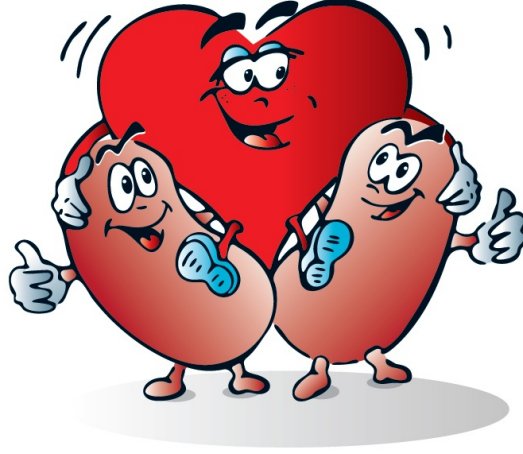


نحو المحافظة على سلامة كليتيك

د.رشاد علم الدين



نصائح طبية لمرضى الكلى

لا يسمح باعادة اصدار هذا الكتاب في اي شكل او وسيلة دون اذن خطي من الناشر جاءت فكرة هذا الكتاب استجابة لرغبة عدد كبير من الاشخاص للحصول على معلومات ونصائح توحيهم عن الامراض التي تصيب الكلى وكيفية الوقاية منها وسبل التعايش معها. ان معرفة المريض او اقاربه بالمرض يشكل نصف العلاج حيث ان توعية أسرة المريض تساعد الفريق الطبي على التعامل مع المرض والمريض بطريقة افضل . انني وقد حاولت في هذا الكتاب استخدام اسلوب سهل وتعبير سهلة الاستعاب. اسال الله سبحانه وتعالى ان ينفع بهذه المساهمة المتواضعة جميع المهتمين بامراض الكلى والوقاية منها.

المحتويات

1. فكرة الكتاب
2. اهداء
3. اهداف الكتاب
4. المقدمة
5. الكلى ووظيفتها
6. الفشل الكلوي وانواعه
7. اسباب واعراض الفشل الكلوي
8. علاج الفشل الكلوي النهائي
9. مشاكل عامة يتعرض مريض الغسيل
10. الغسيل الدموي او الديليز
11. العناية بالفستولا ومشاكلها
12. القسطرة والعناية بها ومشاكلها
13. نصائح للتعايش مع الغسيل الكلوي (السوائل والغذاء.....)
14. مرض السكري
15. ضغط الدم

اهداء

اهدي هذا الكتاب الى جميع مرضى الفشل الكلوي الذين تعلمت منهم اسمى اوجه الصبر والامل . انني ومن خلال هذا الكتاب احاول اعطاء فكرة مبسطة عن بعض الجوانب الطبية التي قد يواجهها مريض الكلى وطرق التعامل معها مما يرفع الغموض والمفاهيم الخاطئة ويسهل التعايش مع هذه المشكلات . انتمنى ان يقدم هذا الكتاب الفائدة المرجوة منه وان اكون قد قدمت جزءا من الواجب لمرضى الفشل الكلوي.

اهداف الكتاب

تثقيف القارئ عن الكلى و الامراض الشائعة التي قد تصيب الكلى. تعزيز نمط الحياة ودعم السلوكيات الصحية والوقاية من أمراض الكلى. رفع مستوى الوعي حول أهم أمراض الكلى ومخاطرها وذلك بالتعريف بعلامات الخطر والأعراض والمضاعفات وطرق العلاج . التركيز على أهمية السيطرة على مرض السكري وارتفاع ضغط الدم. مساعدة المريض على مشاركة طبيبه والفريق الطبي المعالج لاختار القرارات الصائبة المتعلقة بصحته . مساعدة مرضى الكلى في معرفة كيفية التعايش مع المرض والسيطرة عليه والتعايش معه . ضرورة تحويل مرضى القصور الكلوي المزمن إلى طبيب أمراض الكلى في الوقت المناسب.

المقدمة

تكشف أماننا مشاكل صحية كثيرة قد كنا بادئ الأمر لا نأبه بها، بل نكتفي بالمهدنات لتخفيف ما تحدثه من ألم، ثم نرجئ مسألة العلاج أياماً وربما أشهراً أو سنوات فنصبح على وضع مزر مترد وقد أوغل خطر المرض واشتد آذاه. والأمر ينطبق أيضاً على الكثير ممن يعانون أمراضاً ومشاكل في الكلى، وعامل أساسي يقود إلى مشاكل كلوية أوسع، كالقصور الكلوي. وجدير بنا الوقوف على هذا التدهور لعمل الكلى والوقاية منه بما يؤمن أيضاً تدارك الخطورة قبل أن يستفحل القصور الكلوي ويسوء أكثر وأكثر. لذلك يأتي دور العقل والحكمة في التنبيه إلى عواقب الأمور قبل استفحالها، وذلك عند ظهور بوادر أو منذرات يُمكن من خلال إعطائها حقها من الاهتمام، قطع الطريق على حصول أضرار أكبر.

ولا يُلام المرضى وحدهم في عدم أخذ زمام المبادرة في الاهتمام بسلامة الكلى لديهم، بل المسؤولية على الطبيب إلى أن يوضح للمريض أهمية الأمر وعواقبه. وأتذكر فقط تقع المسؤولية على المريض في إهمال متابعة مرضه. بشكل القصور الكلوي المزمن مشكلة صحية عالمية ترتفع معها نسبة المراضة والوفيات عند مرضى الفشل الكلوي المزمن. وقد لا نتخيل عدد الأشخاص المصابين بمرض الكلى المزمن. واوضحت الدراسات المسحية العالمية وجود معدل انتشار مرتفع للقصور الكلوي المزمن يقدر ب أكثر من 10% من سم عامة السكان والذي يقدر بي 30 مرة اعلى من معدل انتشار الفشل الكلوي النهائي .

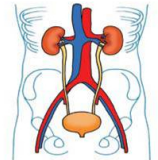
كذلك ترتفع نسبة الأشخاص ذوي الخطورة المرتفعة للإصابة للقصور الكلوي المزمن مثل (الداء السكري وارتفاع ضغط الدم . و الامراض الوراثية). اشارت اغلب الدراسات العالمية لاهمية الكشف المبكر للامراض الكلوية واجراء التشخيص المبكر للفشل الكلوي المزمن والذي من شأنه ان يساعد في الوقاية او الابطاء من تدهور الوظيفة الكلوية. ويتضمن تعريف القصور الكلوي المزمن وجود مشكلة وظيفية او بنوية لاكثر من ثلاثة اشهر . وهو ما يعني أن تنظيف الكلى للدم من السموم والمواد الكيميائية الضارة ليس كافياً لتنقية الجسم، فتتراكم بالتالي تلك السموم والمواد الكيميائية في أعضاء الجسم وفي الدم. تختلف نتائج الأضرار عند هؤلاء المرضى باختلاف شدة المرض ومعدل تدهور الوظيفة الكلوية. ومن المفيد تحديد مرحلة القصور الكلوي المزمن لتسهيل التعامل مع المريض. يمكن كشف الامراض باجراء فحوصات مخبرية بسيطة تتضمن قياس كرياتينين في الدم وتقدير نسبة وظائف الكلى) معدل الرشح الكبي(GFR – Glomerular filtration rate) وفحص عينة البول بالإضافة لمسح الأشخاص ذوي الخطورة المرتفعة مثل فحص ضغط الدم وسكر الدم على الريق

كذلك من الضروري تحري بروتين ألبومين في البول Microalbuminuria عند بعض فئات السكان . هناك فعالية مؤكدة للعلاج الباكر للفشل الكلوي المزمن في مراحله الاولى. تعتمد اغلب الاستراتيجيات من اجل ابطاء تدهور المرض على:

- ضبط سكر الدم ضمن المعدل (مخزون السكر تحت 7 %) وعن طريق ضبط ضغط الدم يجب الا يتعد (135/ 80)
- استخدام ادوية مضادات الانجوتنسين مثل (ACEI,ARB :Aprovel,Tritace,Micardis,Losartan) وغيرها
- تخفيض نسبة البروتين في الحمية الغذائية(Diet with low Protein 0,8Kg/Kgweight/day). اضافة اخرى

وصف الكلى ووظيفتها

يوجد لكل شخص كليتان تقعان على جانبي العمود الفقري. و تزن الكلية حوالي 150جم بحجم قبضة اليد ويطول ما بين 9 و 13سم وتتكون من مليون وحدة مستقلة (مركز تشغيل كلوي) تسمى نرونNephron وهي عبارة عن تراكيب معقدة البنية من أنابيب وأوعية دموية داخلة وخارجة منها، ووظيفتها تصفية ما يُضخ خلالها من الدم كي يُنتج البول. هناك العديد من الناس من يحيا حياة طبيعية بكلية واحدة. جهاز البولي يتكون من الكلى والحالب والمثانة وفتحة البول



وتتميز الكلية بوظائف عديدة أهمها:

الفلتر الحيوي: يدور في جسم الإنسان حوالي 5لترات من الدم . وتقوم الكليتان بفلتره وتنقية هذا الحجم من الدم 40مرة يوميا، أي ما مجموعه 200لتر .

- فلتره المواد الشائبة , السموم والادوية من الدم.
- المحافظة على توازن دقيق للعناصر الكيميائية في جسمنا، مثل الاملاح: الصوديوم، الفوسفور والبوتاسيوم.
- ضبط نسبة حموضة الدم.
- الحفاظ على توازن الماء في الجسم.
- الحفاظ على ضغط الدم في المعدل الطبيعي.
- المحافظة على كريات الدم الحمراء والهموغلوبين حيث تقوم الكلية بإفراز مادة الإريثروبويتين Erythropoetin التي لها دور هام في تنشيط نخاع العظم .
- وظائف هرمونية مختلفة) تفرز هرمون الرينين. كما أنها تفرز مواد البروستاجلاندين التي.
- افراز الفيتامين (د) الذي له اهمية كبرى في امتصاص وترسيم الكالسيوم في الجسم والمحافظة على بنية العظم.

ارتفاع ضغط الدم

ان ارتفاع ضغط الدم من اشهر الامراض الحديثة الشائعة و المتعلقة بأمراض القلب و الأوعية الدموية و الكلى ، و يعتبر ضغط الدم مرتفعاً اذا كان زائد عن المعدل الطبيعي وهو 90/140ملم زئبق ، نتيجة لخلل بأحد العوامل الرئيسية التالية التي تتحكم في ضغط الدم وهي :

- أمراض القلب و الأوعية الدموية في حد ذاتها كتصلب الشرايين على سبيل المثال.
- أمراض الجهاز الهرموني و الغدد الصماء.
- أمراض الجهاز البولي كالقشل الكلوي

ضغط الدم المرتفع ليس له سبب معروف في أغلبية المرضى ، حوالي 90 % من المرضى و أكثر من 95 % من حالات ارتفاع ضغط الدم لا يمكن شفاؤها ولكن يمكن بالعلاج المستمر السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، بمعنى إعادته لصورته الطبيعية.

تلعب العوامل الوراثية وأسلوب الحياة دوراً هاماً في حدوث ضغط الدم المرتفع. امراض وادوية عدة تزيد من خطر الإصابة ارتفاع ضغط الدم من بينها:

- امراض الكلى
- اورام في الغدة (Adrenal gland)
- عيوب خلقية معينة في القلب
- ادوية معينة مثل: حبوب منع الحمل، ادوية ضد الزكام،
- مسكنات اوجاع.

ثمة عوامل اخرى تزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم، بعضها لا يمكن السيطرة عليه. من بينها:

- السن: يزداد خطر الإصابة بالمرض مع التقدم بالسن. في بداية منتصف العمر، يكون المرض اكثر شيوعا بين الرجال. اما النساء فيملن الى الإصابة بالمرض في فترة ما بعد سن "اللياس" – Menopause
- التاريخ العائلي: يميل ارتفاع ضغط الدم الى الانتقال وراثيا.

عوامل خطر اضافية اخرى، يمكن السيطرة عليها:

- فرط الوزن (Overweight) او السمنة الزائدة (Obesity):
- التدخين: تدخين التبغ يؤدي الى رفع ضغط الدم بشكل فوري وموقت. وبالإضافة الى ذلك، فان المواد الكيميائية الموجودة في التبغ قد تضر بجدران الشرايين. ونتيجة لذلك، قد تصبح الشرايين اضيق، مما يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم.
- تغذية كثيرة الملح (صوديوم): ان وجود كمية كبيرة جدا من ملح الطعام (الصوديوم) في النظام الغذائي قد يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم.
- الامراض المزمنة: بعض الامراض المزمنة كأمراض السكري و تصلب الشرايين و امراض الغدد الصماء و امراض الكلى و القشل الكلوي

أشد مخاطر ارتفاع ضغط الدم

ان ضغط الدم متغير فهو يتغير وقتياً مع الإنفعال، النوم و الأكل، وقت القياس خلال اليوم، الملح في الطعام، تعاطى بعض الادوية. ضغط الدم المرتفع مرض شائع و خطير - لأن معظم المصابين به لايشعرون بأية أعراض، بينما إذا لم يعالج هذا المرض وظل ضغط الدم مرتفعاً فسببوي هذا الى الإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية وأمراض الكلى .

- يتم قياس ضغط الدم بربط كُم مطاطي حول الذراع الأيسر أو الأيمن ثم نفخ الهواء فيه والجهاز الذي يقيس ضغط الدم يدعى سفيغتمونوميتر. Sphygmomanometer
- هناك نوعان من الضغط يتم قياسها، الضغط الانقباضي،
- من الجسم ويقاس عند استرخاء القلب لاستقبال الدم القادم (Systolic)
- والضغط الانبساطي ويقاس عندما ينقبض القلب أثناء عملية الضخ
- Diastolic
- عندما يصل ضغط الدم عند الإنسان أكثر من 140/90 فإنه يعد غير طبيعي، وقد تم تصنيف وتقسيم ضغط الدم على حسب شدته وهو كالاتي.

التصنيف	الضغط الانقباضي systolic	الضغط الانبساطي diastolic
الضغط المثالي Optimal	120	80
الضغط الطبيعي Normal	130 أو أقل	80 أو أقل
الضغط فوق الطبيعي H. Normal	130-139	85-89
ضغط مرتفع من الدرجة الأولى Grade-1	140-159	90-99
ضغط مرتفع من الدرجة الثانية Grade-2	160-179	100-109
ضغط مرتفع من الدرجة الثالثة Grade-3	180 أو أعلى	110 أو أعلى

وعلى أقل تقدير فإن شخصاً واحداً بين كل عشرين شخصاً يعاني من ارتفاع ضغط الدم ويحتاج إلى علاج وللأسف فإن نصف من يعاني من هذا المرض في الغالب لا يعرف أن ضغط دمه مرتفع يحتاج إلى علاج كما أن نصف الذين يعلمون بمرضهم لا يتلقون العلاج اللازم له لذلك ينصح بقياس ضغط الدم لديهم كل ستة أشهر خاصة بعد تجاوز سن الثلاثين من العمر أو في حالات زيادة الوزن أو في حالات توارث المرض بين أفراد العائلة الواحدة . في أغلب الأحيان يستمر ضغط الدم المرتفع مدى الحياة، ولا يوجد شفاء كامل من هذا المرض فالسيطرة على ضغط الدم بالعلاج لاتعنى الشفاء الكامل منه. لذا يحتاج المريض دائماً الى متابعة علاجية مستمرة تغيير في نمط الحياة قد يساعد بشكل كبير على موازنة ضغط

الدم. غير ان التغيير في نمط الحياة، وحده، لا يكون كافيا في بعض الاحيان. فبالاضافة الى ممارسه النشاط الجسماني وتغيير عادات التقنيه، قد يصف الطبيب ايضا بعض الادويه لخفض ضغط الدم.

الأعراض و العلامات

في الغالب ضغط الدم المرتفع يكون بلا اعراض و علامات (القاتل الصامت) ، و يتم اكتشافه بالصدفة . في بعض الحالات، عند ارتفاع ضغط الدم قد تظهر اعراض شائعة مثل الصداع أو الدوار " الدوخه "، و اضطراب الرؤية ، ضيق التنفس احيانا ، و قد يشعر المريض و يشكو الاحساس بالثقل و الخمول. اعراض فشل عضلة القلب و تورم الاطراف السفليه ، و سرعه خفقان القلب. طنين الأذن و نزيف الأنف.

نصائح وإرشادات هامة يجب على المريض الذين ارتفاع ضغط الدم إتباعه

- تعديل أسلوب الحياة و علاج ارتفاع ضغط الدم.
- يجب ألا يزيد ضغط الدم عن 135 / 85.
- لا تأخذ نصيحة من شخص غير مؤهل أو ليس مختصاً
- الحد من تناول الملح في الطعام
- الإقلال من استخدام الأغذية المحفوظة ووجبات Fast Foods (لاحتوائها على نسب عالية من الصوديوم كمادة حافظة)
- تجنب تناول الشيبسي كثيرة الملح والبسكويت المملح والمكسرات المملحة.
- تجنب أية مصادر للملح الزيتون والمخلل والأسماك المحفوظة.
- الامتناع عن الأطعمة الغنية بالكوليسترول مثل: اللحم الأحمر - اللحوم السمينية مثل لسجق والهامبرجر - صفار البيض - وجلد الطيور - المواد الدسمة الأخرى كالباشمبل - الزبد والسمن والقشدة والألبان الدسمة والأيس كريم والجبن الدسم. الإكثار من تناول زيوت الأسماك متعددة التشبع Polyunsaturated Fish Oil - التعود على تناول استخدام زيت الذرة أو زيت الزيتون في الطعام والامتناع عن المسبكات والدهون والأكلات الدسمة والمكسرات
- الامتناع عن المشروبات الغازية والمشروبات ذات السكر العالي.
- الإقلال من الكاكاو والقهوة والنسكافيه - ويمكن تناول النوعيات الخالية من الكافيين
- يجب الامتناع عن التدخين بمختلف أنواعه. قم بمتابعة وزنك باستمرار و مارس التمرينات الرياضية حوالي نصف ساعة أو أكثر في اليوم لمدة ثلاثة أيام على الأقل أسبوعياً حتى تساعد على خفض ضغط الدم ومعدلات الكوليسترول في الدم يجب عليك الاستمرار في أخذ الدواء الخاص بعلاج ضغط الدم المرتفع حتى وإن كنت تشعر أنك معافى وحتى لو كان ضغط دمك في المعدل الطبيعي.
- تجنب تناول أي أدوية بدون استشارة الطبيب المعالج.

مرض السكري

يعتبر الانسولين من الهرمونات المهمة وهو يتحكم بمستوى السكر في الدم ولا نستطيع الحياه بدونه. ينقسم السكري إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي: سكري النوع الأول وسكري النوع الثاني وسكري الحوامل وكل نوع له أسباب وأماكن انتشار في العالم. ولكن تشابه كل الأنواع السكري في أن سببها هو عدم إنتاج كمية كافية من هرمون الأنسولين من قبل خلايا بيتا في البنكرياس ولكن أسباب عجز هذه الخلايا عن ذلك، تختلف باختلاف النوع. والجسم الطبيعي يعمل على تحويل الطعام إلى سكر بسيط التركيب، هو الغلوكوز، كي تستخدمه خلايا الجسم لإنتاج الطاقة. والخطوة الأهم هي كيفية تسهيل دخول هذا الغلوكوز إلى الخلية الحية في جسم الإنسان، كي تستخدمه.

وهنا يحتاج الغلوكوز إلى الأنسولين كمادة تُسهل عليه تجاوز "نقطة حدود" الخلية. إن لم يتوفر هرمون الأنسولين، الذي يفرزه البنكرياس، فإن الغلوكوز لن يُستهلك من قبل الخلايا، وسيجمع بالتالي في الدم، ويجول أرجاء الجسم دونما فائدة. ومتى ما ارتفعت نسبة الغلوكوز في الدم، يتم تشخيص الإصابة بالسكري وفق جداول خاصة. يحتاج الجسم إلى الأنسولين، وقد يتعرض مريض السكري إلى مضاعفات بسبب الترسبات بدار الاوعية هذا النوع يحدث في العين والكلية وجميع الاوعية الدموية في الجسم، مما يؤدي إلى تلفها. يظل احتمال تسبب مرض السكري بالضرر على الكلية قائماً طوال الوقت وما يزيد الأمور تعقيداً لديهم وجود أمراض مُصاحبة وضارة بنفسها على الكلية، مثل ارتفاع ضغط الدم.. ومع ذلك يأخذ الأمر عدة سنوات حتى تصل الحالة في وظائف الكلية إلى بدء التدهور والضعف. وتستمر الكلية قادرة، حال وجود مجرد ضعف في أداها لوظائفها، على خدمة الجسم لسنوات قليلة أو طويلة قبل الوصول إلى حالة الفشل التام للكلية عن تنقية الدم. مراحل متابعة لآلية الفشل الكلوي في السكري : أن السياسة العلاجية لمرضى السكري يجب أن تكون مبنية على نظام العلاج الإستباقي أو الوقائي .. أي لا تنتظر حدوث مضاعفات مرض السكري ثم العمل على علاجها ... و الحديث عن الوقاية لها مراحل...

المرحلة الأولى: هو محاولة منع حدوث مرض السكري (على سبيل المثال منع حدوث مرض السكر للأشخاص الذين لديهم قابلية لمرض السكري)..

المرحلة الثانية: هو منع حدوث مضاعفات مرض السكري لدى الأشخاص الذين تم تشخيصهم بمرض السكري (على سبيل المثال منع حدوث الإضطرابات بوظيفة الكلية بسبب مرض السكري).

المرحلة الثالث: هو منع تدهور أو تطور المضاعفات الناجمة عن مرض السكري (على سبيل المثال منع حدوث الفشل الكلوي للأشخاص الذين أصيبوا بالإضطرابات في وظيفة الكلية الناجمة من مرض السكري) . وتبدأ مراحل التدهور في الكلية مع بدء حالة ارتفاع مستوى عمليات التنقية للدم في الكلية، وهي ما تستمر لعدة سنوات. وهنا يُمكن التدخل طبيًا لمعالجة هذه الزيادة المتلفة لتراكيب الكلية. ثم تبدأ مرحلة من التسربير القليل للبروتينات، خاصة بروتين اليومين في البول microalbuminuria.

وتنظ تحاليل وظائف الكلية في هذه المرحلة طبيعية، كما في المرحلة الأولى. وهي مرحلة، وإن كانت تستمر سنوات، لا تتسبب خلالها بظهور أي أعراض على المريض، إلا أنها تظل، لمن يُحسن الإلتصات، تصرخ منفرّة بوجود خطر يُهدد طوال الوقت وظيفة الكلية.. ومع تطور الأمر، نتيجة الإهمال أو عدم المعالجة الصحيحة، تزداد كميات البروتينات التي يتم تسربها طوال الوقت في البول، لتصل إلى كميات عالية من بروتين الألبومين في البول وتُسمى الحالة آنذاك diabetic nephropathy.

الفشل الكلوي

يشكل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري السببين الرئيسيين لمرض الكلى المزمن (CKD)

- هناك أكثر من 500مليون شخص في العالم يعانون من مرض الكلى المزمن.
- في حال تدهور مرض الكلى المزمن قد يصاب الشخص بالفشل الكلوي النهائي، يحتاج عندها المريض لزراعة كلية أو الغسيل الدموي أو البريتوني اليومي .
- تزداد خطورة أمراض القلب والأوعية الدموية عند مرضى الكلى المزمن والتي تعتبر حالياً السبب الرئيس للوفيات في العالم، وهذه النسبة هي 20 إلى 30 مرة أكثر من الامراض الاصحاء هناك انواع متعددة من امراض الكلى منها ما يكون وراثيا ومنها ما يكون مكتسبا , هذا اضافة الى اسباب غير معروفة حتى الان .

هناك نوعان من الفشل الكلوي:

فشل الكلوي الحاد(Acute Kidney Injury) يحدث خلال فترة قصيرة تتراوح بين ساعات وايام وقد تستعيد الكلية وظائفها بعد معالجة المسبب.

الفشل الكلوي المزمن(Chronic Kidney Failure) وهو نقص وظائف الكلى تدريجيا على مدى السنوات و يحتاج المريض الى علاج طبي و غذائي وتعويضي حيث يبدأ بالدياليز (Dialysis) يؤدي الفقدان التدريجي لوظيفة الكلى وعدم قيامها بوظائفها ما يعرف بمرض الكلى المزمن (Chronic Renal Insufficiency) وهو مرض صامت دون أعراض لأن المريض غالبا لا يشعر بأي أعراض غير طبيعية في المراحل المبكرة

اسباب القصور الكلى و

1. داء السكري ويشكل 45/ 40 %
2. ارتفاع ضغط الدم المزمن و انعدام السيطرة الجيدة عليه وهو السبب الثاني للفشل الكلوي
3. التهاب الوحدات الفلتر المركزية (glomerulonephritis)
4. الامراض الوراثية التي تسبب الفشل الكلوي ,هي انواع متعددة ويعتبر اكثرها شيوعا مرض الكلوي وهو عبارة عن اكياس موجودة في الكلى ويزداد حجم هذه الاكياس مع العمر ومن ثم تضغط هذه الاكياس على النسيج في الكلى مما يؤدي الى تعطلها. يتم توريث المرض من احد الابوين الى 50 % من اولادهم وممكن تشخيص المرض عن طريق التصوير Ultrasound او اختبار او تحاليل طبية او اختبار الجينات.
5. التهاب مسالك البولية .
6. حصى الكلى إن كانت متكررة وكبيرة و تصيب الجانبين وتسبب الانسداد و تسبب الالتهابات البكتيرية الكلوية .
7. ارتداد البول من المثانة الى الكلية .REFLUX
8. الادوية كبعض المسكنات وبعض الادوية الشعبية التي عادة ما تكون سامة وتحمل مواد غير معروفة.
9. امراض جهاز المناعة مثل مرض الذئبة الحمراء (Lupus) والتهابات الكبد الفيروسي وبعض انواع الاورام.

مراحل القصور الكلوي المزمن:

1. الأولى: وظائف الكلى طبيعية (فوق 90%) و لكن قد يوجد زلال في البول .
2. الثانية: قصور بسيط في وظائف الكلى (60-90%) و تعتبر هذه المرحلة و السابقة مراحل أولية.
3. الثالثة: قصور متوسط في وظائف الكلى (30-60%).
4. الرابعة: قصور شديد في وظائف الكلى (15-30%) و تعتبر هذه المرحلة متقدمة
5. الخامسة: فشل كلوي نهائي مما يعني أن المريض بحاجة إلى إما ابتداء الغسيل أو إجراء عملية زراعة كلى * تحسب نسبة وظائف الكلى بمعادلة يجريها الطبيب (MDRD) أو Cockcroft (140- العمر) × الوزن / Creatinin x72 .

اعراض مرض الكلى

تؤدي معظم امراض الكلى اذا لم يتم الكشف عنها الى فشل كلوي يتطلب عملية غسيل الدم مستمرة طوال الحياة او زراعة الكلية . في المراحل الاولى من نقص وظائف الكلى لا يشعر المريض باي اعراض وربما لا تظهر الاعراض الا في المراحل المتقدمة من المرض حيث ان الوقاية لا تنفع عندها. لذلك ينصح باجراء بعض التحاليل المخبرية البسيطة كفحص البول وفحص الكرياتينين في الدم وهذه التحاليل يجب ان تتم بشكل دوري عند مرضى ضغط الدم ومرضى السكري والاشخاص الذين لديهم فشل كلوي او حتى ضمن فحوصات الروتينية check up بعض الاعراض التي قد ترتبط بامراض الكلى :

- ارتفاع ضغط الدم.
- التورم (القدمين او حتى حول الوجه .
- وجود رغبة كثيرة في البول.
- فقدان شهية الطعام والاستفراغ .
- كثرة التبول ليلا .
- تغيرات في الوزن (النقص او الزيادة الزائدة) .
- اضطراب في النوم.
- التشنج العضلي.
- التعب والارهاق

المراحل النهائية:

يبدأ المريض تدريجيا بالشعور بالغبثان وفقدان الشهية، وبالضعف وقصر النفس (و كلاهما نتيجة لنقص نسبة الدم، و ارتفاع ضغط الدم، و تجمع السوائل في الرئتين و وازدياد درجة حموضة الدم). و تورم الساقين نتيجة تراكم السوائل، و قلة التركيز، و حكة الجلد و التقلصات العضلية في الساقين. ملاحظة: إفراز الدم أو كمية شاذة من البروتين في البول ليس أمراً طبيعياً أبداً وقد يدل أن هناك شيئاً مريباً يجري في الكلية أو المسلك البولي وعليه يجب عمل تقييم بشكل كامل لتحديد السبب. للإشارة فقط ان هذه الاعراض كثيرة ما يشترك في سببها امراض اخرى غير امراض الكلى

الوقاية

تشمل طرق الوقاية من الاصابة بالفشل الكلوي: اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، ضبط مستوى السكر، معالجة ارتفاع ضغط الدم، الافلاج عن التدخين، الحفاظ على وزن سليم، معالجة أي التهابات ميكروبية في البول، وتحاشي تعريض المريض لأي مواد للصبغات الملونة في فحوص الأشعة، كذلك تحاشي تناولهم أي أدوية قد تُهدد وظائف الكلى، وأسطها على سبيل المثال مسكنات الألم من الأنواع غير الستيرويدية كالفولتارين والبروفين NSAIDS. العلاجات الاضافية معدة لمعالجة مضاعفات المرض عن طريق الادوية الخافضة لضغط الدم (بالاساس ACE و- ARB) ادوية خفض مستوى الكوليستيرول، زيادة نسبة الهيموجلوبين وعلاج فقر الدم، تقوية العظام، واتباع نظام غذائي يحتوي على القليل من البروتينات لمنع زيادة العبء على الكلية المصابة.

علاج الفشل الكلوي المزمن

للأسف لا يوجد علاج يؤدي إلى الشفاء الكامل من القصور الكلوي المزمن طالما أصيب به المريض و لكن التعاون بين المريض و الطبيب من خلال التزام المريض بالنصائح الطبية و بالعلاج و بالموايد و من خلال استخدام الطبيب المبكر لكل الأدوية المتاحة يساهم في استقرار وظائف الكلى لمن يكتشفوا مبكرا و يبطئ تدهور وظائف الكلى لحسن الحظ يمكن لنا كشف مرض الكلى المزمن في مراحله الباكرة، وهذا الكشف يتطلب إجراء بسيط غير مكلف بفحص البول ودم وقياس ضغط الدم، التي يمكن بها كشف العلامات الباكرة لأي مشكلة كلوية

علاج المراحل الأولية

- الالتزام بالنصائح المذكورة أعلاه، NSAIDs, COX2 inhibitors, Aminoglycosides تجنب الأدوية الضارة و خاصة Contrast Dye وتجنب إن أمكن صبغة الأشعة أو أخذ الاحتياطات اللازمة بمعرفة طبيب الكلى و على المرضى إبلاغ الطبيب المعالج بوضع الكلى
- استخدام أدوية معالجة ارتفاع ضغط الدم. والهدف منها، إضافة إلى خفض ضغط الدم، العمل على تقليل ذلك الارتفاع في تدفق الدم إلى الكلى. والفائدة من هذه الأدوية لا علاقة لها بوجود أو عدم وجود ارتفاع في ضغط الدم لدى المريض ، بل هي موجهة نحو حماية الكلى.
- علاج فوري لأي مشكلة قد تتسبب بقصور كلوي حاد نتيجة لهبوط ضغط الدم كالالتهابات المعوية (سهال وقيء شديد) أو النزيف الشديد أو الالتهابات البكتيرية أو نتيجة لانسداد الحالب أو نتيجة لتناول أدوية ذات تأثير ضار على الكلى

علاج المراحل المتقدمة:

بالإضافة للنصائح و الأدوية المذكورة أعلاه فإنه عليهم أيضا:

- تجنب الأغذية الغنية بالبوتاسيوم (التمر، الموز، المكسرات) و الفوسفور (منتجات الألبان) و البروتين (اللحوم، الأسماك)
- تخفيف أو تجنب الملح في الطعام و قد يقرر الطبيب أنه يجب تقليل كمية البروتين اليومية إلى أقل من 1 جرام يوميا
- تناول أدوية لتخفيض نسبة الفوسفور و تحسن نسبة الكالسيوم (كالسيوم كاربونيت)
- تلقي إبرة الأيبو تحت الجلد أسبوعيا بعد التأكد من أن نسبة الحديد في الدم طبيعية للحفاظ على نسبة دم طبيعية.
- قد يضطر الطبيب لإيقاف مضادات الأجيوتنسين إن كان البوتاسيوم مرتفعا أو نسبة عمل الكلى منخفضة جدا
- إضافة LASIX تورم الساقين نتيجة لزيادة كمية السوائل في الجسم تعني الحاجة إلى مدر للبول إلى تخفيض معدل استهلاك السوائل اليومية
- يقرر الطبيب توقيت إجراء عملية وصلة شريانية-وريدية بالذراع تحضيراً للغسيل الدموي أو إجراء فحوصات زراعة الكلى

علاج المرحلة النهائية:

علاج الفشل الكلوي النهائي ESRD

عند حصول قصور مزمن بالكلية تعجز الكلية عن القيام بوظيفتها، لذا نستبدل الكلية الطبيعية بالغسيل ما هو العلاج : أنواعه , فوائده , وعواقبه ؟ ان غسيل الكلى لا يعالج الفشل الكلوي ولكنه يعوض الجسم عن بعض وظائف الكلى ويجب الاستمرار في عملية الغسيل حتى زراعة الكلى ان امكن.

الغسيل الدموي :

الديليزة بالكلية الاصطناعية Hemodialysis هو عبارة عن استخدام الكلية الاصطناعية حيث يتم ضخ الدم من خلال هذه الكلية وتنقيته من السموم. الكلية الصناعية هي عبارة عن اسطوانة تحتوي على اغشية تفصل بين الدم وماء الغسيل (عبارة عن ماء منقى ومعالج يضاف اليه بعض الاملاح والمعادن). وتحتوي اغشية هذه الكلية الصناعية على فتحات صغيرة جدا تعبر من خلالها السموم والاملاح الزائدة في الدم. ويتم اعادة الدم المنقى الى الجسم اما ماء الغسيل المحمل بالسموم فيتم ضخه الى التصريف يتم اجراء عملية جراحية صغيرة لوصل الوريد والشريان Fistula (عند المعصم او الكوع) قبل القيام بهذا العلاج.عملية الغسيل تستمر لمدة 4 ساعات تقريبا لاذالة اكبر كمية من السموم وكذلك لسحب الاملاح والماء الزائدين عن حاجة الجسم . ان الكلية الطبيعية للانسان تعمل بشكل متواصل 24 / 24 ساعة دون توقف بينما في حال مرضى الغسيل فإنه يتم غسل الدم ثلاث مرات اسبوعيا على الاقل لمدة 4 ساعات تقريبا

هل يمكن الزواج مع وجود القصور الكلوي ؟

الزواج سنة الحياة , وفي حال وجود القصور الكلوي في مراحل الاولى او المتوسطة فإنه لا يوجد فرق كبير عن الانشخاص الاخرين وبامكان للمرأة الحمل بشكل طبيعي .

هل بإمكان المرأة ان تحمّل اثناء الفشل الكلوي ؟

تتقطع الدورة الشهرية اثناء الغسيل الدموي وعند حدوث الحمل تكون اتمام عملية الحمل ضعيفة مع زيادة حالات الولادات المبكرة لذلك ينصح بزيادة ساعات الغسيل الدموي . اما في حالات الغسيل البريتوني فربما لا يستوعب البطن السائل الخاص للغسيل والرحم الذي يحتوي على الجنين ,لذلك يتم وضع مرضى الغسيل البريتوني على الغسيل الدموي خلال الفترة الاربعة الاشهر الاخيرة من الحمل .

الديليزة البيريتونية : Peritoneal Dialysis

الغسيل عن طريق الغشاء البطني: يوجد في البطن غشاء يسمى الغشاء البريتوني وهو يحيط بالامعاء واعضاء البطن الاخرى يعمل تماما كالكلية الصناعية لذلك يتم وضع السوائل في البطن وتنتقل السموم والاملاح من الدم الى سائل الغسيل الموجود في

البطن . يتم وضع الأنبوب بلاستيك عبر الجلد الى جوف البطن عن طريق عملية جراحية صغيرة ومن ثم يتم استخدام هذه القسطرة لادخال واخراج السائل من تجويف البطن العلاج يتم في المنزل دون الحاجة للذهاب الى المستشفى وتتطلب الغسيل دقة في التحضير ونظافة كبيرة . هناك طريقتين لاجراء الغسيل البريتوني الطريقة اليدوية الطريقة الآلية :الذي تكون في المساء عند النوم حيث يتم وضع السائل النقي في البطن ويسحب السائل المحمل بالسموم هذه الطريقة تتم على مدار 7 الى 9 ساعات اثناء النوم

CAPD: الطريق اليديوية (Continuous Ampulatory Peritoneal Dialysis)

حيث يوضع السائل في البطن وبعض 7 ساعات يتم سحب السائل المحمل بالسموم من البطن ويتم تكرار هذه العملية 4 مرات يوميا .

CCPD Continuous Cycling Peritoneal Dialysis الطريقة الآلية

وهذه الطريقة تكون في المساء عند النوم حيث يتم وضع السائل النقي في البطن ويسحب السائل المحمل بالسموم هذه الطريقة تتم على مدار 7 الى 9 ساعات اثناء النوم

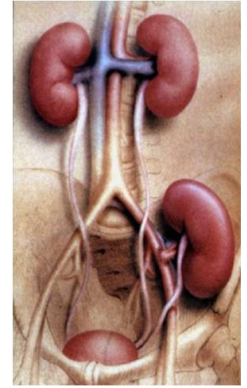
مزايا الغسيل البريتوني

عدم الحاجة لزيارة المستشفى لاجراء الغسيل سهولة السفر والتنقل وحرية اكثر في الحركة والعمل حماية غذائية بسيطة اجراء الغسيل بشكل مستمر لذلك يعتبر اخف اجهدا على الجسم

نقاط الضعف

خطر دخول البكتيريا الى البطن عن طريق الأنبوب مما قد يسبب التهابات حادة في غشاء البطن Peritonitis انجاز العلاج عدة مرات يوميا

زرع الكلية : Renal Transplant



وهو وضع كلية جديدة في اسفل البطن كبديل عن الكليتين المريضتين ..

فوائد

1. الافادة من حياة جديدة
2. حماية غذائية بسيطة
3. التخلص من غسل الكلي
4. انجاب الاولاد

عيوب

1. عملية جراحية كبيرة
2. احتمال حصول رفض للعضو الجديد
3. تاثير جانبي للادوية

المضاعفات المصاحبة لمرضى غسيل الكلى

• ضيق في الصدر غالبا ما تكون نتيجة ارتفاع ضغط الدم او زيادة الوزن(تجمع السوائل)

• الحكة تكون نتيجة زيادة الفوسفور او السموم وتتحسن عادة مع الغسيل لذلك : استحم بماء بارد او فاتر ان امكن وتجنب الحمام بالماء الساخن . لا تحك جلدك باظافر بل استخدم بطن الاظافر . استخدم المراهم مرطبة وتجنب استخدام العطور على البشرة مباشرة . عند اللزوم استخدام مضاد للحساسية تحت وصفة الطبيب . تاكد من انك تاخذ ساعات غسيل الكلى كاملة.

• نزيف الاثف يكون عادة نتيجة سيولة الدم او ارتفاع الضغط او استخدام الاسبرين . ضع الثلج على الاثف وقم بقياس ضغط الدم ابلاغ الطبيب مركز الكلى . حرقان المعدة ويحدث نتيجة زيادة افراز الحموضة في المعدة لذلك ينصح بي ابتعاد عن الوجبات التي تزيد حموضة المعدة كالمقالي واللحوم و ينصح بتناول وجبات صغيرة الحجم وعلى فترات متعددة يوميا . عند المعانات اثناء الليل يفضل النوم على مخذتين. عند اللزوم استخدام مضاد للحموضة تحت وصفة الطبيب .

• ارتفاع ضغط الدم



يجب تناول ادوية الضغط في الوقت المقرر لها . عند الاحساس بصداع حاول قياس ضغط فيمكن ان يكون علامات ارتفاع الضغط او زيادة الوزن تقليل ملح الطعام والابتعاد عن الاغذية المالحة.

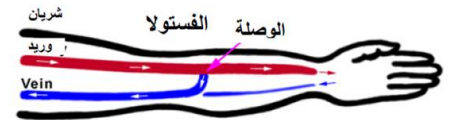
- انخفاض ضغط الدم تكون عادة نتيجة سحب كمية عالية من السوائل اثناء الغسيل او استخدام ادوية تخفض ضغط الدم . الاحساس بدوخة وعدم التوازن واحيانا صداع من علامات انخفاض ضغط الدم . نم على سريرك و ارفع رجليك على اكثر من مخذتين . ابلاغ طبيب مركز الكلى.
- الشد العضلي والتشنجات العضلية يحدث الشد العضلي نتيجة سحب كمية كبيرة من السوائل اثناء الغسيل او انخفاض الضغط ينصح بالاتي : ابلاغ الطبيب او الممرضة بوحدة الغسيل تدليك مكان الشد الامساك وهي مشكلة شائعة نتيجة عدم تناول السوائل بالمقدار الكافي لذا ينصح اخذ الوصفة من الطبيب المعالج وهي تحتوي على الملين كما ينصح بالتمارين الرياضية كالمشي اليومي.
- قلة واضطراب النوم هذه مشكلة شائعة فحاول عدم النوم بالنهار وعم تناول القهوة او الشاي ليلا عند الحاجة اخذ وصفة طبيب للمساعدة على النوم
- الضعف الجنسي وضعف المقدرة على الانجاب :ضعف المقدرة على انجاب الاطفال الدورة الشهرية عند النساء غالبا ما تتوقف بعد الإصابة بي مرض القصور الكلوي وذلك لعدة اسباب واهمها : اضطراب الهرمونات , ويمكن معالجة هذه الاعراض عن طريق استخدام العقاقير وتحسن هذه المشاكل بشكل اكبر بعد عملية زراعة الكلى
- التهاب الاعصاب يعاني مريض الكلى عادة من ضعف الاحساس والتمثيل في اليدين والقدمين وهذه الاعراض تتحسن بشكل كبير اذا تم غسل الدم بشكل جيدة او بعد زراعة الكلى
- التعب والاحساس بالضعف العام (نقص الدم او انيميا) (Anemia) تعجز الكلى عن إفراز هرمون الايبو والذي ينشط إنتاج الدم, الأمر الذي يؤدي الى فقر الدم متسببا في المزيد من الإجهاد لعضلة القلب و الاحساس بالضعف العام.
- امراض العظام يعاني مرضى الكلى من اوجاع في العضل والعظم: تحتاج العظام الى ملح الكالسيوم التي تعطي العظام صلابتها .وتتحكم الكلية في مستوى الفوسفور والكالسيوم في الدم عن طريق تنشيط فيتامين (د) لذلك عند حدوث القشل الكلوي ينخفض مستوى الفيتامين (د) في الدم مما يؤدي الى انخفاض في الكالسيوم ,ويرتفع معدل الفوسفور مع تدهور وظيفة الكلى لذلك يجب على المريض تجنب الاغذية الغنية في الفوسفات واخذ الادوية التي تمنع امتصاص ملح الفوسفات من الطعام. وكذلك يجب اخذ الفيتامين (د) لتعويض الجسم عن هذا الفيتامين الاساسي
- ارتفاع نسبة البوتاسيوم الذي قد يؤدي ارتفاعه الحاد و المفاجئ نتيجة لعدم الالتزام بالنصائح الغذائية بالإضافة إلى تأثير بعض الأدوية (كمسكنات الالام و مضادات الأجيوتنسين) إلى بطء نبض القلب والاحساس بالضعف العام و التعب الشديد.
- تغيرات في بشرة الجلد تغيرات في بشرة الجلد تصاب البشرة بتغيرات عند مرضى غسيل الكلى مما يجعلها تميل نحو السمار وذلك لزيادة في معدل هرمون الميلاتونين
- التهاب الاعصاب يؤثر تجمع السموم في الجسم على الاعصاب وذلك قد يعاني المريض من ضعف الاحساس والتمثيل في اليدين والرجلين. هذه العوارض قد تتحسن مع زيادة ساعات الغسيل بالاضافة الى اعطاء الفيتامين (ب).

كيف تتم عملية وصل المريض بجهاز الغسل الدموي ؟

يتم وصل المريض بجهاز الغسيل عن طريق الوعاء الدموي الطبيعي او الصناعي او عن طريق القسطرة Catheter

التوصيلات الدموية او الفستولا (وصلة)

الفستولا هي ربط الشريان بالوريد لتكوين وصلة الوعية الدموية ليتدفق منها الدم بكميات كبيرة ويمكنها تحمل ابرة الغسيل بدون تكوين جلطة في الوعاء الدموي او ما شابه. ويمكن استخدامها بعد شهر او شهرين من العملية التوصيلات الوعائية الاصطناعية : هي عبارة عن انبوب مصنوع من التفلون يوضع تحت الجلد لتوصيل الشريان بالوريد وعادة يتم استخدامها بعد 14 يوم من تركيبها





توصيات عامة قبل عمل الفيستولاFistula: ينصح مرضى الفشل الكلوي المزمن عند تدهور وظائف الكلى الا يسمحو باخذ عينات الدم من اليد التي سوف تخضع للعملية وعادة ما تكون اليد الذي لا تستخدمNon Dominant Hand اجراء العملية تتم عند هبوط وظائف الكلى الى ما دون 20 الى 15 %

نصائح هامة بعد العملية مباشرة

الحفاظ على الضمادات الموجودة على الجرح جافة ونظيفة متابعة الطنين او الخره في مكان الفيستولا متابعة ضغط الدم في الجسم والانتباه الى عدم حدوث هبوط في ضغط الدم لان ذلك يؤدي الى توقيفها

العناية بالفيستولا ومشاكلها :

ينصح بعدم لبس ملابس ضيقة في اليد التي فيها الفيستولا (الساعة او الاساور ...) عدم حمل اكياس او اثقال في اليد التي فيها الفيستولا عدم النوم على اليد التي فيها الفيستولا عدم السماح باخذ عينة دم او قياس ضغط الدم في اليد التي فيها الفيستولا.

ماذا تفعل عند حدوث نزيف في الفيستولا؟؟؟

لا بد وان تكون لديك في المنزل ادوات الاسعافات الالوية الضرورية (كالمشاش والمطهر واللصقة)اضغط على مكان دخول الابرة لمدة 20 دقيقة متواصلة واذا لم يتوقف النزيق يجب مراجعة وحدة الغسيل فورا

ماذا تفعل عند الاحساس بضعف الطنين في الفيستولا ؟

وجود الطنين يعني انها تعمل فيجب التاكيد يوميا من وجوده وخاصة عند القيام من النوم او عند حدوث اي اضطراب في الصحة .. عند عدم وجود الطنين : يجب قياس الضغط فاذا كان منخفضا : نم على سريرك وارفع رجليك على اكثر من مخدتين , ابلغ طبيب مركز الكلى

ماذا تفعل عند انخفاض الضغط ؟

اذا كان قياس الضغط طبيعيا والطنين ضعيف ينصح بالتوجه الى مركز الغسيل

ماذا تفعل عند حدوث تورم في الفيستولا ؟

وضع كمادات مياه دافئة ووضع بعض المراهم الطبية رفع اليد على المخدة اثناء النوم

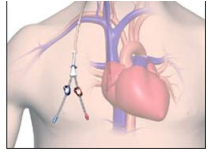
ماذا تفعل عند حدوث اعراض التهاب في الفيستولا ؟

علامات الالتهاب هي وجود احمرار وارتفاع في درجة الحرارة في الفيستولا وعند حدوث ذلك عليك التوجه فورا الى مركز الغسيل

القسطرة (Catheter)والعناية بها ومشاكلها؟؟؟ ما هي القسطرة ؟

هي البديل المؤقت للفيستولا وهي عبارة عن انبوب يوضع داخل اوردة الفخذ او الرقبة واحيانا في اوردة الصدر فيها فتحتان حمراء (شريانية) وهي لاخذ الدم من الوريد وفتحته زرقاء لارجاع الدم من الفلتر الى جسم المريض.





تعليمات هامة : في بداية كل جلسة تتأكد الممرضات ان مكان دخول القسطرة نظيف وانه تم تغير الضمادات على القسطرة بعد كل جلسة . في حالات الطوارئ لا بد من وجود ضمادات معقمة في البيت حتى تقوم بعمل الغيار . يمكن الاستحمام مع وضع حماية على القسطرة (مثل كيس بلاستيك او وضع لاصق) ويجب ابعاد المياه مباشرة عنها. غير مسموح السباحة وذلك لمنع حدوث بنية مناسب للالتهاب . لا تسمح لغير الفريق الطبي بعبادة الغسيل الكلوي باستخدام القسطرة او سحب دم او اعطاء العلاج اذا شعرت بعلامات الالتهاب كالاحساس بسخونة او علامات حمراء عند القسطرة يجب فوراً ابلاغ الفريق الطبي .في حال وجود التهاب في القسطرة يتم العلاج في عبادة الكلى عن طريق حقن مضاد حيوي.

كيف يمكن معرفة ما اذا كان الغسيل الدموي الذي تتلقاه كافيا لجسمك ؟

هناك عدة طرق منها قياس مستوى السموم المزالة اثناء الغسيل (نسبة السموم المزالة يجب ان تكون اكثر من 65 %)فحوصات طبية اخرى يطلبها عادة الطبيب .

معلومات عن بعض الادوية وفوائدها



يجب على مريض الفشل الكلوي اتباع نصائح الطبيب في اختيار الأوقات الصحيحة عند تناول الأدوية وذلك حرصاً على فعالية الأدوية التي قد تتعارض مع أدوية أخرى أو مع الوجبات الغذائية. وفيما يلي أدوية يمكن ان توصف لبعض مرضى الفشل الكلوي:

alpha OHVitamin D,1

الكلية السليمة تقوم بتفعيل فيتامين (د) ((D) الذي يساعد الامعاء على امتصاص الكالسيوم من الاكل وبالتالي المحافظة على قوة العظم وعلى نسبة الكالسيوم في الدم .. لكن الفشل الكلوي المزمن يمنع هذه الوظيفة فيتعرض الجسم لمضاعفات خطيرة جراء انخفاض الكالسيوم في الدم وارتفاع الفوسفور . هذه المضاعفات تزداد خطورتها اذا لم يستعمل علاج سريع وملام ويصبح المريض عرضة لضعف والم بالعظم وضعف في العضلات .. ان الاطعمة الغنية بالكالسيوم هي ايضا غنية بالفوسفور وتقاديا للافراط في تناولها (ولتحسين نسبة الكالسيوم في الدم) من الضروري اخذ حبتان من كربونات الكالسيوم مع الاكل بذلك نمنع امتصاص الفوسفور . ايضا يمكن اخذ جرعة من فيتامين (د) الفعال فهو يوصل الهدف الرامي لرفع نسبة الكالسيوم ...الجرعة يقررها الطبيب الخاص مع امكانية تعديلها حسب الفحوصات المخبرية .. وعلى المريض التقيد بها وعدم نسيانها للمحافظة على نوعية العظم وقوته ..

مضادات الأنجيوتنسين ACEI,ARB

هذه عائلتين من الأدوية تعطى لمرضى القلب و مرضى ارتفاع ضغط الدم و لكنها مفيدة جدا لمرضى الكلى حتى لو كان ضغط الدم طبيعياً حيث أنها تخفض كمية الزلال في البول و تبطئ من تلف الكلى الذي قد يسببه السكر و غيره و لكن يجب التأكد من استقرار وظائف الكلى لأنها قد تسبب قصوراً مؤقتاً في وظائف الكلى لدى قلة من المرضى كما أنه يجب تحذير المرضى من الأغذية الغنية بالبوتاسيوم (كالتمر و الموز) لأن تناول هذه الأدوية مع هذه الأغذية يرفع من نسبة البوتاسيوم في الدم بشكل يهدد نشاط القلب كما أنها ممنوعة على الحامل.

Statin Crestor,Lipitor,Simvast

تخفض نسبة الدهون و لكنها تعطى أيضاً لمرضى الكلى لتحمي الأوعية الدموية من الترسبات و التصلب و تحمي الكلى من التلف حتى لو كان مستوى الدهون طبيعياً و لكن يجب متابعة إنزيمات الكبد و العضلات و هي ممنوعة على الحامل

الأسبرينAspirin

يسبب الدم و يمنع تكثر الصفائح الدموية موفراً حماية أكثر للكلية خاصة إن كان الزلال في البول كثيراً أو إن كان المريض مصاباً بتصلب الشرايين و لكن لم يصب بعد بجلطة أما من أصيبوا بجلطة فحاجة إلى مسيل دم آخر كالورفرين

ألوپورينول(Allopurinol):

يعطى عند ارتفاع نسبة حمض اليوريك المسبب للنقرس فتخفيضه يحمي الكلى. كربونات الكالسيوم Caltrate,Phoslo لتقليل من امتصاص الفوسفور: فهذه الأدوية يجب أن تؤخذ مع الوجبات وذلك لفعاليتها عند تناولها مع الوجبة حيث تعمل على منع امتصاص الفوسفور في الوجبة. وقد توصف لأجل زيادة الكالسيوم فلذلك ينصح بتناولها بعيد عن الوجبات.

رينا جيلRenagel

لتقليل من امتصاص الفوسفور: تؤخذ مع الوجبات

اريتروپويتين(Hemax,EPOETIN)

ان معظم مرضى القصور الكلوي يعانون من نقص في الهيموغلوبين بسبب : نقص في اريتروپويتين وهو الهرمون الذي يحفز نخاع عظامك لانتاج خلايا الدم الحمراء . هذا يعني انك غير قادر على حمل الكفاية من الاوكسجين في دمك وغالباً ما تشعر بالتعب والنعاس وعدم القدرة على اداء بعض الاعمال . خسارة دم محتملة اثناء الغسيل حياة قصيرة للكريات الحمراء كمية الحديد المستهلك بالطعام قليلة , بسبب الحماية الغذائية لتحسين نسبة الخلايا الحمراء في دمك دون اللجوء الى نقل دم والامراض الناتجة عنه من صغيرة (ب) و (ث)... لذلك يتم هرمون Erithropoetin الذي يؤدي نفس وظيفة اريتروپويتين الطبيعي الذي تنتجه الكلى السليمة . هو يزيد عدد الخلايا الحمراء ويرفع مستوى الهيموغلوبين خلال اسابيع.الكمية التي يحتاجها المرضى تكون تبعاً للوزن وللتجابة الاولى للمعالجة ونسبة كريات الحمراء في الدم وتعطى الجرعة من قبل الطبيب خلال الاشهر القليلة الاولى الى ان يتم الاستقرار على الجرعة الروتينية .

Kayexalate:

والتي تستخدم عند ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم، وقد تسبب هذه الأدوية الإمساك ملاحظة إذا كان المريض يتناول أدوية لمعالجة ضغط الدم فعليه أن يسأل الطبيب عن إمكانية تناول هذه الأدوية.

على مريض السكري الذي يستخدم الأنسولين في المنزل أن لا يأخذها قبل أن يحضر لإجراء غسيل الكلى

طريقة الغذاء لمرضى الفشل الكلوي

نتنقل في نهاية المطاف إلى التغذية.. فبم ينصح المرضى في هذا الجانب؟ ولماذا يحتاج مريض الكلى لحمية غذائية؟ كيفية محافظة على الصحة بتناول الطعام المناسب؟ ان آلة الغسيل الكلى لا تنظف الدم 24 ساعة في اليوم كما تعمل الكلية الطبيعية . لذلك يجب تخفيف كمية السموم المتراكمة في الدم خلال الفترة ما بين الجلسات وذلك باتباع اسلوب غذائي وصحي مناسب يجب تخطيط نظام التغذية لمرضى القصور أو الفشل الكلوي، وذلك وفقاً للقواعد العلمية الصحيحة التي يحددها الأطباء المعالجون بناءً على حسابات دقيقة، لأن التغذية الصحيحة حجر الزاوية في علاج مرضى الفشل الكلوي، ولابد أن يدرك أن المشكلة الرئيسية لديه تكمن في عجز جسمه من التخلص من نواتج الطعام لذا فإن مراقبة أنواع الأغذية وكمياتها تسهم بدرجة كبيرة في عدم تراكم المواد السامة التي تفشل الكلى في تخلص وتنقية هذه السموم التي يحملها اليها الدم وإفرازها مع الأملاح الزائدة والماء الزائد عن حاجة الجسم مع البول. ويمكن للحمية الغذائية أن تحقق للمريض الاتي:

- جعل التدهور في وظائف الكلى بطيئاً
- تأخير الحاجة عن الغسيل الدموي
- منع المضاعفات عند مريض الغسيل بالمحافظة على نسبة البوتاسيوم في الدم.
- المحافظة على مستوى السكر في الجسم تلافياً لمضاعفات مرض السكر المؤثرة سلباً على الكلى
- تقليل الاعراض المصاحبة للمرض، مثل الغثيان والقي والحكة
- المحافظة على القيم الغذائية المطلوبة للمحافظة على الصحة العامة
- تقليل تكوين السموم والشوائب

ولتحديد التغذية الملائمة للمريض هناك عوامل متعددة يجب أخذها في الاعتبار، أهمها:

- السن : إذ تختلف المتطلبات الغذائية والنمو والطاقة بالنسبة للأطفال عن المتطلبات الغذائية للبالغين وكبار السن
- الجنس: تقل احتياجات الإناث للطاقة بصفة عامة مقارنة بالذكور
- نسبة القصور في وظائف الكلى: حيث يلزم مراعاة قدرة الكلى على التخلص من مكونات الطعام وخاصة «النتروجين - البوتاسيوم -» وغيرها، بالإضافة إلى الماء ذاته

ان تخطيط نظام التغذية يتطلب مراعاة الأمراض المصاحبة للفشل الكلوي فغذاء مريض السكري يجب أن تقل فيه نسب السكريات والدهون، ومريض القلب المصابون بارتفاع الدم والذين يعانون تورماً لسبب أو لآخر يحتاجون للتدقيق في تناول ملح الطعام

سوف احاول التعريف بكل انواع الاطعمة ليتمكن المريض من اختيار الغذاء المناسب .

اود ان انبه بانها ليس هناك وجبة غذائية الزامية لمرضى الكلى , لان حاجة وطبيعة كل شخص تختلف عن الاخر لذلك يجب ان يكون الغذاء متنوعا بضمان اصول الجسم على احتياجاته اليومية علما بان النصائح هي نصائح عامة ولا تطبق على جميع الحالات لذلك يجب عليك مناقشة طبيبك المعالج لاعطائك الوصفة الطبية التي تناسب حالتك الصحية . تختلف كمية البروتين الذي يحتاج الجسم الى استهلاكها ولكن جميع الناس في حاجة الى كمية من البروتين يوميا وينصح مريض الكلى بعدم الافراط في كمية البروتين

(تخفيض كمية اللحم في المحاشي والبيخنات، اللحم الاحمر , الاسماك , البيض , الدجاج , البقوليات , الفول) يجب تناولها بطريقة معتدلة . الفوسفور : ملح الفوسفور يدخل في تكوين العظام تتخلص الكلى من ملح الفوسفور ولكن عندما تضعف الكلى فان مستوى الفوسفور يرتفع في الجسم ويسبب حكة في الجلد ووجع في العظام. لذلك يجب خفض كمية الاغذية الغنيو بالفوسفور وهي التالي (الحليب ومستقاته , البقول الجافة , وجميع انواع الاجبان مستقاته). الاشياء التي يجب عملها او تجنبها للحمية بالنسبة لتغذائك : اعراف الاشياء التي يمكن تناولها والاخرى التي يجب تجنبها. اعراف كمية السوائل التي يمكنك تناوله وقلل من شرب المياه بشكل عام .امضغ العلكة بحفظ الغدة اللعابية لفرز اللعاب ويحسس بالارتواء طوال الوقت . في حال قلة او انعدام البول تشرب 500 مل ليتر من السوائل بالإضافة الى السوائل الذي تخرج مع البول ويمكن زيادتها الى ليتر واحد يوميا بحيث يصل الوزن الزائد بعد الجلسات الى معدل اقصاه كيلو غرام يوميا السوائل لا تعني فقط الماء ولكن كل المشروبات (العصير الشوربا الخ.....) الإقلال من الشاي والكاكاو والقهوة والنسكافيه . ويمكن تناول النوعيات الخالية من الكافيين. تجنب الاكل الذي يحتوي على نسبة عالية من الاملاح كالبوتاسيوم والفوسفور.



قائمة بالمواد الغذائية التي ينبغي الحد منها:

1. البروتينات

الوظيفة الأساسية للبروتينات إعادة بناء الأنسجة والعضلات، وكأي شيء هالك أو تالف في الجسم نجم عنه نفاية سامة وتأتي دور الكلية فيما بعد للتخلص من هذه السموم، وبالنظر لهذه الدورة اللانهائية لابد من تقليل نسبة البروتينات للتخلص أو تقليل نسبة السموم.

مع الوضع في الاعتبار أن كثرة البروتينات ترفع من نسبة السموم المتراكمة وتؤدي إلى تداعي المرض، وقلتها أيضاً تؤدي إلى نتائج عكسية منها ضعف العضلات والشعور بالوهن والضعف. في الفشل الكلوي يسمح باعطاء البروتين تقريبا 1 غرام / كيلو غرام يوميا اي اذا كان وزن المريض 70 كيلو غرام يسمح له بي 1 غرام X70 ووزن المريض = 70رام بروتين في اليوم والبروتين عادة يوجد اللحم الاحمر , الاسماك , البيض , الدجاج , البقوليات مثل الفول والعدس الاصفر واللوبياء وينصح باستخدام البروتين عالي الكفاءة والتي يكون من مصادر حيوانية .

2. الملح صوديوم

العدو الأول لمرضى الفشل الكلوي وتفسير تجنب استخدامه هو أنه يزيد المريض عطشاً شديداً. لذا يجب عدم وضع ملح عند الطبخ أو عند تناول الطعام بحيث لا يزيد ذلك عن 2 جرام من الصوديوم يومياً حيث ان زيادة نسبة الصوديوم تعمل على زيادة كمية سوائل الجسم مما يتسبب في زيادة ضغط الدم ومن ثم زيادة العبء الواقع على عضلة الدم - الابتعاد عن الأطعمة التي بها نسبة صوديوم مرتفعة: لأن كثيراً منها يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم Fast Foods تجنب تناول الوجبات السريعة - كل أنواع الجبن ما عدا الجبن غير المملح - بدائل الأملاح - الأطعمة المغلية من الخضراوات والحساء - الزيد المملح - الزيتون - المخللات - المايونيز - الشيكولاته، مشروب الشيكولاته - رقائق البطاطس (الشيبسي) - الدقيق المخلوط بالخميرة - التونة - اللحوم المملحة - المدخنة أو المغلية - الفواصيص - السجق - جميع الوجبات الجاهزة في المحال أو المطاعم - المكسرات - السمن النباتي المملح مارجرين - جميع المأكولات المغلية لا يتصح بتناول عصائره

3. البوتاسيوم:



ان ارتفاع البوتاسيوم يؤدي الى خلل خطير في نبض القلب ويمكن ان يكون مميتاً بسرعة. مسموح بي 100 غرام او ما يعادل كوب واحد يوميا.

يجب غلي الخضار الوافر في وعاء من الماء ثم تصفيتها والتخلص من ماء السلق مما يقلل من نسبة البوتاسيوم . الشخص يحتاج إلى نسبة معينة من البوتاسيوم في الدم ولكن زيادته عن النسبة المطلوبة لها مخاطر كبيرة على العضلات وخاصة القلب. فعدم اتباع مريض الفشل الكلوي لحمية الغذائية الخاصة به قد يسبب ارتفاع في البوتاسيوم لعدم قدرة الكلية على التخلص منه. وهذا ما نلاحظه عند بعض المرضى في هذه الأيام من إقبالهم على تناول الفواكه المجففة والموز الفواكه المجففة التمر المشمش المنغوز الهند كيوي الزبيب الشمام البطاطا النين الجوافة قمر الدين الرمان الخضروات ذات الأوراق الخضراء السبانخ. اغذية قليلة البوتاسيوم : الأطعمة المطبوخة أو المغلية أو المشوية تحتوي على نسبة أقل من البوتاسيوم. الفواكه الطازجة تحتوي على بوتاسيوم أقل من المجفف أو المعبأ أنواع الاغذية قليلة البوتاسيوم: تفاح غيب الاناتاس الجزر الخيار البصل الخس الفاصوليا الخضراء كوسة الذرة فجل فواكه مغلية القرنبيط فلفل أحمر ليمونة واحدة متوسطة الحجم

4. الكالسيوم، الفسفور



الكالسيوم ضروري جداً لبناء وسلامة العظام وكذلك الفسفور لكن زيادة نسبة الفوسفور في الدم تؤدي إلى انخفاض الكالسيوم في الدم. لا بد من تقليل من نسبة الفوسفور التي يتناولها المريض حيث يصل الحد الأقصى المسموح بتناوله حوالي 0,7 - 1,2 غرام يوميا ولا بد ان تكون نسبة الفوسفور في الدم أقل من 4,5 ملل غرام / 100 ملم وقد يصعب التحكم في مستويات الكالسيوم والفوسفور باتباع حمية غذائية خاصة وذلك لوجودهما في نفس الأصناف من الأطعمة التي نتناولها يوميا مثل الحليب واللبن والجبن ومستقاته.

ولكي نقلل من استهلاك الفوسفور يستلزم ذلك تناول كميات قليلة من البروتين حيث يحتوي على نسبة عالية من الفوسفور ولكن مريض الفشل الكلوي الذي يخضع لعمليات غسيل الكلى يحتاج إلى كميات عالية من البروتين لتعويض ما يفقده أثناء الغسيل. لذلك تلعب الأدوية دوراً أساسياً في التحكم بمستويات الكالسيوم والفوسفور في الدم وتجنب حدوث مشاكل في العظام. الأغذية عالية الفسفور: البيض الاجبان والالبان ومشتقات الحليب البقوليات المكسرات المشروبات الغازية الايس كريم الشكولاته على الرغم من أن التوابل توجد بها نسبة أملاح، إلا أن الطعام لا يكون له مذاق بدونها، فهذه قائمة بأنواع الأعشاب والتوابل التي تحتوي على نسب من البوتاسيوم والصوديوم القليلة: فلفل أحمر - جنزبيل - زعتر هندي - فجل أبيض - نعناع - ماء ورد - زعتر - فلفل - راحة اللوز - راحة الفانيليا - قشرة جوزة الطيب - عرقلة - عرقلة - كراوية - حردل - بيودرة الكاري

قائمة السوائل: السوائل : يجب الحرص على ان تكون كمية السوائل المسموح بها في اليوم تساوي كمية البول زائد-2 3 اكواب من الماء . وفي الصيف لتغطية كمية العرق المهدورة نسمح بي 4 اكواب من الماء . - شاي - قهوة مغلية ومصفاة لا تزيد عن 150 ملليمتر - ليمون - برتقال - اناتاس - لبن حليب.

العصير : فيه الكثير من البوتاسيوم يجب الامتناع عن شرب العصير المعبأ وعدم استعمال المعبأ من الخضار او الفاكهة .

القهوة : فنجانان من القهوة في اليوم

منتجات قليلة الصوديوم وليس بها بروتين: - الخبز - البسكويت. قليلة في بروتيناتها - المكرونة. لا مالح من زيادة السرعات الحرارية إذا كان هناك نقصاً في الوزن.

لائحة طعام قليل البروتين (70 غرام) وقليل الملح 2g.

الفتور :

بيضة مقليه او لبنة (50 غرام) مع ملعقة زيت زيتون كبيرة او جبنة حلوة (30 غرام) نصف رغيف خبز عربي نصف فنجان حليب او شاي مع سكر زبدة مربى او عسل شاي مع سكر

الغذاء:

90 غرام لحمه سمك , او دجاج معرونة او ارز نصف فنجان مطبوخ ربع رغيف خبز عربي نصف فنجان لبن المسموح فاكهة قطعة واحدة سلطة من الااحة المسموحة مع ملعقة زيت كبيرة

العشاء:

50 غرام لبنة بدون ملح او 30 غرام جبنة حلوة معرونة او ارز نصف فنجان مطبوخ ربع رغيف خبز خضار من الااحة المسموحة المسموحة فاكهة قطعة واحدة مربى

ملاحظة: يتم تناول خضار مرة او مرتين في اليوم، وقيل تناولها تسليق في ماء مغلي لمدة 20 دقيقة مرتين وبدون إضافة الملح لها



نصائح عامة للمرضى

1. الكشف المبكر عن أمراض الكلى بعمل فحوصات دورية للبول ولو بمعدل مرة سنوياً على الأقل للتأكد من خلو البول من الزلال و للتأكد من أن نسبة وظائف الكلى طبيعية لان كثيرا من الامراض الكلى لا تعطي عوارض في بدايته .
2. متابعة الأمراض المزمنة التي تؤدي إلى مضاعفات بالكلية «السكر - ارتفاع ضغط الدم.
3. بغض النظر عن المرحلة التي وصل إليها القصور الكلوي فإنه على الجميع الإلتزام: بالسيطرة على مستوى السكر في الدم لمرضى السكر عن طريق الدواء و الحمية و الرياضة (HbA1c < 7%) وراقب مع طبيبك العلامات الاولى لتأثر الكلى بالسكر
4. التزام المصاب بمرض الكلى بنظام ملائم للتغذية العلاجية، وأن يكون على علم بما يفيد وما يضره من أذية، فالثقافة الغذائية هنا ضرورية. على سبيل المثال، الإقلال من تناول البروتين قد يبطن من تدهور وظيفة الكلى، وكثرة الدهون «الكوليسترول والدهون الثلاثية» تؤدي إلى تدهور وظيفة الكلى.
5. الإبقاء على ضغط الدم طبيعياً (80 / 130) و ذلك عن طريق تجنب أو تخفيف الملح في الطعام، و تخفيف الوزن، و الإمتناع عن التدخين، و ممارسة الرياضة بشكل منتظم.
6. تجنب الأدوية التي ترفع ضغط الدم كمسكنات الألم .
7. الإمتناع عن التدخين الذي يزيد من احتمال اصابة السرطان ويزيد ضغط الدم و تصلب الشرايين.
8. تجنب الادوية الشعبية التي تحتوي على مواد سامة وضارة بالكلية
9. الاسترخاء والراحة النفسية من العوامل الهامة جداً: مارس أى هواية ممتعة لمدة 20 - 30 دقيقة يوميا مثل: الرسم - سماع الموسيقى - العناية بالزراع و الحديقة بالمنزل - صيد السمك - القراءة - فكل هذا يساعد على تقليل التوتر الدهنى والنفسى
10. اعرف كمية السوائل التي يمكنك تناولها .

دور العائلة

- يجب أن تعرف عائلتك إنك تعاني من مرض الكلى أو من ضغط الدم المرتفع ذلك لأن هذا المرض قد يصاب به فرد آخر من العائلة نتيجة للعوامل الوراثية ولذلك يجب على كل فرد في العائلة أن يقوم بمتابعة المرض .
- سوف تساعدك العائلة على اتباع تعليمات طبيبك المعالج
- سوف يذكر أفراد العائلة بمواعيد الدواء
- سوف يستفيد أفراد العائلة إذا قاموا باتباع النظام الغذائى الموصوف لك

نبذة عن المؤلف

الدكتور رشاد علم الدين

مواليد الميناء 1981

عضو الجمعية الإيطالية لأمراض الكلى

عضو الجمعية اللبنانية لأمراض الكلى

استاذ مدرس في كلية الصحة اللبنانية

للتواصل والاقتراحات :

[Email: rachad.alameddine@gmail.com](mailto:rachad.alameddine@gmail.com)