

## علائم هشداردهنده مشکلات کلیوی

مراقبت از کلیه‌ها برای سلامت کلی بدن ضروری است زیرا این اندام حیاتی در حفظ عملکرد سالم سایر اعضا و بافت‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند.



مراقبت از کلیه‌ها برای سلامت کلی بدن ضروری است زیرا این اندام حیاتی در حفظ عملکرد سالم سایر اعضا و بافت‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند.

به گزارش ایسنا، کلیه‌ها بهترین اعضای بدن برای از بین بردن مواد زائد، مایعات اضافی، تنظیم نمک، پتاسیم، سطح اسید و فشار خون هستند.

در ادامه به نقل از «وب ام‌دی» به چند مورد از علائم هشداردهنده مشکلات کلیوی خواهیم پرداخت.

### - همیشه خسته هستید

کلیه‌ها ضایعات خون شما را فیلتر می‌کنند و آن‌ها را در ادرار دفع می‌کنند. وقتی کلیه‌های شما درست کار نمی‌کنند، سموم می‌توانند ایجاد شوند. یکی از علائم رایج خستگی است. ممکن است احساس فرسودگی، ضعف یا مشکل در تمرکز کردن داشته باشید. کلیه‌ها هورمونی می‌سازند که به بدن شما می‌گوید گلبول‌های قرمز ایجاد کند. اگر تعداد کمتری از آنها داشته باشید، خون شما نمی‌تواند به اندازه نیاز به ماهیچه‌ها و مغز اکسیژن برساند.

### - بد خوابی

مطالعات ارتباط احتمالی بین آپنه خواب و بیماری مزمن کلیوی (CKD) را نشان می‌دهد که به مرور زمان به اندام‌های شما آسیب می‌رساند و ممکن است منجر به نارسایی کلیه شود. آپنه خواب ممکن است با جلوگیری از دریافت اکسیژن کافی به کلیه‌ها آسیب برساند. بیماری مزمن کلیوی هم به نوبه خود ممکن است با تنگ کردن مجرای گلو، تجمع سموم و ... باعث آپنه خواب شود.

### - خارش پوست

این ممکن است در صورتی اتفاق بیفتد که کلیه‌های شما نتوانند سموم را دفع کنند و آن‌ها در خون انباشته شوند که می‌تواند باعث ایجاد بثورات یا خارش سراسری شود. با گذشت زمان، کلیه‌های شما ممکن است نتوانند مواد معدنی و مواد مغذی بدن را متعادل کنند. این وضعیت می‌تواند منجر به بیماری‌های ناشی از عدم تعادل مواد معدنی و استخوانی شود که می‌تواند پوست شما را خشک و خارش دار کند.

### - صورت و پاهای متورم

وقتی کلیه‌های شما نتوانند سدیم را به خوبی از بین ببرند، مایعات در بدن شما جمع می‌شود که ممکن است منجر به پف کردن دست‌ها، پاها، مچ پا یا صورت شود. ممکن است متوجه تورم به خصوص در پاها و مچ پا شوید. همچنین نشت پروتئین در ادرار می‌تواند به صورت پف دور چشم ظاهر شود.

### - گرفتگی عضلات

گرفتگی در پاها و جاهای دیگر می‌تواند نشانه‌ای از عملکرد ضعیف کلیه باشد. عدم تعادل در سطوح سدیم، کلسیم، پتاسیم یا سایر الکترولیت‌ها می‌تواند عملکرد ماهیچه‌ها و اعصاب شما را مختل کند.

### - تنگی نفس

هنگامی که بیماری کلیوی دارید، اندام‌های شما هورمونی به نام «اریتروپوئیتین» را به اندازه کافی تولید نمی‌کنند. هورمون‌ها به بدن شما سیگنال می‌دهند که گلبول‌های قرمز بسازد. بدون آن می‌توانید کم‌خونی بگیرید و احساس تنگی نفس کنید. علت دیگر برای این وضعیت تجمع مایعات است. ممکن است به سختی بتوانید نفس بکشید. همچنین در موارد جدی، دراز کشیدن ممکن است باعث شود احساس کنید که در حال غرق شدن هستید.

### - سرگیجه

وقتی کلیه‌های شما تمام مواد زائد را از بدنتان فیلتر نمی‌کنند، سموم می‌توانند بر مغز شما نیز تأثیر بگذارند. کم‌خونی همچنین ممکن است مغز شما را از دریافت اکسیژن مورد نیاز خود دور کند. ممکن است احساس سرگیجه داشته باشید و در تمرکز کردن و حافظه نیز مشکل داشته باشید. حتی ممکن است آنقدر گیج شوید که در انجام کارهای ساده نیز دچار مشکل شوید.

### - کم اشتها

بیماری کلیوی می‌تواند باعث تهوع یا استفراغ شود و معده شما را ناراحت کند. این وضعیت ممکن است شما را با هوس کمی برای غذا خوردن مواجه کند که گاهی ممکن است منجر به کاهش وزن شود.

### - بوی بد دهان

وقتی کلیه‌های شما نتوانند مواد زائد را فیلتر کنند، می‌تواند باعث بیماری به نام «اورمی» شود که می‌تواند دهان شما را بدبو کند. همچنین سموم موجود در جریان خون شما می‌توانند طعم فلزی یا بدی به غذاهایی که می‌خورید، بدهند.

## - ادرار کف آلود، قهوه ای یا خونی

ادرار حباب دار می تواند نشانه ای از وجود بیش از حد پروتئینی به نام «آلبومین» باشد که می تواند ناشی از مشکلات کلیوی باشد. بنابراین ممکن است ادرار شما قهوه ای یا بسیار کم رنگ شود. عملکرد ناقص کلیه همچنین ممکن است باعث نشت خون به مثانه شود. وجود خون در ادرار همچنین می تواند ناشی از سنگ کلیه، تومورها یا عفونت باشد.

### چند نکته مهم درباره سنگ کلیه

بسیاری از ما در مورد سنگ کلیه و دردهایی که می تواند ایجاد کند، شنیده ایم اما همه نمی دانند سنگ کلیه دقیقاً چیست، چرا برخی از افراد به آن مبتلا می شوند و این سنگ ها چگونه از بین می روند؟

به گزارش پایگاه خبری دانشکده پزشکی Yale Medicine، زمانی که مواد معدنی در دستگاه ادراری جمع می شوند و کریستال هایی ایجاد می کنند که به صورت توده ای شبیه سنگریزه درمی آیند، سنگ کلیه تشکیل می شود.

سنگ کلیه ممکن است کوچک و غیرقابل توجه باشد اما در برخی موارد می تواند به اندازه یک نخود رشد کند و در حالب (لوله ای که ادرار را از کلیه ها به سمت مثانه تخلیه می کند) گیر کند، جریان ادرار را مسدود کند و باعث درد شدید شود. در بدترین موارد، درد به اندازه ای شدید است که شاید نیاز به جراحی داشته باشید.

از هر ۱۰ نفر، یک نفر در مقطعی از زندگی خود دچار سنگ کلیه می شود. اگرچه سنگ کلیه در مردان شایع تر از زنان است اما هر فردی در هر سنی ممکن است به آن مبتلا شود.

یک متخصص اورولوژی از دانشکده پزشکی دانشگاه ییل می گوید افزایش تشخیص سنگ کلیه نشان دهنده افزایش موارد چاقی، دیابت و فشار خون است. درحالی که سنگ کلیه قابل درمان است، اکثریت قریب به اتفاق بیماران تا زمانی که علائمی مانند درد یا ادرار خونی نداشته باشند، نمی دانند که سنگ کلیه دارند.

به گفته این متخصص، چهار نوع اصلی سنگ کلیه وجود دارد: سنگ های کلسیمی که شامل دو زیرگروه هستند: سنگ های اگزالات کلسیمی و سنگ های فسفات کلسیمی.

اگزالات یک ماده طبیعی است که در بسیاری از غذاها از جمله اسفناج، چغندر، بادام و محصولات سویا یافت می شود. سنگ های اسید اوریکی می توانند زمانی تشکیل شوند که اسید بیش از حد در ادرار وجود داشته باشد که می تواند ناشی از خوردن بیش از حد ماهی، صدف، مرغ و گوشت (به خصوص جگر) باشد که دارای سطوح بالایی از پورین هستند. نوشیدن آب کافی، کاهش مصرف غذاهای حاوی پورین و حفظ یک رژیم غذایی سالم به طورکلی می تواند به جلوگیری از سنگ های اسید اوریکی کمک کند.

در حالی که هر نوع سنگ کلیه منحصربه فرد است، توصیه هایی وجود دارد که می تواند به جلوگیری از تشکیل آن ها کمک کند. اصلی ترین کار هیدراتاسیون است. به طورکلی نوشیدن هشت تا ۱۰ لیوان آب و مایعات در روز از جمله قهوه، چای و آمپوه توصیه می شود.

رژیم غذایی DASH برای جلوگیری از افزایش فشار خون نیز می تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد. رژیم DASH سرشار از سبزیجات، میوه ها و غلات کامل است همچنین مصرف محصولات لبنی و گوشت های چرب که اسیدی تر هستند را محدود می کند. بهتر است از مصرف نمک اضافی که می تواند کلسیم را وارد ادرار کند، خودداری کنید. میزان توصیه شده مصرف روزانه کلسیم برای بزرگسالان ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم است که بستگی به سن و جنس فرد دارد.

همچنین توصیه های بین المللی تاکید می کنند که مصرف سدیم کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز باشد. همه افراد مبتلا به سنگ کلیه به متخصص نیاز ندارند اما اگر سنگ بزرگ است یا در محل دشواری قرار دارد یا سنگ های متعدد و عودکننده وجود دارد، ممکن است به مراجعه به متخصص اورولوژی نیاز داشته باشید.

### ۳ اصل مهم برای مراقبت از کلیه ها

بیماری کلیوی می تواند زندگی انسان را به طور جدی در معرض خطر قرار دهد و کارشناسان سلامت تاکید دارند که می توان با رعایت چند توصیه پزشکی هرگز به این بیماری مبتلا نشد.

کلیه ها وظیفه دفع مواد زائد از بدن را بر عهده دارند و در صورت ابتلا به دیابت، فشار خون بالا یا تصلب شرایین، احتمال ابتلا به بیماری کلیوی نیز افزایش می یابد.

از این رو باید اقدامات لازم را برای مراقبت از کلیه ها و پاکسازی آن ها انجام داد.

در ادامه سه توصیه مهم برای حفظ سلامت این عضو حیاتی به نقل از سایت «اورولوژی هلث» عنوان شده است:

#### ۱) مایعات بیشتری بنوشید:

روزانه مقدار زیادی مایعات به ویژه آب بنوشید تا کلیه ها بتوانند به درستی کار کنند. این کار همچنین بهترین روش برای جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه است. توصیه می شود در حالت عادی روزانه هشت لیوان آب نوشیده شود.

#### ۲) مراقب مصرف مداوم داروها باشید:

اگر به طور منظم و روزانه و برای هر گونه درد یا ورم مفصلی مسکن های بدون نیاز به نسخه مانند ایبوپروفن و ناپروکسن مصرف می کنید، بهتر است برای بررسی عملکرد کلیه های خود به پزشک مراجعه کنید. این گونه داروها در صورت مصرف مداوم در طولانی مدت می توانند به عملکرد کلیه ها آسیب وارد کنند.

#### ۳) مراقب قند و فشار خون باشید:

اگر به قند خون بالا یا فشار خون بالا مبتلا هستید، پس باید به طور منظم و دوره ای برای چکاپ عملکرد کلیه های خود به پزشک

مراجعه کنید.

رژیم غذایی سالم و غذاهای کم چرب داشته باشید تا احتمال ابتلا به قند خون و فشار خون بالا را کاهش دهید. ورزش کردن نیز به کنترل قند خون و فشار خون کمک می کند.