

حفظ سلامت کلیه ها

گروه هدف: بیمار و خانواده



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تأیید: دکتر نکو قدم (استاد یار بیماری های داخلی)

بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد سه سال بعد

۹- سیگار نکشید.

سیگار در بروز سرطان کلیه نقش داشته و می تواند سبب کاهش جریان خون در کلیه ها شود. از سوی دیگر، سیگار می تواند با برخی داروها که برای درمان فشارخون بالا تجویز می شوند تداخل داشته باشد. اگر فشارخون بالا به خوبی کنترل نشود می تواند سبب بروز بیماری کلیوی شود.

۱۰- نسبت به درمان مناسب سایر بیماری های خود اقدام کنید.

دیابت و فشارخون بالا دو بیماری مهم هستند که می توانند حفظ سلامت کلیه ها را با مشکل روبرو سازند. پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و داشتن فعالیت بدنی منظم می تواند به کنترل بهتر هر دو بیماری کمک کند.

رژیم غذایی بیماران کلیوی



منبع:

کتاب برونز و سودارث ۲۰۲۲

۶- آب کافی بنوشید.

آب به حذف مواد زائد از کلیه ها به شکل ادرار کمک می کند. اگر آب کافی ننوشید عملکرد کلیه ها مختل شده و احتمال تشکیل سنگ و بروز عفونت در کلیه ها افزایش می یابد.

۷- ورزش کنید.

ورزش نیز همانند رژیم غذایی سالم از بروز چاقی، دیابت و ... که می توانند به کلیه ها آسیب بزنند جلوگیری می کند. همان طور که بی تحرکی برای کلیه ها مضر است، در صورتی که برای انجام ورزش آماده نباشید ورزش بیش از حد هم می تواند به کلیه ها آسیب وارد کند.

اگر قبلاً ورزش نمی کردید سعی کنید به آرامی میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. شما باید حداقل ۵ روز در هفته و هر روز ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.

۸- به موقع به پزشک مراجعه کنید.

شما باید بدانید که آیا در معرض ابتلا به بیماری های کلیوی قرار دارید یا خیر. در افرادی که به فشارخون بالا، دیابت و یا سنگ کلیه مبتلا هستند احتمال بروز بیماری های کلیوی بیشتر است. در این موارد ممکن است پزشک با انجام آزمایشاتی وضعیت سلامت کلیه های شما را بررسی کند. هر چقدر زودتر آسیب کلیه در شما تشخیص داده شود درمان آسان تر خواهد بود.

۵- مراقب میزان نمک مصرفی خود باشید.

نمک از طرق مختلف بر روی سلامتی انسان تاثیر می گذارد. در برخی افراد مصرف زیاد نمک می تواند سبب افزایش میزان پروتئین دفع شده در ادرار شود. مصرف زیاد نمک می تواند برای کلیه ها مضر بوده و یا اگر در حال حاضر به بیماری کلیوی مبتلا هستید سبب تشدید علائم بیماری شود.

اگر بیش از حد از نمک استفاده کنید شانس ابتلای شما به فشارخون بالا و سنگ های کلیوی افزایش می یابد. فشارخون بالا یکی از عوامل مهمی است که می تواند سبب ابتلا به بیماری کلیوی شود. تشکیل سنگ در کلیه ها نیز می تواند به کلیه ها آسیب وارد کند.

۳- از مصرف خودسرانه مکمل های گیاهی خودداری کنید.

تولید کنندگان مکمل های گیاهی مجبور نیستند تا ایمن بودن محصولات خود را اثبات کنند. تحقیقات نشان داده که برخی از مکمل های گیاهی ممکن است برای سلامت کلیه ها مضر باشند.

اگر شما در حال حاضر به بیماری کلیوی مبتلا هستید مصرف مکمل های گیاهی می تواند سبب تشدید علائم بیماری شده و یا با داروهای مصرفی شما تداخل داشته باشد. بنابراین، قبل از مصرف هر نوع مکمل گیاهی حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

۴- تغذیه سالم داشته باشید.

با گذشت زمان یک تغذیه نامناسب می تواند سبب بروز مشکلاتی مانند چاقی، فشارخون بالا، دیابت و سایر بیماری ها شود. بسیاری از این بیماری ها می توانند بر روی سلامت کلیه ها تاثیر داشته باشند. یک رژیم غذایی سالم حاوی مقدار زیادی سبزیجات، میوه ها و غلات کامل و مقدار کمی غذاهای فرآوری شده است.



۱- از مصرف خودسرانه داروهای خودداری کنید.

داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن و ناپروکسن در صورتی که بیش از حد مصرف شوند و یا برای طولانی مدت مورد استفاده قرار گیرند می توانند سبب آسیب کلیه ها شوند.

مصرف خودسرانه و یا طولانی مدت مهارکننده های پمپ پروتون (PPIs) نیز می تواند احتمال ابتلا به بیماری مزمن کلیوی را افزایش دهد. این داروها به منظور درمان زخم های گوارشی و یا ریفلاکس (سوزش سر دل) تجویز می شوند.



۲- در هنگام مصرف آنتی بیوتیک ها مراقب باشید.

این داروهای از بین برنده باکتری ها اگر به مدت طولانی استفاده شوند می توانند سلامت کلیه ها را به خطر اندازند. مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک ها حتی اگر کاملاً سالم باشید می تواند برای کلیه های شما مضر باشد. برخی از انواع آنتی بیوتیک ها مانند پنی سیلین، سولفونامیدها و سفالوسپورین بیش از سایر آنتی بیوتیک ها می توانند سبب بروز مشکل شوند.