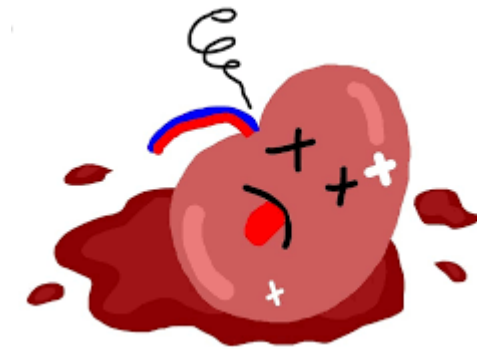


### مقدمه:

- ❖ کار کلیه ها در بدن چیست؟
- ❖ کلیه ها صافی های بدن هستند و ضایعات سمی را که از نابودی سلول های بدن و هضم مواد خوراکی ایجاد می شوند را از بدن خارج می کنند.



### علائم و نشانه های بیماری های کلیه:

کمر درد: درد کمر و مفاصل می تواند علامت عفونت کلیه باشد.

- ❖ ادرار تیره: ممکن است خون وارد ادرار شود.
- ❖ احساس درد در هنگام دفع ادرار ممکن است نشانه سنگ کلیه باشد.
- ❖ تغییر مقدار ادرار: زیاد یا کم رفتن به دستشویی می تواند نشانه ای از وجود مشکل در کلیه ها باشد.
- ❖ طعم فلز در دهان: تجمع مواد زائد که از بدن خارج نمی شود می تواند باعث ایجاد طعم فلز در دهان شود.
- ❖ تهوع یا استفراغ: تجمع مواد زائدی که کلیه بیمار قادر به دفع آنها نیست در شما حالت تهوع ایجاد می کند.
- ❖ ادرار کف الود و پر حباب
- ❖ ورم کردن صورت و دستها و پاها: تورم نشان می دهد که مایعات در بدن انباشته شده اند.
- ❖ خارش و خشکی پوست: زمانی که کلیه ها نتوانند تعادل مواد معدنی و مغذی را در بدن حفظ کنند، این مشکل بروز می کند.
- ❖ تنگی نفس - سرگیجه - احساس سرما - اختلال در خواب هم می تواند علائم بیماری های کلیه باشد.

### برای محافظت از کلیه ها چه کارهایی انجام

#### دهیم:

- برنامه کاهش وزن تنظیم کنید.
- مواد کلسترول خونتان باشید.
- سیگار را ترک کنید.
- آب بدنتان را تامین کنید.
- رژیم غذایی متوازن داشته باشد.
- از مصرف برخی داروهای خاص و مواد مضر خودداری کنید.
- قند خون خود را کنترل نمایید.
- فشار خونتان را کنترل کنید.
- بررسی آزمایشات منظم داشته باشید.
- در صورت شک به اختلالات کلیوی به متخصص کلیه مراجعه نمایید.



مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)



## خود مراقبتی بیماریهای کلیوی

گروه هدف: بیماران و مراجعین مرکز

تهیه و تنظیم: کارگروه آموزش سلامت

بخش انکولوژی

پاییز ۱۴۰۲

منابع:

(بیماریهای کلیه و مجاری ادراری) هاریسون

### واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیماران

- آموزش و مشاوره رایگان در زمینه سبک زندگی سالم، ترک سیگار و الکل، تغذیه و رژیم غذایی
- آموزش و مشاوره به بیماران قلبی ریوی مزمن، چاقی، آسم، دیابت، سکته مغزی، اختلالات روانپزشکی
- آموزش و مشاوره در زمینه سرطان ها و غربالگری آنها
- زمان: هر روزه غیر از ایام تعطیل ساعت ۸ الی ۱۴.
- مکان: ساختمان شماره ۲ طبقه همکف تلفن ۰۴۱۳۵۵۳۹۱۶۱-۳ - داخلی ۴۷۳ - مستقیم ۳۵۵۳۸۵۷۷
- آدرس اینترنتی مطالب آموزش به بیمار در منوی آموزش به بیمار به آدرس زیر:

<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

بیماری های کلیوی قاتل خاموشی می باشد که کیفیت زندگی را به میزان قابل توجهی تحت تأثیر خود قرار می دهد.

بیماری کلیوی مزمن در مراحل اولیه هیچگونه علائم یا نشانه ای ندارد.

### نحوه درمان :

درمان این بیماران بستگی به درجه بیماری و میزان پیش رفتگی آن دارد و در مراحل اولیه با تجویز داروهایی خاص قابل درمان است، اما در مراحل حادتر و انتهای این بیماران به «دیالیز» منظم یا حتی پیوند کلیه نیاز دارند.