مصرف نمک در این شرایط باید محدود شود
- 5\_ محدودیت غذاهای حاوی فسفر بالا توصیه می شود
- 6\_ غذاهای کم پروتئین و کم چرب مورد استفاده قرار بگیرد
- 7\_ محدودیت مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا توصیه می شود مانند موز، سیب زمینی
- 8\_ مواد مصرفی باید بیشتر گیاهی باشد

#### مراقبت پرستاری:

- 1\_ ایجاد آمادگی از نظر روحی برای مرحله انتهایی نارسایی کلیه و آشنایی با اقدامات جایگزینی مانند دیالیز و پیوند
- 2\_ ثبت دقیق میزان دریافت و دفع مایعات بیمار
- 3\_ تزریق روزانه بیمار مبتلا به ادم و تحت درمان دیورتیک توصیه می شود
- 4\_ اندازه گیری روزانه وزن بیمار
- 5\_ آگاهی بیمار نسبت به زمان ، مکان و شخص به صورت مداوم مورد بررسی قرار گیرد
- 6\_ در زمان استراحت در بستر نرده های کنار تخت بالا نگه داشته شود

#### فعالیت:

در بیشتر روزهای هفته فعالیت داشته باشد، با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل ۳۰ دقیقه در اغلب روزهای هفته بیمار فعالیت بدنی داشته باشد

## تشخیص پرستاری:

- 1\_ ادم بدن بیمار در رابطه با کاهش دفع ادرار و احتباس ادراری
- 2\_ افزایش سدیم و پتاسیم بدن در رابطه با کاهش عملکرد کلیه
- 3\_ اختلال در تغذیه بیمار در رابطه با بی اشتهایی، رژیم غذایی محدود
- 4\_ عدم تحمل فعالیت در رابطه با تغذیه نامناسب، احتباس مواد زائد
- 5\_ احتمال بروز یبوست در رابطه با کاهش دریافت مایعات و غذاهای فیبردار، مصرف آهن خوراکی، کاهش حرکات دستگاه گوارشی ناشی از کاهش فعالیت