

## نارسایی کلیه ها

کلیه‌ها دو عضوی هستند که در طرفین ستون مهره‌ها و در زیر قفسه سینه قرار گرفته اند. کار اصلی کلیه ها حفظ تعادل شیمیایی بدن است. آنها مواد زاید و مایع اضافی را از خون تصفیه کرده و به صورت ادرار دفع می‌کنند. کلیه ها همچنین در کنترل فشار خون و تولید گویچه های سرخ خون نقش دارند.

بیماری کلیوی شامل طیف وسیعی از بیماری ها از جمله عفونت های دستگاه ادراری و سنگ های کلیوی است.

کلیه‌ها به ۲ صورت عملکرد خود را از دست می‌دهند، در صورتی که کلیه‌ها به صورت ناگهانی از کار بیافتند به نارسایی حاد مبتلا شده اند ولی در نارسایی مزمن همانطور که از نام آن پیدا است، عملکرد طبیعی کلیه‌ها به تدریج با اشکال مواجه می‌شود.

کلیه‌ها از اندام‌های حیاتی بدن هستند که تنظیم آب، سدیم، پتاسیم، کلسیم و فسفر را به عهده دارند و مواد زاید و سمی موجود در خون را که در اثر سوخت و ساز بدن تولید می‌شوند، دفع کرده و از تجمع آنها در خون جلوگیری می‌کنند اما این قسمت کوچکی از آنهاست. کلیه‌ها همچنین با فعال کردن ویتامین D موجود در بدن باعث کمک به جذب کلسیم و استخوان‌سازی می‌شوند. کلیه‌ها ماده‌ای به نام اریتروپویتین ترشح می‌کنند که باعث می‌شود مغز استخوان گلبول قرمز تولید کند. با این وصف کلیه ها را می‌توان اعضای صبور و پرکار بدن دانست که بار وظایف مهمی را به دوش می‌کشند. در این پرونده که به مناسبت هفته حمایت از بیماران کلیوی (۲۳ تا ۳۰ آبان) تهیه شده، مروری داریم بر شرایطی که کلیه از کار افتاده برای بدن به وجود می‌آورد. در تهیه این پرونده از مطالب سایت انتشارات بنیاد امور بیماریهای خاص استفاده شده است.

## ● علل نارسایی کلیه

نادیده گرفتن و عدم توجه به درمان کامل یک گلودرد چرکی ساده در کودکان می‌تواند به نارسایی کلیه بیانجامد. کنترل قند خون در افراد دیابتی مهمترین اقدام برای پیشگیری از ابتلا به نارسایی کلیه است. اگر مبتلا به فشارخون هستید، حتماً با پزشک مشورت کنید. سنگ‌ها و عفونت‌های ادراری را جدی بگیرید.

در صورت علایمی چون سوزش، تکرر و خونی شدن ادرار یا درد پهلو به پزشک مراجعه کنید. پیدایش هرگونه توده در پهلو یا شکم کودک خود را جدی بگیرید. بدون نسخه پزشک دارو مصرف نکنید.

## ● پزشک چگونه نارسایی کلیه را تشخیص می‌دهد؟

نارسایی کلیه در اغلب موارد کاملاً بی‌سر و صدا ایجاد می‌شود و به آرامی پیشرفت می‌کند. زمانی بیمار دچار علایم آن می‌شود که دیگر کار از کار گذشته است و عملکرد کلیه‌ها به مقدار زیادی مختل شده است. بنابراین بهترین اقدام برای مبارزه با این بیماری مراجعه منظم و دوره‌ای به پزشک است. پزشک با انجام یک سری آزمایشات، بروز این بیماری را در مراحل اولیه تشخیص داده و از پیشرفت آن جلوگیری می‌کند.

آزمون‌های تشخیصی ممکن است شامل شمارش گلبول‌های سفید و قرمز خون، آزمایش ادرار، نوار قلب، سونوگرافی و نمونه‌برداری از کلیه‌ها باشد.

## ● علایمی که نارسایی کلیه ایجاد می‌کند

علائم نارسایی حاد و نارسایی مزمن کمی با هم متفاوت است. در نارسایی مزمن تا زمانی که بخش عمده‌ای از قدرت تصفیه کلیه‌ها از دست نرفته باشد ممکن است فرد علامتی نداشته باشد. کلیه‌ها نمی‌توانند به خوبی آب اضافی و سایر مواد زاید را از خون جذب و از طریق ادرار دفع کنند.

بنابراین آب اضافی در بافت‌های بدن تجمع پیدا می‌کند و منجر به تورم در اندام‌ها، پف کردن صورت و اطراف چشم‌ها به خصوص هنگام صبح می‌شود. بیحالی، خواب‌آلودگی و تنگی نفس که در اثر تجمع آب در ریه‌هاست بیمار را آزار می‌دهد.

فشار خون بالا، بوی بد تنفس، خارش پوست، کرحی و گزگز ساق پا از دیگر علائم نارسایی کلیه است. تجمع موادی مانند اوره در خون باعث بروز علائمی چون تهوع، استفراغ و علائم عصبی می‌شود.

کلیه‌های ناتوان، قادر به فعال کردن ویتامین D نیستند در نتیجه کلسیم نیز کمتر جذب بدن شده و در نهایت فرد در معرض خطر پوکی استخوان قرار می‌گیرد. کم‌خون شدن بیمار که به علت عدم ساخته شدن اریتروپویتین است، از دیگر مشکلات نارسایی کلیه است.

● درمان نارسایی کلیه

مهمترین اقدام در درمان نارسایی کلیه، برطرف کردن عاملی است که موجب بیماری شده است تا باقی مانده بافت سالم کلیه حفظ شود و کلیه‌ها بتوانند کار خود را به خوبی انجام دهند. مثلاً دیابت و فشارخون درمان شود.

در مراحل اولیه نارسایی کلیه ممکن است روش‌های مصنوعی تصفیه خون مانند دیالیز لازم نباشد اما بیماران باید همواره رژیم مایعات و رژیم غذایی خود را تحت نظر پزشک و متخصص تغذیه رعایت کنند. مصرف نمک، پتاسیم و فسفر کنترل شده و محدود می‌شود.

در مراحل پیشرفته و نارسایی حاد کلیه که کلیه‌ها نمی‌توانند عمل تصفیه خون را به خوبی انجام دهند روش‌های مصنوعی تصفیه خون مانند دیالیز و پیوند کلیه در بیمار کمک کننده است.

● تغذیه در بیماران نارسایی کلیه

رعایت اصول تغذیه صحیح تحت نظر یک پزشک متخصص تغذیه و عمل به دستورات و توصیه‌های پزشک از مهمترین ارکان زندگی بهتر بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی است. تغذیه در این بیماران چه در کسانی که نیاز به دیالیز پیدا می‌کنند و چه در آنهایی که پیوند کلیه دارند و یا حتی بیمارانی که نیاز به دیالیز ندارند، از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است.

#### ▪ پتاسیم خطرناک

کلیه‌های سالم می‌توانند پتاسیم خون را در حد طبیعی نگهدارند اما در نارسایی کلیه، میزان پتاسیم خون می‌تواند به حد بسیار بالایی برسد که برای قلب هم خطرناک باشد.

▪ میزان پتاسیم را با روش‌های زیر کاهش دهید:

۱. ابتدا سبزیجات را شسته، پوست گرفته و آنها را به قطعات ریز و نازک برش دهید.
۲. سبزیجات را به مدت یک ساعت در آب خیس کنید، سیب‌زمینی را به مدت ۴ ساعت یا بیشتر خیس کنید.
۳. بعد از خیساندن آب آن را دور ریخته و سبزیجات را بپزید.
۴. سبزیجات را با مارگارین یا ادویه جات مزه‌دار کنید.

▪ سدیم زیادی هم خطرناک است

یکی از مهمترین وظایف کلیه‌ها، دفع سدیم اضافی از بدن است. هنگامی که کلیه‌ها به طور صحیح عمل نکنند، میزان سدیم در بدن افزایش می‌یابد. بنابراین دقت کنید که:

- غذاهای حاوی سدیم زیادی دارند.
- بسیاری از رستوران‌ها، اطلاعات تغذیه‌ای را که شامل مقدار سدیم است، تهیه کرده‌اند.
- برچسب روی بسته‌های مواد غذایی را مطالعه کنید و به سدیم و پتاسیم آن دقت کنید.
- از گیاهان و ادویه‌جات به جای نمک در غذاهایتان استفاده کنید.

▪ این ادویه‌جات را به جای نمک می‌توانید استفاده کنید

۱. یک قاشق غذاخوری پودر سیر؛
۲. یک قاشق غذاخوری آویشن؛
۳. یک قاشق غذاخوری جعفری؛

۴. یک قاشق غذاخوری مرزه؛

۵. یک قاشق غذاخوری پودر پیاز

#### ▪ کالری‌ها

دریافت کالری کافی برای تامین انرژی مورد نیاز روزانه ضروری است و از کاهش وزن جلوگیری می‌کند. برای دریافت بیشتر کالری به این نکات توجه کنید. (البته اگر مبتلا به دیابت هستید حتما قبل از استفاده از مواد شیرین با متخصص تغذیه مشورت کنید.)

- شکر را به آشامیدنی‌ها و غلات اضافه کنید.

- مربا، ژله، عسل یا شربت را به نان، کیک و شیرینی اضافه کنید.

- نوشیدنی‌هایی بیاشامید که سرشار از کالری است.

- روزانه یک دسر از گروه ترکیبات غذایی مجاز بخورید.

- از شکلات‌های مجاز به عنوان میان وعده استفاده کنید.

- روی کیک و کلوچه می‌توانید پودر قند بپاشید.

- مارگارین یا کره گیاهی را به سبزیجات، برنج، ماکارونی و غلات پخته شده اضافه کنید.

- گوشت‌ها، ماهی و تخم‌مرغ را در مارگارین سرخ کنید.

- چنانچه تحت درمان با رژیم کم چربی یا کم کلسترول هستید باید مصرف این مواد غذایی را محدود کنید و با پزشک خود مشورت کنید.

## ▪ مایعات

تعداد مایعات بدن در بیماران تحت درمان با دیالیز برای جلوگیری از احتباس بیش از حد مایعات در بدن بسیار ضروری است. آب در تمام مواد غذایی یافت می‌شود.

هنگام اندازه‌گیری مایعات از یک فنجان مخصوص استفاده کنید. فنجانی که ۲۴۰ گرم از مایع حجم بگیرد. برای کنترل مایعات دریافتی روزانه به نکات زیر توجه کنید:

۱) هر روز صبح به اندازه میزان مایع مجاز، آب در یک شیشه بریزید و در طول روز از آن مصرف کنید تا بدانید در طول روز، چقدر می‌توانید آب بخورید.

۲) هر وقت در طول روز هرگونه مایعی نظیر، یخ یا بستنی یخی می‌خورید یا چیزی می‌نوشید همان میزان آب را از شیشه مورد نظرتان بیرون بریزید.

۳) در پایان روز، هنگامی که آب داخل شیشه به اتمام رسید، شما متوجه می‌شوید که به اندازه مجاز مایع مصرف کرده‌اید. بیش از این مقدار مجاز نیستید که از مایعات استفاده کنید. ▪

## پروتئین‌ها

دریافت پروتئین کافی برای رشد و ترمیم بافت‌های بدن ضروری است، این پروتئین‌ها به بدن در مبارزه با عفونت‌ها کمک کرده و از آسیب دیدن به عضلات جلوگیری می‌کند.

غذاهایی مانند گوشت بریان شده مرغ و بوقلمون؛ ماهی‌ها شامل ماهی سفید، قزل‌آلا، کپور، ماهی تن؛ گوشت گوساله، میگو، تخم‌مرغ، پنیر و جگر حاوی مقادیر زیادی پروتئین هستند با توصیه‌های پزشکتان می‌توانید از این مواد غذایی استفاده کنید. سوسیس، کالباس، ژامبون، هات‌داگ، ماهی نمک سود شده و گوشت‌های خورشتی، پنیر، پیتزا، سوپ‌های آماده یا کنسرو شده و غذاهای آماده؛ حبوبات مانند لوبیا چیتی، چشم بلبلی، نخودسبز، لوبیا قرمز و بادام‌زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم و فسفر هستند که قبل از استفاده از این مواد غذایی باید با پزشک مشورت کنید.

■ چند دستور ساده غذایی برای بیماران نارسایی کلیه

- گوشت استیک را با زنجبیل، آبلیمو یا سرکه طعم‌دار کنید، سپس آن را کباب کنید یا بپزید.
- گوشت‌های کبابی را با موادی مانند فلفل تازه و سیر طعم‌دار کنید.
- گوشت بره را همراه با یک لایه نازک از پیاز، سیر یا فلفل سبز بپوشانید و بپزید.
- پیاز ریزه، فلفل سبز، جعفری و فلفل را به املت تخم‌مرغ اضافه کنید.
- ماهی را با جعفری، آبلیمو، ریحان، فلفل و سیر طعم‌دار کنید.
- مرزنگوش، آویشن، جعفری خرد شده و فلفل را هنگام مصرف گوشت مرغ به آن اضافه کنید.

● چند نکته مفید

■ فقط هنگامی که تشنه هستید بنوشید، از روی عادت چیزی ننوشید.

■ سعی کنید که میوه‌های خنک مجاز در بین غذاها استفاده کنید.



■ از مصرف غذاهای نمک‌دار مانند سوپ‌های آماده شده، غذاهای حاضری و چیپس اجتناب کنید

چون موجب تشنگی شما می‌شود.

■ به طور مکرر دهانتان را با آب، آبکشی و مرطوب کنید البته آن را قورت ندهید.

■ آدامس بجوید تا ترشح بزاق دهانتان بیشتر شده و دهانتان مرطوب شود.

■ همیشه آب نبات ترش به همراه داشته باشید یا تکه‌ای از لیموی منجمد شده را گاز بزنید.

#### ● پیوند کلیه

کاشتن کلیه انسان در بدن یک فرد دیگر از طریق عمل جراحی ، پیوند کلیه نامیده می‌شود. یک پیوند موفق در طول و کیفیت زندگی بیمار بسیار موثر است و چنانچه این عمل قبل از رسیدن به مرحله بحرانی برای بیمار انجام شود، درصد موفقیت آن بیشتر و احتمال مرگ و پس زدن کلیه کمتر است.

#### ● چه کلیه‌ای برای پیوند مناسب است؟

کلیه مورد نیاز برای پیوند یا از داوطلب زنده که ممکن است بستگان بیمار باشند گرفته می‌شود یا از جسد افرادی که در اثر حوادث گوناگون جان خود را از دست داده‌اند.

کلیه‌ای که برای پیوند گرفته می‌شود باید عاری از عفونت باشد و فرد مبتلا به هیپاتیت و یا ایدز نباشد. قبل از انجام پیوند نیز شرایط عمومی بیمار مانند فشار خون و قند بیمار کاملاً تحت کنترل در می‌آید. آمادگی روحی و روانی قبل از انجان پیوند بسیار مهم است. بیمار باید هرگونه ترس یا

اضطرابی که در خود احساس می‌کند، با پزشک و پرستار مربوطه در میان گذارد تا در صورت امکان نسبت به رفع آن اقدام شود.

#### ● توصیه‌های قبل از پیوند به بیماران

با تنظیم رژیم غذایی بیمار قبل از پیوند، باید برای کاهش احتمال عفونت، تسریع التیام زخم و حفظ توده عضلانی بدن سعی کنیم و میزان مصرف کالری و پروتئین را به حد کافی برسانیم.

همچنین با کنترل بهتر تعادل کلسیم و فسفر می‌توان ساختمان استخوان را در وضعیت مناسبی حفظ کرد. افراد چاق گیرنده کلیه پیوندی باید سعی کنند تا حدی لاغر شوند (البته حتما کاهش وزن باید تحت نظر پزشک باشد).

#### ● مشکلات بیماران پس از پیوند کلیه

##### ۱ افزایش چربی خون

۲ تصلب شرایین در بیماران پیوند کلیه به‌طور شایع دیده می‌شود و از مهم‌ترین علل مرگ و میر ایشان است. در بیماران پیوندی عواملی نظیر بیماری قند، عدم تحمل قند، کورتون و رژیم غذایی نامناسب فرد را مستعد افزایش چربی خون می‌کند که خود خطر بزرگی برای تصلب شرایین است.

##### ۳ چاقی و افزایش وزن

با توجه به این که بیمار پس از پیوند نیاز به رژیم درمانی از نظر غذا و مایعات ندارد، از نظر روحی غذای زیادی مصرف می‌کند و مصرف کورتون نیز با احتباس آب و نمک به این امر دامن

می‌زند و در نتیجه شخص افزایش وزن پیدا می‌کند. این چاقی بیمار را مستعد افزایش فشارخون و چربی و اختلالات قلبی عروقی و بیماری قند می‌کند. در درمان این چاقی باید علاوه بر محدودیت رژیم کالری، اصلاحات رفتاری، ورزش و تغذیه صحیح را پیشنهاد کرد.

#### ۴ بیماری استخوانی

مصرف طولانی مدت کورتون فرد را مستعد پوکی استخوان می‌کند که با مصرف کلسیم و فسفر اضافی می‌توان از آن جلوگیری کرد. ورزش مناسب نیز مفید است. رژیم غذایی کم‌پورین در درمان افزایش اسید اوریک خون و یا نقرس پیشنهاد می‌شود.

## ۵ افزایش فشارخون

شیوع فشارخون بالا در بیماران پیوندی تا حدود ۵۰ درصد گزارش شده است. افزایش فشارخون عاملی برای بیماری‌های قلبی عروقی و کاهش عمر عضو پیوندی است. کاهش وزن نیز در افراد چاق فشارخونی، به کنترل افزایش فشار خون کمک می‌کند.

## ۶ دیابت قندی پس از پیوند

پس از پیوند کلیه، بیماری قند با افزایش خطر عفونت و افزایش بیماری‌های قلبی عروقی و کاهش عمر عضو پیوندی همراهی دارد.

## ۷ عوارض عفونی ناشی از تغذیه

میزان عوارض عفونی در بیماران پیوندی در حضور سوء تغذیه حدود ۱۰ برابر می‌شود. یکی از این عفونت‌ها عفونت‌هایی است که با غذای آلوده منتقل می‌شود. با آموزش صحیح و رعایت بهداشت می‌توان عوارض ناشی از این عفونت‌ها را کاهش داد. ناقلان غذایی شامل شیر نجوشیده و پنیر است.

## ● تغذیه در بیماران پیوند کلیه

۱ پروتئین و کالری: میزان پروتئین پیشنهادی برای ایشان حدود ۱-۵۵ درصد گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (حدود ۶۰ گرم روزانه) است. در افرادی که کارکرد کلیوی ثابت دارند و

نیازمند کاهش وزن هستند، مصرف کالری روزانه ۲۵ کیلو کالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن برای وزن ایده‌آل فرد مناسب است.

۲ چربی: رژیم غذایی کم‌چربی و کم کلسترول در بسیاری از بیماران مناسب است. توصیه می‌شود که میزان چربی مصرفی کمتر از ۳۰ درصد کل کالری فرد را شامل شود.

۳ روغن ماهی: مصرف روغن ماهی اضافی به میزان ۳ تا ۶ گرم در روز ممکن است اثر مثبتی بر روی تصفیه خون داشته باشد. از طرفی مصرف این ماده به سبب کاهش تولید مواد موثر در بروز التهاب و انقباض عروقی توصیه شده است. ارزش روغن ماهی در کاهش چربی خون نیز شناخته شده است.

۴نمک: در بیماران پیوندی محدودیت نمک باید تا ۲ تا ۳ گرم روز باشد.

۵ عدم ورزش منجر به کاهش مصرف پروتئین، تحلیل عضلات، افزایش چربی خون، چاقی، افزایش فشارخون و پوکی استخوان می‌گردد. ورزش منجر به کنترل دقیق‌تر قند نیز می‌شود. کیفیت زندگی نیز در اثر ورزش پیشرفت می‌کند .