

جلوگیری از بروز بیماری کلیوی

بیماری‌های کلیوی می‌توانند به تدریج منجر به از بین رفتن کلیه‌ها و نارسایی آنها شوند که در این صورت دیالیز و پیوند برای حفظ حیات ضرورت پیدا می‌کند. همانطور که قبلاً گفته شد بیماری مزمن کلیه بسیار شایع بوده و درمان پذیر نمی‌باشد بنابراین پیشگیری از بروز آن تنها راه است. تشخیص و درمان به موقع بیماری مزمن کلیه می‌تواند پیشرفت آن را کند یا متوقف کرده و نیاز به دیالیز و یا پیوند را در بیمار به تاخیر بیندازد.

چطور می‌توان از بروز بیماری کلیوی پیشگیری کرد؟

پیشگیری از بروز بیماری کلیوی را در گروه جداگانه صحبت می‌کنیم:

۱- در افراد سالم

۲- در مبتلایان به بیماری کلیوی

۱- در افراد سالم (۷ روش برای حفظ سلامت کلیه‌ها)



۱) فعالیت مداوم داشته باشید. ورزش‌های هوازی مداوم و فعالیت فیزیکی روزانه به حفظ فشارخون مناسب و کنترل قندخون کمک می‌کند.

۲ رژیم غذایی متعادل

رژیم غذایی سالم، مملو از میوه و سبزیجات سالم داشته باشید. مصرف غذاهای فرآوری شده، چربی‌ها، شیرینی‌جات و گوشت را کاهش دهید. کاهش مصرف نمک در افراد بالای ۴۰ سال به کنترل فشارخون و پیشگیری از بروز سنگ‌های کلیوی کمک کننده است.



۳ وزن خود را کنترل کنید.

وزن خود را با مصرف غذای سالم و ورزش مداوم حفظ کنید. این امر مانع از ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و سایر علل بیماری مزمن کلیوی می‌شود.



۴ سیگار و سایر دخانیات را قطع کنید.

سیگار و سایر دخانیات می‌تواند منجر به بروز آترواسکلروز در جدار عروق و در نتیجه کاهش خونرسانی به کلیه‌ها و در نهایت اختلال در عملکرد آنها شود. درعین حال برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف دخانیات در افراد با بیماری مزمن کلیوی سرعت پیشرفت بیماری و از دست دادن عملکرد کلیه‌ها را تسریع می‌کند.



۵) از مصرف بیش از حد داروهای بدون نسخه پرهیز کنید.



مسکن‌هایی که بدون نسخه و به صورت روتین استفاده می‌شوند نباید بیش از حد استفاده شوند. داروهایی مثل ضد التهاب‌های غیر استروئیدی که از جمله آن ایبوپروفن و ناپروکسن هستند از علل شناخته شده اختلال عملکرد کلیه‌ها و حتی از بین رفتن آن‌ها در صورت استفاده مداوم می‌باشند.

برای کنترل هر چه بهتر درد و عدم آسیب به کلیه‌ها با پزشک خود مشورت نمایید. داروهای مسکن ترکیبی که از دو یا چند داروی مسکن تشکیل شده مثل نوافن که اثرات ضد درد قوی تری دارند اثرات سوء بیشتری روی کلیه‌ها دارند.



۶) مایعات را مناسب مصرف کنید.

مصرف روزانه مایعات به میزان کافی (در حدود ۳ لیتر در روز) به ترقیق ادرار، دفع مواد سمی از بدن و جلوگیری از تشکیل سنگ کمک می‌نماید.

۷) سالیانه وضعیت کلیه‌های خود را کنترل نمایید.



همانطور که پیشتر گفته شد بیماری‌های کلیوی اغلب تا رسیدن به مراحل پیشرفته بدون علامت هستند. موثرترین روش تشخیص زودرس که متأسفانه کمتر استفاده می‌شود، بررسی متناوب عملکرد کلیه‌ها است.

ارزیابی سالیانه عملکرد کلیوی برای افراد با ریسک بالا همانند مبتلایان به دیابت، فشارخون بالا، چاقی و یا سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری کلیوی ضروری و واجب است. اگر شما به کلیه‌های خود (مهمتر از آن به خود) علاقه دارید بررسی سالیانه عملکرد کلیوی را بعد از سن ۴۰ سال و به صورت سالیانه فراموش نکنید. حداقل بایستی سطح کراتینین خون، آنالیز ادراری و فشارخون به صورت سالیانه بررسی شود. این در صورتی است که دیابت و فشارخون به خوبی کنترل شده باشد، اما در صورتیکه کنترل این بیماری‌ها نامناسب باشد نیاز به ارزیابی عملکرد کلیه‌ها با فاصله کمتری توصیه می‌شود.

۲- در مبتلایان به بیماری کلیوی

۱) آگاهی در مورد بیماری‌های کلیوی و تشخیص به موقع آن

به علائم بیماری کلیوی آگاه بوده و مراقب بروز آن‌ها باشید. از علائم شایع می‌توان به تورم صورت و پاها، کاهش اشتها، تهوع، استفراغ، رنگ پریدگی، ضعف، تکرر ادرار، وجود خون و پروتئین در ادرار اشاره کرد. در صورت وجود هر کدام از این موارد مراجعه به پزشک و انجام آزمایش‌های کلیوی ضروری است.

۲) احتیاط‌ها در بیماران دیابتیک

از آنجاییکه دیابت علت اصلی بیماری مزمن کلیوی و نارسایی کلیه در سراسر دنیا است جلوگیری از بروز بیماری کلیوی در مبتلایان به دیابت امر ضروری است. این رو پیشنهاد می‌شود برای تشخیص زودرس ابتلا به بیماری کلیوی در این بیماران اندازه‌گیری هر سه ماه فشارخون و آنالیز ادراری جهت بررسی پروتئینوری انجام شود. این بهترین و ایده آل ترین روش برای تشخیص درگیری کلیوی در این بیماران است. همچنین توصیه می‌شود تا به صورت سالیانه سطح کراتینین سرم برای محاسبه فیلتراسیون گلومرولی اندازه‌گیری شود.

فشارخون بالا، وجود پروتئین در ادرار، تورم جنرالیزه، کاهش قند خون با توجه به مصرف دوز ثابت انسولین و یا داروی ضد قند خون، درگیری چشمی ناشی از دیابت شواهد نشان دهنده درگیری کلیوی در مبتلایان به دیابت هستند. در صورت بروز هر کدام از این موارد هر چه سریعتر با پزشک خود مشورت نمایید.

برای جلوگیری از درگیری کلیوی در مبتلایان به دیابت، قند خود را به دقت کنترل نمایید، فشارخون را پایینتر از ۱۳۰/۸۰ نگه دارید، مصرف پروتئین را کاهش داده و چربی خود را کنترل نمایید.

۳) احتیاطها در مبتلایان به فشارخون بالا

فشارخون بالا دومین علت شایع بیماری مزمن کلیوی است. از آنجاییکه اغلب مبتلایان به فشارخون بالا بدون علامت هستند، به دنبال تجویز دارو و بعد از مدتی داروی خود را قطع می‌کنند. برخی ممکن است به دنبال عدم مصرف دارو احساس بهتری داشته باشند. البته این امر خطرناک است. فشارخون کنترل نشده برای مدت طولانی می‌تواند منجر به بروز مشکلات جدی مثل بیماری مزمن کلیوی، حملات قلبی و سکته مغزی شود.

۴) احتیاطها در مبتلایان به بیماری مزمن کلیوی

بیماری مزمن کلیوی قابل درمان نیست. اما تشخیص به موقع، رعایت رژیم غذایی، مراجعه‌های مکرر و به موقع و درمان مناسب می‌تواند پیشرفت آن را به حداقل رسانده و نیاز به دیالیز را به تاخیر بیندازد.

کنترل مناسب فشارخون درمان موثری برای جلوگیری از پیشرفت بیماری کلیوی است. قویا توصیه می‌شود که فشارخون کمتر از ۱۳۰/۸۰ نگه داشته شود. برای این منظور توصیه می‌شود فشارخون به صورت منظم اندازه‌گیری شده و داروها تنظیم شوند. در مبتلایان به بیماری مزمن کلیوی مواردی مثل افت فشار، کاهش حجم آب بدن (دهیدراتاسیون)، انسداد مجرای ادراری، عفونت گسترده (سپسیس)، داروهای سمی برای کلیه‌ها بایستی به موقع تشخیص داده شوند. درمان به موقع و درست این موارد می‌تواند منجر به پایدار کردن وضعیت کلیه‌ها و در مواردی حتی منجر به بهبود عملکرد آنها شود.

۵) تشخیص و درمان زودرس کلیه پلی کیستیک

کلیه پلی کیستیک اتوزومال غالب یک بیماری ارثی و جدی کلیوی است که در حدود ۳٪ بیماران دیالیزی را در بر می‌گیرد. افراد بزرگسال با سابقه خانوادگی در

ریسک ابتلا به این بیماری بوده و بایستی با استفاده از سونوگرافی غربالگری شوند. این بیماری قابل درمان نیست اما با کنترل مناسب فشارخون، درمان عفونت ادراری در صورت بروز، رژیم غذایی مناسب، مصرف آب با حجم زیاد و درمان‌های حمایتی می‌توان سرعت پیشرفت بیماری را کند کرده و از بروز عوارض جلوگیری کرد.

۶) تشخیص زودرس و درمان عفونت ادراری در اطفال

در هر کودکی با تب بدون توجیه، تکرر ادرار، سوزش حین ادرار کردن، کاهش اشتها و اختلال در وزن گیری بایستی عفونت ادراری مدنظر بوده و بررسی شود. نکته حائز اهمیت این است که هر اپیزود عفونت ادراری بخصوص اگر همراه با تب باشد می‌تواند منجر به آسیب کلیه‌ها شود خصوصا در صورتیکه به موقع تشخیص داده نشده و درمان نشود. آسیب‌ها می‌تواند به صورت اختلال در رشد کلیه‌ها، افزایش فشارخون و اختلال در عملکرد و به دنبال آن نارسایی کلیه در بزرگسالان باشد. به همین دلیل تشخیص زودرس و درمان مناسب عفونت‌های ادراری در اطفال امری ضروری است. همچنین در صورت بروز عفونت ادراری در اطفال بایستی علت زمینه ساز بروز عفونت همانند اختلال ساختمانی بررسی و در صورت امکان برطرف شوند. برگشت ادرار از مثانه به حالب‌ها و بعد از آن کلیه‌ها را رفلاکس می‌گویند که علت ۵۰٪ موارد عفونت ادراری در اطفال است.

۷) عفونت‌های ادراری راجعه در بزرگسالان

بیماران با عفونت‌های ادراری راجعه و عدم پاسخ مناسب به درمان بایستی از نظر اختلال زمینه‌ای بررسی شوند. برخی از این موارد همانند انسداد مجرای ادراری و سنگ کلیه‌ها در صورت عدم درمان می‌توانند باعث آسیب پایدار به کلیه‌ها شوند. بنابراین تشخیص به موقع و درمان ضروری است.

۸) درمان مناسب بزرگی خوش خیم پروستات

بسیاری از مردان مسن برای مدت‌ها به علائم بزرگی پروستات شامل تکرر ادرار و قطره قطره شدن ادرار توجه نکرده و آن را طبیعی و ناشی از کهولت سن می‌دانند. در صورت عدم درمان بزرگی پروستات می‌تواند منجر به آسیب کلیه‌ها شود.

۹) توجه کافی و دقیق به فشارخون بالا در جوانی

فشارخون بالا در نوجوانی و جوانی امری ناشایع بوده و بایستی از نظر علل زمینه ای کاملاً بررسی شود. بیماری‌های کلیوی از شایعترین علل فشارخون بالا در این افراد هستند. بنابراین افراد جوان با فشارخون بالا بایستی از لحاظ بیماری‌های کلیوی بررسی شوند تا با تشخیص به موقع و درمان صحیح از پیشرفت آن‌ها جلوگیری کرد.

۱۰) درمان زودرس آسیب حاد کلیه

اسهال، استفراغ، افت فشارخون، عفونت شدید، برخی داروها (همانند داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی) می‌توانند منجر به آسیب حاد کلیه و اختلال در عملکرد آن به صورت حاد شوند. تشخیص به موقع و درمان مناسب می‌تواند از پیشرفت و ایجاد آسیب دائمی در کلیه‌ها جلوگیری نماید.

۱۱) احتیاط کافی در استفاده از داروها

هشیار باشید! بسیاری از داروهایی که بدون نسخه از داروخانه‌ها قابل تهیه هستند بخصوص مسکن‌ها در صورت استفاده بیش از حد می‌توانند منجر به آسیب کلیه‌ها شوند. این دسته از داروها به طور وسیعی استفاده می‌شوند اما در مورد عوارض آنها کمتر صحبت شده است. از مصرف زیاده از حد و بدون تجویز مسکن‌ها برای سردرد و یا بدن درد خودداری نمایید. در صورتیکه این داروها با تجویز پزشک و تحت نظارت وی مصرف شوند مشکلی ایجاد نخواهند کرد. این باور که تمامی داروهای گیاهی بی ضرر هستند غلط است و برخی از این داروها به دلیل داشتن بعضی مواد می‌توانند آسیب برگشت ناپذیر به کلیه‌ها بزنند.