



Healthy Kidneys
Healthy Society

كلية سليمة
لمجتمع معافى

أصدقاء مرضى الكلى
Friends Of Kidney Patients

من أجل كلية سليمة..

جمعية أصدقاء مرضى الكلى – إدارة التثقيف الصحي



@kidneyfriends1



@kidneyfriends

ماهي الكلى؟

يحتوي جسم الإنسان على كليتين بحجم قبضة اليد، تقعان بالقرب من منتصف الظهر أسفل القفص الصدري مباشرة، وداخل كل كلية هناك ما يقارب مليوناً من الهياكل الصغيرة تسمى النفرون (الكُلْيُون)، يقوم النفرون بتصفية الدم ويزيل السموم والمياه الزائدة، وكذلك تقوم الكلى بإفراز هرمونات تبقي العظام قوية والدم صحي.

وظائف الكلى الأساسية:

تقوم الكلى بعدة وظائف أساسية ومن ضمنها:

• تنقية الدم من السموم والتخلص من المخلفات الناتجة عن الغذاء

• التخلص من المياه الزائدة في الجسم على شكل بول

• التحكم في ضغط الدم من خلال الموازنة بين الأملاح الهامة مثل (الصوديوم والبوتاسيوم)

• ضبط التوازن الحمضي في الجسم وإبقاؤه متعادلاً

• تفعيل فيتامين دال، والذي يعد أساسياً لامتصاص الكالسيوم والحفاظ على صحة العظام

• تمنع فقر الدم من خلال إنتاج هرمون الإريثروبويتين المسؤول عن تصنيع خلايا الدم الحمراء في نخاع العظم.



حقائق عن أمراض الكلى:

- واحد من كل عشرة بالغين يعاني من مرض الكلى المزمن.
- 850 مليون شخص حول العالم مصاب بمرض الكلى حالياً.
- من المتوقع أن يكون مرض الكلى في المرتبة الخامسة ضمن الأسباب الرئيسية للموت المبكر في عام 2040.



ما هو الفشل الكلوي؟

هو عدم قدرة الكلى على القيام بوظائفها الأساسية بكفاءة، فتتراكم السموم والمخلفات في الجسم مسببة أعراض ومضاعفات عديدة.

الأسباب:

يحدث الفشل الكلوي نتيجة وجود التهاب أو مرض آخر يؤثر على الكلى سلباً مثل:

- مرض السكري النوع الأول أو الثاني
- ارتفاع ضغط الدم
- التهاب الكلى
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- داء الكلية متعددة الكيسات
- انسداد في المجاري البولية مما يعيق خروج البول بالشكل الطبيعي
- تضخم البروستات مما يسبب التهابات في الأجزاء الملاصقة لها

عوامل الخطر:

- التدخين
- السمنة
- الإفراط في تناول الأدوية
- التاريخ العائلي للمرض
- التقدم في العمر



الأعراض:

- الإعياء
- اضطراب في المعدة والشعور بالغثيان أو القيء، وفقدان الشهية.
- تورم الأيدي والأقدام
- فقدان الشهية
- الشعور بحكة شديدة
- ارتفاع ضغط الدم
- تشنج في العضلات
- ضعف في العظام

طرق الوقاية:

- المحافظة على مستويات السكر الطبيعية في الدم
- الامتناع عن التدخين
- المحافظة على مستوى ضغط دم طبيعي
- شرب الماء بكميات كافية
- القيام بالفحوصات الدورية
- المحافظة على وزن صحي
- ممارسة الرياضة بانتظام
- الالتزام بنمط غذائي صحي يشمل جميع الاحتياجات



البروتين

عليك بالمنخفضة وتجنب العالية

عالية البروتين	منخفضة البروتين
اللحوم الحمراء	الفواكه
الدواجن	الخضار
السمك	الأرز
البيض	الخبز

نظراً لتفكك البروتين إلى جزيئات أصغر تتراكم في الدم، فالكلية هي المسؤولة عن تخليص الجسم من هذه الجزيئات، إلا في حالة الغسيل الكلوي فيجب زيادة كمية البروتين خلال اليوم للتعويض عما يفقده المريض خلال الغسيل.



الدهون

عليك بالمفيدة وتجنب الضارة



الضارة	المفيدة
الدهون المشبعة اللحوم الحمراء الدواجن الزبدة شحم الخنزير	زيت الزيتون
	زيت الفول
	السوداني
الدهون غير المشبعة المخبوزات التجارية المقليات الكعك	زيت الذرة
	زيت الكانولا



يرجع السبب إلى أن المصابين بأمراض الكلى المزمنة هم أكثر عرضة لأمراض القلب والجلطات الدماغية من الأشخاص الصحيين، وبالتالي، فإن كثرة استهلاك الدهون تؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية مما يرفع ضغط الدم، ومع مرور الوقت واستمرار ضيق الأوعية، يحدث انسداد فيها مما يؤدي إلى نوبات قلبية وسكتات دماغية.



الصوديوم

عليك بالمنخفضة وتجنب العالية

مرتفعة الصوديوم	منخفضة الصوديوم
الخضار المعلبة والمثلجة	الأطعمة الطازجة
السجق واللحوم المعلبة	
الأرز المعلب	الخضروات والفواكه الطازجة
المعكرونة المعلبة	
الملح	



كثرة الصوديوم تحبس السوائل في الجسم، وترفع ضغط الدم عن معدله الطبيعي مما يزيد العبء على الكلى في التخلص من السوائل الزائدة والتحكم في ضغط الدم.



البوتاسيوم

عليك بالمنخفضة وتجنب العالية

عالية البوتاسيوم	منخفضة البوتاسيوم
الموز	القرنبيط
الأفوكادو	التوت البري
البرتقال	العنب
الزبيب	الفراولة
السبانخ	التفاح
البطاطا	الأناناس
منتجات النخالة والجرانولا	



تتحكم الكلى في مستويات البوتاسيوم الطبيعية في الدم، ويؤدي مرض الكلى إلى تراكم البوتاسيوم مما يسبب مشاكل خطيرة في القلب.



الفوسفور

عليك بالمنخفضة وتجنب العالية

عالية الفوسفور	منخفضة الفوسفور
الخبز والحبوب الكاملة	الذرة غير المملحة
المكسرات	الخبز الإيطالي أو الفرنسي
بذور عباد الشمس	حبوب الذرة أو الأرز
دقيق الشوفان	عصير الليمون
الكولا داكنة اللون	



كثرة الفوسفور في الدم تؤدي إلى امتصاص الكالسيوم من الدم، مما يسبب ضعف وكسر في العظام، علاوةً على ذلك، فإن الفوسفور يسبب حكة في الجلد.



Healthy Kidneys...
Healthy Society

كلية سليمة...
لمجتمع معافى

أصدقاء مرضى الكلية Friends Of Kidney Patients



@kidneyfriends



@kidneyfriends1

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة / إدارة التثقيف الصحي / جمعية أصدقاء مرضى الكلية

هاتف: 00971-65065536 / فاكس: 00971-65065695 / البريد الإلكتروني: kidney@scfa.ae