

دعونا نتحدث عن صحة الكلية

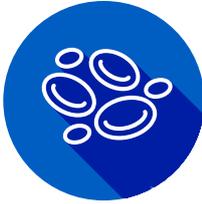
مقدمة

تلعب الكليتان دورًا كبيرًا في الحفاظ على صحتك. العناية بهما منذ الآن يمكن أن تساعد في منع مشاكل خطيرة في المستقبل. سيساعدك هذا الدليل على فهم كليتيك بشكل أفضل ويمنحك الثقة للتحدث إلى طبيبك عن صحة كليتيك. من خلال التعرف أكثر على كيفية عمل الكليتين، وفهم المخاطر، ومعرفة الأسئلة التي يجب طرحها، يمكنك اتخاذ خطوات للحفاظ على صحة كليتيك لسنوات قادمة.

افهم كليتيك

كلية كل واحد من أعضاء جسمك، فكل كلية تحتوي على نحو مليون مرشح صغير ينقي الدم من الفضلات والسوائل الزائدة. بعد تنقية الدم، يعود إلى الدوران في جسمك، بينما تخرج الفضلات والسوائل الزائدة مع البول عند التبول.¹

كليتك أيضًا تقوم بما يلي:²



تساعد في إنتاج هرمونات مهمة.



تدعم قوة العظام.



تحافظ على ترطيب جسمك.



تساهم في تكوين خلايا دم حمراء سليمة تنقل الأكسجين في أنحاء الجسم.



تساعد في الحفاظ على ثبات ضغط الدم.

أسئلة يمكنك طرحها لتتعرف أكثر على كليتيك:

التحدث مع طبيبك عن كيفية عمل كليتيك خطوة مهمة للاعتناء بهما. يمكنك أن تبدأ بطرح أسئلة مثل:

ما أكثر المشكلات الشائعة التي قد تؤثر في الكليتين؟

ماذا تفعّلان كليتي لصحة جسمي العامة؟

كيف يمكنني معرفة ما إذا كانت كليتي سليمتين؟

هل يمكنك أن تشرح لي كيف تعمل كليتي؟

ما هو مرض الكلى المزمن؟

مرض الكلى المزمن هو حالة طويلة الأمد تحدث عندما تتضرر الكليتان ولا تعملان بشكل طبيعي لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.³ يتطور المرض ببطء ويمر بخمس مراحل:³

المراحل المتأخرة (المرحلة 4-5):

ضرر شديد، وقد تتوقف الكليتان عن العمل.

المراحل المبكرة (المرحلة 1-3):

ضرر خفيف إلى متوسط، لكن الكليتان ما زالتا تعملان.

المرحلة المتقدمة من المرض تُعد خطيرة، إذ يمكن أن تؤدي إلى تراكم كميات ضارة من السوائل والأملاح والبوتاسيوم والسموم في الجسم.³ لذلك من المهم التحدث إلى طبيبك فورًا إذا لاحظت أي مشكلات، لأن اكتشاف المرض مبكرًا يساعدك في الحصول على العلاج المناسب في الوقت المناسب.

هل أنا معرض لخطر الإصابة بمرض الكلى المزمن؟

العوامل الرئيسية التي تزيد من خطر الإصابة بهذا المرض هي:^{5,3}



أمراض القلب



التدخين



السمنة



السكري



بعض الأدوية التي قد تكون سامة للكليتين



التقدم في العمر (يزداد الخطر مع التقدم في السن)



وجود تاريخ عائلي للإصابة بالمرض



ارتفاع ضغط الدم

للتعرّف أكثر، اسأل طبيبك:



ما هي عوامل
الخطر الرئيسية
لمرض الكلى المزمن؟
وهل أعاني من أيٍّ
منها؟

إذا كانت لديك أي من عوامل الخطر هذه، فمن المهم أن تتحدث مع طبيبك عن صحة كليتيك. وحتى لو لم تكن لديك هذه العوامل، يظل من الجيد أن تراجع طبيبك بين فترة وأخرى للاطمئنان على صحة كليتيك والحفاظ عليها على المدى الطويل.

كيف تحافظ على صحة كليتيك؟

هناك العديد من العادات الصحية التي يمكنك اتباعها للمساعدة في الحفاظ على كليتيك سليمتين: 8,7,6



أقلع عن التدخين



أكثر من تناول الفواكه والخضروات



قلّل من شرب الكحول



حافظ على وزن صحي



مارس التمارين الرياضية بانتظام



راقب مستوى السكر في الدم



احصل على قسط كافٍ من النوم



قلّل من تناول الملح



حاول السيطرة على التوتر



اشرب كميات كافية من الماء



راقب ضغط دمك



تناول الأدوية حسب وصفة الطبيب



ويمكنك أيضًا أن تسأل طبيبك:

ما التغييرات التي يمكنني القيام بها في حياتي اليومية لتجنب المرض؟

هل أيٌّ من الأدوية التي أتناولها قد يزيد من خطر إصابتي بمرض الكلى؟



كيف يمكنني تقليل احتمالية الإصابة به؟

كيف يتم تشخيص مرض الكلى المزمن؟

يمكن لطبيبك الكشف عن المرض ببعض الفحوصات البسيطة:⁹

- **تحليل الدم:** لمعرفة مدى كفاءة الكليتين في أداء عملهما.
 - **تحليل البول:** للكشف عن وجود بروتين، وهو أحد علامات تلف الكلى.
- ولفهم حالتك بشكل أفضل، يمكنك اتباع نهج "أ ك س ب" عند التحدث مع الطبيب. هذه الأسئلة الخمسة تساعدك على معرفة مدى خطر الإصابة بمرض الكلى:¹⁰

حرف الألف يمثل ارتفاع ضغط الدم

لماذا أسأل؟

ضغط الدم المرتفع مع مرور الوقت يمكن أن يتلف الأوعية الدموية في الكلى، لذا من المهم إبقاؤه ضمن المعدل الطبيعي.



حرف الكاف يمثل كوليسترول الدم و كفاءة الكلى

ما هو مستوى الكوليسترول لدي؟ ولماذا أسأل؟

الكوليسترول المرتفع يمكن أن يسبب تلف الأوعية الدموية ويقلل تدفق الدم إلى الكليتين، مما يزيد خطر الإصابة بالمرض.

ما مدى كفاءة كليتي (معدل الترشيح الكبيبي GFR)؟ ولماذا أسأل؟

هذا الفحص يوضح مدى قدرة الكليتين على تصفية الدم. انخفاض النتيجة يعني أن الكليتين لا تعملان كما يجب.



حرف السين يمثل سكر الدم

هل أعاني من السكري؟ ولماذا أسأل؟

ارتفاع السكر في الدم لفترات طويلة يمكن أن يضر بالأوعية الدموية الدقيقة في الكلى ويجعلها أقل قدرة على تنقية الدم.



حرف الباء يمثل بروتين البول

هل يوجد بروتين (ألبومين) في البول؟ ولماذا أسأل؟

الألبومين هو أكثر أنواع البروتين شيوعًا في الدم. في العادة، الكليتان السليمتان لا تسمحان بمرور الألبومين إلى البول. لذلك، إذا وُجد الألبومين في البول، فقد يكون ذلك علامة على وجود ضرر في الكليتين.



كيف يُعالج مرض الكلى المزمن؟

رغم عدم وجود علاج نهائي، إلا أنه يمكن التحكم في المرض وإبطاء تطوره من خلال:

- السيطرة على مستوى السكر في الدم إن كنت مصابًا بالسكري
- ضبط ضغط الدم
- الالتزام بالأدوية كما وصفها الطبيب
- اتباع نظام غذائي صحي مناسب للكلى
- إجراء فحوصات دورية منتظمة مع الطبيب

بالتعاون مع طبيبك، يمكنك وضع خطة علاج تناسبك ومتابعة حالتك بانتظام للحفاظ على صحة كليتيك.

كيف يمكنني معرفة المزيد؟

يقدم هذا الدليل معلومات مفيدة عن صحة الكلى، ولكن إذا رغبت في التعمق أكثر، يمكنك أن تسأل طبيبك الأسئلة التالية:

ما التغييرات التي
يمكن أن تساعد على
حماية كليتيّ؟

هل لدي عوامل خطر
قد تضر بكليتيّ؟

هل تعمل كليتي
بشكل جيد؟

هل
توجد مجموعات
دعم أو موارد يمكن أن
تساعدني في العناية
بصحة كليتيّ؟

كل متى يجب أن
أفحص كليتيّ؟



إذا كانت لديك أسئلة أخرى حول صحة كليتيك، فاكتبها وخذها معك إلى موعدك القادم مع الطبيب.



تذكّر قاعدة بسيطة: إذا اعتنيت بكليتيك،
فستعتنيان بك!

للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:
www.era-online.org/strong-kidneys

(يُضاف الرابط هنا)

1. National Kidney Foundation (2024). Kidney function. Available at: [https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20\(uACR\)](https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20(uACR))
2. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "Your Kidneys Underestimated Multitalents". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
3. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) (2024). KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney Int. 105:S117-S314. Available from: <https://kdigo.org/wp-content/uploads/2024/03/KDIGO-2024-CKD-Guideline.pdf>
4. Duff R., Awofala O., Arshad M.T., et al. (2024). Global health inequalities of chronic kidney disease: a meta-analysis. Nephrol Dial Transplant. 27:1692-1709. doi: 10.1093/ndt/gfae048.
5. Kazancioğlu, R. (2011). Risk factors for chronic kidney disease: an update. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4089662/#:~:text=For%20instance%2C%20being%20of%20African,also%20lead%20to%20kidney%20disease>
6. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2016). Preventing Chronic Kidney Disease. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>
7. Kidney Care UK (2024). Chronic Kidney Disease (CKD). Available from: <https://kidneycareuk.org/kidney-disease-information/kidney-conditions/patient-info-ckd-chronic-kidney-disease>
8. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "Care for Your Kidneys". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
9. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "How Do I Recognise CKD?". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
10. ERA Renal Association. Publications. News. Do you know your ABCDE profile? Available from: <https://www.era-online.org/publications/do-you-know-your-abcde-profile/>