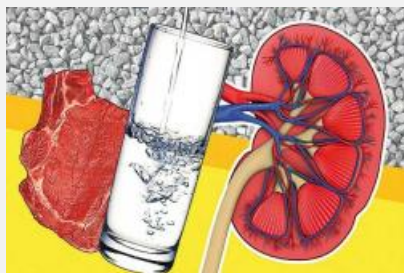


## چگونه کلیه سالم داشته باشیم؟



کلیه‌ها اندام‌های بسیار حیاتی و پیچیده‌ای در بدن هستند که حفظ سلامتشان به رعایت اصول تغذیه‌ای، خودداری از مصرف خودسرانه داروها و حفظ سلامت متابولیکی بدن از چربی، فشار خون و قند گرفته تا چاقی و نداشتن تحرک بازمی‌گردد.

کلیه‌ها اندام‌های بسیار حیاتی و پیچیده‌ای در بدن هستند که حفظ سلامتشان به رعایت اصول تغذیه‌ای، خودداری از مصرف خودسرانه داروها و حفظ سلامت متابولیکی بدن از چربی، فشار خون و قند گرفته تا چاقی و نداشتن تحرک بازمی‌گردد.

حتی بسیاری از این اصول با تصورات همیشگی ما از اقداماتی که باید برای حفظ سلامت کلیه‌ها انجام داد، مغایرت دارد. از جمله آن که همیشه به نوشیدن حداقل هشت لیوان آب در روز توصیه می‌شویم، اما از نقطه نظر متخصصان اورولوژی، مصرف زیاد آب یعنی شش تا هشت لیوان در روز به تمام افراد توصیه می‌شود غیر از آنها که در ریسک اورلود مایع (افزایش حجم و فشار مایعات بدن) مانند مبتلایان به نارسایی قلب هستند.

دکتر بهزاد عین‌اللهی، استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله به جام‌جم در این ارتباط می‌گوید: مطالعات جدید نشان داده است مصرف زیاد آب و افزایش حجم ادرار به علت مهار کردن ترشح هورمون وازوپرسین، اثرات محافظتی روی قلب و کلیه دارد که تاکید بر مصرف مایعات بخصوص آب در جلوگیری از بیماری‌های کلیه است.

دکتر محمد هاشمی، دبیر انجمن علمی پیشگیری از چاقی نیز با اشاره به این که حفظ تعادل آب و الکترولیت و دفع مواد سمی وظیفه اصلی کلیه‌هاست و میزان مصرف مایعات بر عملکرد این ارگان حیاتی تاثیر زیادی دارد به جام‌جم می‌گوید: برخی از انواع بیماری‌های کلیوی باید با محدودیت مصرف آب و مایعات کنترل شوند و در مقابل برخی دیگر نیازمند مصرف زیاد آب و افزایش‌دهنده‌های ادراری هستند. البته فقط پزشک، صلاحیت تعیین نوع و میزان مایعات مورد نیاز بیمار را دارد و مبتلایان به اختلال عملکرد کلیه باید بشدت از مصرف خودسرانه یا عمل به توصیه افراد غیرمتخصص پرهیز کنند؛ زیرا برهم خوردن این تعادل می‌تواند به قیمت جان افراد تمام شود.

به سیگار و الکل نه بگویید

کشیدن سیگار باعث کاهش جریان خون در کلیه‌ها و در نتیجه موجب تسریع در ایجاد نارسایی کلیه می‌شود.

دکتر عین‌اللهی با بیان این مطلب می‌افزاید: سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی از جمله حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد و می‌تواند به وخیم‌تر شدن مشکلات کلیوی منجر شود. همچنین نوشیدن الکل نیز به افزایش فشار خون منجر می‌شود و سطح کلسترول خون را نیز بالا می‌برد که عاملی برای ابتلا به بیماری‌های مزمن کلیوی است.

مصرف خودسرانه مسکن، چرا؟

به خاطر داشته باشید محدودیت در مصرف بی‌رویه مسکن‌ها نظیر ایبوپروفن در حفظ سلامت کلیه‌ها بسیار مهم است. چون مصرف بی‌رویه مسکن‌ها در دنیا شایع است.

به گفته دکتر عین‌اللهی، بیماری‌های مزمن کلیوی با مصرف نابجای داروهای غیراستروئیدی ضدالتهابی مانند آسپیرین و ایبوپروفن تشدید می‌شود. اگر نیاز به این مسکن‌ها دارید، باید به دستور پزشک معالجتان باشد.

عین‌اللهی درباره هفتمین توصیه برای داشتن کلیه سالم یادآور می‌شود: اضافه وزن و چاقی بسیاری از اندام‌ها و دستگاه‌های بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و متأسفانه کلیه هم از مضرات آن بی‌نصیب نمی‌ماند. کمترین اثری که چاقی بر کلیه می‌گذارد این است که سبب افزایش فشار خون می‌شود و افزایش فشار خون نیز بر کلیه اثر می‌گذارد. حفظ وزن و پیشگیری از افزایش آن در اینجا اهمیت زیادی پیدا می‌کند.

کلیه‌ها در خطر فشار خون بالا و دیابت

جالب است بدانید دومین علت نارسایی کلیه که در دنیا به دیالیز کشیده می‌شود داشتن فشار خون است و در ایران هم این آمار را داریم.

به گفته دکتر عین‌اللهی، بیمارانی که فشار خون دارند، می‌توانند به نارسایی کلیه مبتلا شوند و بیمارانی که نارسایی کلیه دارند، می‌توانند به فشار خون مبتلا شوند. پس افرادی که فشار خون دارند صرف‌نظر از این که مشکل کلیه داشته یا ندارند حتما باید عملکرد کلیه‌شان تست شود.

این اورولوژیست تاکید می‌کند: اگر به یک بیماری طولانی‌مدت مانند دیابت مبتلا هستید، باید بدانید این بیماری به طور بالقوه با بیماری مزمن کلیوی در ارتباط است. پس نیاز است این بیماری را بدقت مداوا کنید.

#### کلیه سالم با تغییر رژیم غذایی

رژیم غذایی سالم می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کلیوی منجر شود. کاهش مصرف چربی و نگهداشتن فشار خون در حد پایین با مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات کامل ضروری است. همچنین محدود کردن میزان مصرف نمک هم اهمیت زیادی دارد و نباید از شش‌گرم در روز تجاوز کند.

به گفته دکتر هاشمی، برای پیشگیری از تجمع اسید و جلوگیری از پیشرفت بیماری‌های کلیوی باید از میوه‌جات و سبزیجات بیشتر استفاده شود. میوه‌های کم‌پتاسیم نظیر سیب، نارنگی، لیمو، گریپ‌فروت، گیلان، توت‌فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه، تمشک و زغال‌اخته گزینه‌هایی هستند که بیماران کلیوی بهره بیشتری از مصرف آنها می‌برند و در مقابل میوه‌هایی مانند موز، کیوی، گلابی، آلو، شلیل، زردآلو، طالبی و خربزه به دلیل پتاسیم بالا مناسب نیستند. همچنین سبزیجاتی مانند خیار، کاهو، گل کلم، پیاز، فلفل، کدو، بادمجان و شلغم برای بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی مفید هستند. بیماران کلیوی نباید کدو حلوايي به دلیل داشتن نشاسته و پتاسیم بالا مصرف کنند.

این عضو انجمن علمی متخصصان غدد درون‌ریز ایران می‌افزاید: پروتئین‌ها از اجزایی است که بر کارکرد کلیه‌ها تاثیر می‌گذارد و مصرف زیاد آنها بار کلیه‌ها را افزایش می‌دهد. بر این اساس، بیماران کلیوی عمدتاً باید مصرف مواد پروتئینی بویژه گوشت‌های قرمز را محدود کنند، ولی این به معنای قطع کامل این گروه در تمام بیماران نیست.

دکتر عین‌اللهی نیز تاکید می‌کند: کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی در جلوگیری از بیماری‌های کلیه یا تشدید و تسریع آنها را در سلامت کلیه‌ها بسیار مهم است. همچنین کاهش مصرف پروتئین در رژیم غذایی موجب کاهش فشار داخل گومرولی در بیماران کلیوی بخصوص مبتلایان به بیماری کلیوی بر اثر دیابت شده و موجب پیشگیری یا کاهش سیر پیشرونده بیماری کلیه می‌شود. ناگفته نماند خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی را می‌توان با روزانه 30 دقیقه و در هفته 150 دقیقه ورزش با شدت متوسط کاهش داد.

#### پونه شیرازی