

# صحة الكلى



## ما هي الكلى؟

تشكل الكليتان معاً أحد أهم الأجهزة. يقدر حجم الكليه الواحده بنفس حجم قبضة اليد تقريباً و تقوم كلتاها بنفس الوظائف تماماً



و يوجد في كل كليه تقريباً مليون وحدة تنقيه دمويه و تسمى ( الكبيبات الكلويه ) وهي عباره عن تجمع شعيرات دمويه تعمل كمرشحات لتنقيه الدم

ويمكن للإنسان أن يعيش حياة طبيعيه بكليه واحده سليمه

نظراً للأهمية الحيويه للكليتين فإنهما تقعان في منطقه محميه للغاية من جسم الإنسان بعيداً عن الصدمات الخارجيه، حيث مكانهما في منطقه بين الظهر و باقي أعضاء تجويف البطن

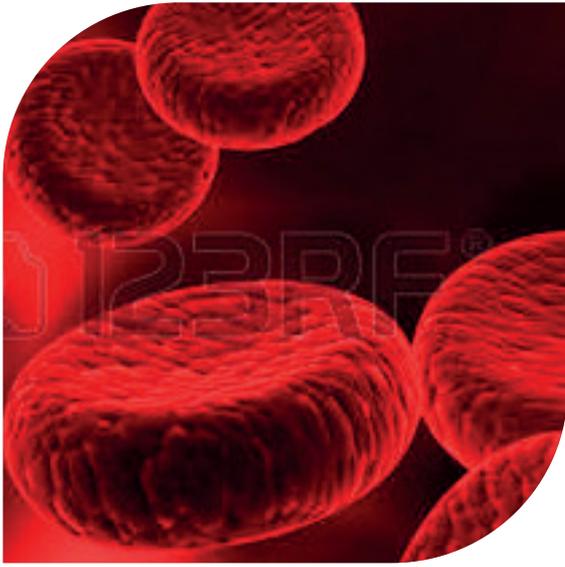
تقوم الكليتان معاً بتنقيه ما يقرب من ٢٠٠ لتر من سوائل الجسم يومياً

و لا شك أن الكل يعلم بأن الكليتان تقومان بطرد السموم الذائبه في الدم و التي تنتج عن عملية التمثيل الغذائي في الجسم و يحتاج طرد هذه السموم إلى إفراز الكليتان لما يتراوح بين اللتر و الليتين يومياً من سائل البول و تزيد أو تنقص هذه الكمية حسب السوائل المتناوله



# لكن، هل للكليتين أي وظائف حيوية أخرى؟

الإجابة نعم بالتأكيد و هي وظائف لا تقل أهميةً عن تنقية الدم من السموم الذائبة فيه تقوم.  
الكليتان بالوظائف التالية في نفس الوقت:



- المحافظة على المستوى الطبيعي لحجم السوائل في الجسم

- المحافظة على المستوى الطبيعي لضغط الدم

- إفراز هرمون الإريثروبويتين و هو الضروري جداً لتصنيع كريات الدم الحمراء في نخاع العظم و الحفاظ على المستوى الطبيعي للهيموجلوبين في الدم

- التحكم في مستوى الأملاح و بعض المعادن في الجسم و الحفاظ على معيار ثابت لحموضة الدم

- تخليص الجسم من كثير من الأدوية وما ينتج عنها من مركبات كيميائية تنشط فيتامين دال و هو الفيتامين الضروري لصحة العظام و قوتها



# ما هي أسباب قصور الكلى؟

## الأسباب متعددة جداً ، لكن أهمها:



• داء السكري

• ارتفاع ضغط الدم المزمن

• السمنة المفرطة

• أمراض القلب و الشرايين

• التدخين

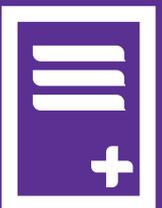
• الإفراط في استخدام المسكنات أو تناول المركبات الضاره

• أسباب انحباس البول المزمن المختلفه مثل تضيق الإحليل أو الحالب

• أسباب وراثيه مثل تكيس الكلى

• أسباب خلقيه مثل ارتجاع البول

• التهابات الكبيبات الكلويه المناعية



# هل هناك أعراض واضحة؟

في الغالب، عندما يكون قصور الكلى في مراحله الأولى، لكن عندما يكون قصور الكلى في مرحله متقدمه فإن الأعراض قد تبدو على شكل :



• ارتفاع في ضغط الدم

• انتفاخ الأطراف السفلى أو كامل الجسم بسبب احتباس

السوائل في الجسم  
• الشعور بالذمول و التعب بعد بذل أي مجهود

• ضعف الشهيه و نقصان الوزن

• شحوب البشرة

في مراحل قصور الكلى المتقدمه قد يشعر المصاب بالحكه الشديده، الغثيان و الاستفراغ و ربما ألم بالصدر و ضيق في التنفس

إذا توقفت الكليتان عن العمل لا سمح الله فما هو الحل؟ يحتاج الإنسان لما يعوضه عن توقف الكليتين عن العمل ليبقى على قيد الحياة.

و العلاج الأمثل لقصور الكلى النهائي هو زراعة كليه، و البديل لذلك هو الغسيل الدموي أو الغسيل البريتوني كعلاج مؤقت إلى حين القيام بزراعة كليه



# إذاً للكليتين وظائف حيوية للغاية، فكيف أحافظ عليهما؟

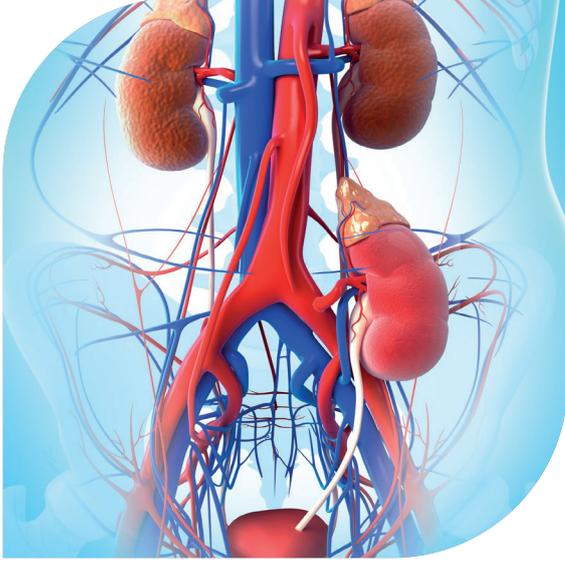
## الأمر سهل جداً و مهم جداً أيضاً



- عليك تجنب تناول المركبات و الأدوية الضاره للكليتين بدون إشراف طبي
- الحفاظ على شرب كميه كافيه من السوائل ما بين ليتر و نصف إلى لترين تقريباً يومياً<sup>2</sup>
- الحفاظ على نمط حياة صحي بتجنب العادات الضاره و الغير صحيه و الالتزام
- بغاءء صحي و نشاط حركي مناسب
- المحافظه على الوزن المثالي
- إجراء فحص وظائف الكلى بقياس الكرياتينين و أملاح الدم الضروريه بشكل دوري
- قياس ضغط الدم و بشكل دوري



# ما هي فائدة التشخيص المبكر؟



يعتبر مرض قصور الكلى و الذي تتعدد أسبابه من الأمراض التي قد تتقدم مع مرور الوقت من مرحله مبكره إلى مرحله متأخره ( المرحله 1 إلى المرحله 5) ومن ثم الوصول للقصور الكلى النهائي والذي يعني توقف الكليتين عن العمل و من ثم الحاجة للغسيل الكلوي أو زراعة الكلى لا قدر الله.

إذاً التشخيص المبكر يساعد بإذن الله في معرفة السبب و السعي لإبطاء أو منع الوصول للمرحله الأخيرة من قصور الكلى بإذن الله، وهذا مثبت من خلال العديد من الدراسات الطبيه التي تؤكد على ضرورة التشخيص المبكر لمرض قصور الكلى





@DaVita.SA



DaVita.com/SA



