

چگونه از تخریب کلیه‌ها پیشگیری کنیم

بیماری‌های کلیوی جزو شایع‌ترین بیماری‌های دستگاه ادراری محسوب می‌شوند و سالانه بسیاری از افراد را به تخت‌های دیالیز می‌کشانند.



بیماری‌های کلیوی جزو شایع‌ترین بیماری‌های دستگاه ادراری محسوب می‌شوند و سالانه بسیاری از افراد را به تخت‌های دیالیز می‌کشانند.

بیمارانی که نارسایی حاد کلیوی دارند در بهترین حالت اگر خوش‌شانس باشند اهداکننده خیری پیدا می‌کنند و تا سال‌های نامعلومی با داروهای تضعیف‌دهنده سیستم ایمنی بدن زندگی می‌کنند. میزان مرگ‌ومیر در میان مبتلایان به بیماری‌های کلیوی زیاد است. چندی پیش دبیر انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی ایران به میزان مرگ‌ومیر بیماران اشاره کرد و گفت که طی 20 سال گذشته 18331 بیمار کلیوی فقط در تهران جان سپرده‌اند که این آمار بسیار نگران‌کننده و حائز اهمیت است.

کلیه دستگاهی است که تصفیه خون را بر عهده دارد و هرگونه اختلال در عملکرد آن می‌تواند باعث انباشته شدن مواد زائد در بدن و به دنبال آن آسیب‌های جدی به سایر اعضای بدن و در نهایت مرگ‌ومیر شود. شیوع برخی بیماری‌ها می‌تواند بر میزان شیوع نارسایی‌های کلیوی تأثیرگذار باشد. کارکرد کلیه به‌گونه‌ای است که تعادل مواد زائد در بدن را حفظ می‌کند. بسیاری از بیماری‌ها می‌توانند به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم روی آن تأثیر بگذارند. عدم کارکرد هر دو کلیه به‌صورت همزمان می‌تواند باعث نارسایی کلیه به‌صورت حاد و مزمن شود. اما 2 بیماری زمینه‌ای بیشترین تأثیر را بر عملکرد کلیه می‌گذارند؛ دیابت و فشار خون.

دکتر نوروزی در گفت‌وگو با همشهری گفت: شیوع این بیماری‌ها که ناشی از سبک نادرست زندگی است افزایش یافته است. عدم فعالیت مناسب و مصرف غذاهای چرب می‌تواند در عملکرد کلیه اختلال ایجاد کند. هر چه زندگی مدرن‌تر می‌شود بیماری‌های افراد نیز همراه با آن حادث می‌شود. هر قدر این بیماری‌ها شیوع بیشتری می‌یابد اختلالات کلیوی نیز در حال افزایش است.

کلیه عضو مقاومی است اما نه برای همیشه. تشخیص دیر هنگام، کلیه را نارسا می‌کند. برای اینکه بتوانیم از کلیه محافظت کنیم بایستی بیماری‌های زمینه‌ای را که ذکر شد زودتر تشخیص دهیم. دکتر نوروزی فوق‌تخصص اورولوژی به افراد توصیه کرد که به علائمی مانند کاهش حجم ادرار، ورم اندام‌های بدن، وجود کراتینین و اوره در خون توجه ویژه بکنند.

نشانه‌های بیماری را زود شناسایی کنید، در غیراین صورت مانند آن 5 هزار و 500 بیماری خواهید شد که در سال جاری به فهرست بیماران کلیوی اضافه شده‌اند. به گفته دکتر محمدرضا گنجی رئیس انجمن نفرولوژی ایران سال گذشته 24 هزار بیمار دیالیزی وجود داشت. البته این آمار تقریبی است. با تحقیقی که به‌صورت آزمایشی در روستاهای بندرترکمن روی 50 هزار خانوار انجام دادیم مشخص شد که 20 درصد از این افراد نارسایی مزمن کلیه دارند و از **دیابت** خود بی‌اطلاع بوده‌اند.

عدم رسیدگی به بیماری‌های زمینه‌ای و اصلی در نارسایی‌های کلیه در نهایت کلیه را از کار انداخته و فرد را برای مدت نامعلومی به دستگاه‌های دیالیز وابسته می‌کند. این راهی است که انتهای آن پیوند کلیه از فرد زنده یا مرگ مغزی است. دکتر گتمیری متخصص نفرولوژی در گفت‌وگو با همشهری گفت: بیماری‌های کلیوی 5 مرحله دارد. این بیماری‌ها در مراحل اولیه قابل پیشگیری و درمان هستند ولی در مرحله 5 بیمار به اصطلاح ارومی شده نیاز به دیالیز به یکی از روش‌های (همودیالیز و صفاقی) دارد. بهترین و دائمی‌ترین روش برای بیمارانی که نارسایی حاد کلیوی دارند، عمل پیوند کلیه است.

این بیماران اگر مراحل پیوند را نیز انجام دهند اگرچه سال‌های سال زندگی خواهند کرد ولی با عوارض مختلف روبه‌رو خواهند بود. از مهم‌ترین آنها عوارض قلبی و عروقی است که در این بیماران سرعت بروز آن بسیار بیشتر از افراد عادی است. دکتر گتمیری در پاسخ به این سؤال که امید به زندگی در این افراد نسبت به افراد عادی چه تفاوت‌هایی دارد، گفت: امید به زندگی این افراد کمتر از افراد عادی است که آن هم به‌دلیل عوارض جانبی بیماری کلیوی است.

او در توضیح، مثال‌های بسیاری آورد از جمله اینکه کسی که دیالیز انجام می‌دهد مجبور است داروهای متعددی مصرف کند که همان داروها خود عوارض جانبی بسیار دارد. فیلترهایی که برای تصفیه خون بیماران استفاده می‌شود می‌تواند فسفر خون یا حتی مواد مفید خوراکی‌ها را در بدن این افراد زیاد و کم کند در نتیجه آنها معمولاً با شرایطی مثل سوء تغذیه و عوارض ناشی از آن به‌سرمی‌برند.

سکته مغزی و قلبی در این افراد بیشتر از آدم‌های عادی است. از آنجایی که هفته‌ای 3 بار عموماً در مراکز بیمارستانی باید فرایند دیالیز را انجام دهند احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی در این افراد بسیار زیاد است. اگر فرد پیوند کلیه نیز انجام داده باشد همیشه باید داروهای کاهش‌دهنده سیستم دفاعی بدن مصرف کند. در نتیجه این فرد همیشه در معرض ابتلا به انواع بیماری‌هاست.