

**ESRD** یا نارسایی پیشرفته ی کلیوی وضعیتی است که کلیه ها کار نمی کنند یا کارایی اندکی از آن ها باقی مانده است. اختلالی پیشرونده و برگشت ناپذیر که درمان دیالیز یا پیوند کلیه ضروری می شود.



### علل نارسایی کلیه:

دیابت و فشارخون شایع ترین علل نارسایی پیشرفته کلیوی، می باشند. برخی از علل دیگر عبارتند از: عفونت ها - سنگ کلیه - بزرگی پروستات در مردان - سندرم نفروتیک - برخی واکنش های دارویی - برخی موارد ارثی و مادرزادی (مانند بیماری لوپوس و ...)

### علائم بیماری:

علائم و نشانه های بیماری کلیوی می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. اغلب افراد بدون علامت بوده و زمانی متوجه بیماری خود می شوند که وضعیت وخیم تر شده و کلیه ها مقدار زیادی از کارکرد خود را از دست داده اند. اکثر افراد علائم اورمی (بالا رفتن میزان اوره در خون) را تجربه می کنند: احساس خستگی یا ضعف - تورم دست یا پا - تنگی نفس - گاهی اشتها - مزه بد دهان - تهوع یا استفراغ - خارش و تیره شدن پوست - کم خونی - اختلال در خواب، فشارخون بالا و ...

### ESRD چگونه درمان می شود؟

بسته به سن، وضعیت عمومی سلامتی، وسعت بیماری، مشکلات زمینه ای، تاریخچه مصرف داروها ویا تحمل بیمار، درمان ها، متفاوت خواهد بود. ولی عموماً درمان عبارت خواهد بود از: درمان دارویی - تغذیه درمانی - دیالیز و پیوند کلیه. البته کلیه ها علاوه بر پاک کردن خون از مواد و آب اضافی، کارهای مهم دیگری هم انجام می دهند مانند:

- کنترل فشار خون

- کنترل برخی مواد شیمیایی در خون

- حفظ سلامت استخوان ها

- خون سازی

برای پیشگیری از عوارض نارسایی کلیه ها، مانند کم خونی، فشارخون، مشکلات استخوان ها، پزشکان متخصص درمان های ضروری را در نظر خواهند گرفت.



### چه کسانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به ESRD هستند؟

- کسانی که دچار CKD هستند

- کسانی که دچار ضربه یا آسیب شدید و ناگهانی به کلیه شده اند

- کسانی که خون زیاد (خونریزی شدید) از دست بدهند

### نارسایی پیشرفته کلیوی چه تفاوتی با CKD یا بیماری مزمن کلیه دارد؟

ESRD

وضعیتی است که اگر چه کلیه ها آسیب غیرقابل برگشت دارند اما هنوز هم درجاتی از کارکرد را دارا هستند که برای ادامه زندگی کافی است. در صورتی که وضعیت کلیه ها وخیم تر شود، CKD می تواند به ESRD منجر گردد و این وضعیتی است که کلیه ها دیگر عملکرد کافی برای ادامه زندگی را دارا نیستند.

### چگونه می توانیم از ابتلا به ESRD جلوگیری نماییم؟

بهترین راه پیشگیری از ESRD، پیشگیری از ابتلا به CKD است. فشارخون و دیابت دو عامل اصلی ابتلا به CKD هستند، پس کنترل این دو می تواند از ابتلا به ESRD پیشگیری نماید. بنابراین هر چند وقت یکبار، میزان قند و فشارخون خود را چک کنید. همچنین با اتخاذ برخی عادت های خوب در زندگی، از کلیه های خود محافظت کنید:

- تحت نظر پزشک متخصص (نفرولوژیست)، معاینات منظم داشته باشید

- سیگار و مشروب الکلی مصرف نکنید

- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب داشته باشید

- دارو ها را طبق دستور پزشک و دقیق مصرف نمایید

- از مصرف خودسرانه دارو یا مکمل ها پرهیز نمایید.

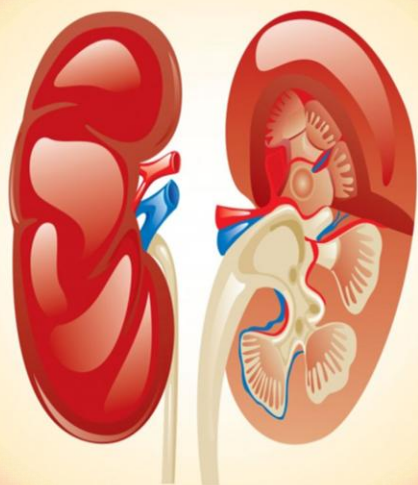
بسیاری از مردم دچار CKD هستند

ولی از آن بی خبرند.



# ESRD

## نارسایی پیشرفته ی کلیوی



در صورت داشتن هرگونه مشکل با شماره های زیر

تماس بگیرید:

05152521811

صبح داخلی 271 و عصر و شب داخلی 230-231

[HTTP://www.trjums.ac.ir](http://www.trjums.ac.ir)

کد نظر سنجی: #6655\*521811

### References:

- National Kidney Foundation (NKF)
- American Kidney Fund (AKF)
- American Association of Kidney Patients
- National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse
- The CDC National Prevention Information Network
- درسنامه ی تغذیه دکتر طبیبی

### اهمیت رعایت رژیم غذایی در ESRD

رژیم غذایی در مبتلایان به نارسایی کلیه دارای محدودیت ویژه از نظر میزان پروتئین، سدیم، فسفر و پتاسیم خواهد بود. میزان محدودیت ها به عواملی مثل سطح عملکرد کلیه ها سن، جنس و وزن بیمار وابسته خواهد بود. بنابراین **مبتلایان به این بیماری باید رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشک معالج و متخصص تغذیه رعایت نمایند.**

### اهداف رژیم غذایی در ESRD

- به حداقل رساندن مواد زائد در خون
- جلوگیری از تحلیل عضلانی از طریق تامین انرژی مورد نیاز بیمار از منابع غیر پروتئینی
- تنظیم رژیم غذایی متناسب با اشتهای و عادات غذایی بیمار
- جلوگیری از ادم و کنترل سدیم و مایعات دریافتی
- حفظ تعادل سدیم، پتاسیم و درمان کم خونی
- پیشگیری از تحلیل استخوانی از راه کنترل کلسیم و فسفر در رژیم غذایی
- جلوگیری از بروز بیماری های قلبی از طریق کاهش مصرف چربی های مضر
- به تاخیر انداختن پیشرفت بیماری