

اكسب صحتك



أ ارتفاع ضغط الدم

ك كوليسترول

ك كفاء الكلى

س سكري

ب بروتين في البول



اكتسب صحتك بمعرفة المؤشرات المهمة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية ولعيش حياة صحية

تمثل كلمة **اكتسب** اختصارًا لخمسة مؤشرات رئيسية تُسهم في خطر الإصابة بأمراض القلب والكلية. يمكن تصحيح هذه المؤشرات من خلال علاجات محددة تقي من أمراض القلب والكلية المزمنة وتزيد من متوسط العمر الصحي.



أ

ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم سبب ونتيجة في نفس الوقت لمرض الكلية المزمن. فارتفاع الضغط يسرّع من الإصابة بأمراض القلب والكلية. ويُعالج باستخدام أدوية الضغط.



ك

الكوليسترول (فحص الدم)

ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم يسهم في الإصابة بتصلّب الشرايين والذي بدوره يزيد من خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويتم علاجه باستخدام الأدوية الخافضة للدهون.



ك

كفاءة الكلية

ارتفاع مستوى الكرياتينين في الدم يشير إلى انخفاض في كفاءة وظائف الكلية. ويُقدّر أداء الكلية بحساب معدل الترشيح الكبيبي التقديري (يعبر عنه بالـeGFR) من مستوى الكرياتينين. فقدان وظيفة الكلية يعني وجود مرض كلوي ويؤدي إلى تسارع الشيخوخة البيولوجية. تعالج أمراض الكلية في بدايتها بأدوية واقية للكلية تُبطئ فقدان وظيفتها. ويختلف العلاج في حال فقدان 90% من وظيفة الكلية، فيصبح الغسيل الكلوي أو زرع الكلية ضروريًا لتعويضها.



س

داء السكري (فحص الدم)

ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم يمكّن من تشخيص السكري ومرحلة ما قبل السكري. كما تسبب مضاعفات السكري أمراضًا في القلب والكلية. ويُعالج باستخدام أدوية خافضة للسكر في الدم.



ب

البروتين (الألبومين) في البول (فحص البول)

وجود بروتين الألبومين في البول يدل على تلف في الكلية والذي بدوره يسبب فقدان بروتين "كلوثو" (Klotho) المضاد للشيخوخة. يساعد رصد الألبومين في البول على اكتشاف أمراض الكلية وعلاجها قبل خسارة وظيفتها. ويُعالج باستخدام الأدوية الخافضة للألبومين في البول.

strongkidneys@era-online.org

الكلية القوية

