



کلیه ها در بدن ما چه کار می کنند؟

تمامی گروه های سنی



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر حسین کرمی (فوق تخصص اندیورولوژی)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

چگونه سلامت کلیه ها را حفظ کنیم؟

- آب بنوشید.
- ورزش کنید.
- مراقب فشار خون و قند خون خود باشید.
- عفونت های ادراری را جدی بگیرید.
- بدون تجویز پزشک از آنتی بیوتیک ها و مسکن ها استفاده نکنید.
- بدون آمادگی حرکات ورزشی سنگین انجام ندهید.
- اگر دچار فشار خون یا مرض قند هستید زیر نظر پزشک آن را کنترل کنید.

سیگار نکشید. مایعات کافی بنوشید.

نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید

- آدرس سایت : پرتال بیمارستان شهداء تجریش.
- آدرس پستی: تهران - م تجریش - خ شهرداری - بیمارستان شهداء تجریش.

منابع:

سوزان س. اسملتز، برندا جی. بر؛ درس نامه پرستاری برونر و سودارث ۲۰۲۲. کلیه و مجاری ادراری. ترجمه حلیمه امینی و همکاران؛ ویرایش صدیقه سالمی. تهران: سالمی .

چه چیزهایی سلامت کلیه ها را به خطر

می اندازند؟

- فشار خون بالا
- مرض قند
- عفونت های ادراری شدید
- داروها و مواد شیمیایی
- سیگار
- کمبود شدید آب بدن
- انسداد مجاری ادراری توسط سنگ ها
- وزن بالا
- برخی بیماری ها مثل سرطان
- بیماری های قلبی

بدون کلیه ها چه می شود؟

تمام مواد زائد سمی در بدن شما جمع می شود و در صورتی که این وضع ادامه یابد ، سلامت شما به خطر می افتد.

در این شرایط با دیالیز می توان تا حدودی کار کلیه ها را جبران کرد. در صورت امکان پیوند کلیه را نیز می توان انجام داد.

