

## باورهای غلط و حقایق درباره بیماری‌های کلیوی

**باور غلط:** هیچکدام از بیمارهای کلیه قابل درمان نیستند.

**حقیقت:** با تشخیص و درمان زودرس و به موقع بسیاری از بیماری‌های کلیوی قابل درمان هستند و در سایر موارد، تشخیص و درمان به موقع می‌تواند پیشرفت بیماری را آهسته و یا متوقف کند.

**باور غلط:** در صورتیکه یکی از کلیه‌ها از کار بیفتد عملکرد کلیه‌ها کاملاً از بین رفته است.

**حقیقت:** نارسایی کلیه‌ها زمانی اتفاق می‌افتد که هر دو کلیه عملکرد خود را از دست بدهند. در بیشتر موارد به دنبال از دست دادن یک کلیه فرد کاملاً بدون علامت بوده و نیز هیچ اختلالی در آزمایش‌های وی وجود نخواهد داشت. به دنبال از بین رفتن هر دو کلیه، مواد زائد و سمی در بدن تجمع پیدا کرده و اوره و کراتینین خون افزایش پیدا می‌کند. افزایش این مواد در خون نشان دهنده بروز اختلال در عملکرد کلیه‌ها است.

**باور غلط:** در بیماری کلیوی بروز تورم اندام نشان دهنده نارسایی کلیوی است.

**حقیقت:** در برخی بیماری‌های کلیوی فرد دچار تورم اندام‌ها می‌شود و این لزوماً به معنای نارسایی کلیوی نیست (همانند سندرم نفروتیک). در حقیقت ورم اندام‌ها در نتیجه اختلال در دفع آب اضافی بدن بوده و یکی از دلایل اصلی این اختلال بیماری‌های کلیوی هستند.

**باور غلط:** ورم در تمام مبتلایان به نارسایی کلیوی وجود دارد.

**حقیقت:** در حقیقت ورم تنها در اغلب مبتلایان به نارسایی کلیوی وجود دارد و نه در همه آنها. در تعداد کمی از بیماران حتی در مراحل پیشرفته بیماری کلیوی ادم ایجاد نمی‌شود. بنابراین نبود ادم نارسایی کلیوی را رد نمی‌کند.

**باور غلط:** تمام مبتلایان به بیماری کلیوی باید میزان زیادی آب مصرف کنند.

**حقیقت:** کاهش حجم ادرار از علائم بارز اغلب بیماری‌های کلیوی است. بنابراین محدودیت مصرف مایعات در این بیماران برای حفظ تعادل آب بدن ضروری است. مصرف آب زیاد باعث ایجاد ورم اندام‌ها و مخصوصاً پاها می‌شود. البته در مبتلایان به سنگ کلیه و عفونت ادراری توصیه به مصرف مایعات به میزان زیاد می‌شود.

**باور غلط:** حال عمومی من خوب است پس مشکل کلیوی ندارم.

**حقیقت:** اغلب بیماران در مراحل اولیه بیماری کلیوی بدون علامت هستند. در این شرایط تنها اختلال در تست‌های آزمایشگاهی نشان دهنده بیماری هستند.

**باور غلط:** من احساس بهبودی دارم پس نیازی به ادامه داروها نیست و می‌توانم آنها را قطع کنم.

**حقیقت:** بسیاری از مبتلایان به دنبال درمان درست احساس بهبودی پیدا کرده و به دنبال آن رژیم غذایی و داروهای خود را قطع می‌کنند. این در حالی است که قطع داروها خطرناک بوده و می‌تواند منجر به پیشرفت سریع بیماری کلیوی شده و شروع دیالیز را ضروری کند.

**باور غلط:** کراتینین سرم من مختصری بالا ولی حالم کاملاً خوب است پس نیازی به بررسی و پیگیری ندارد.

**حقیقت:** حتی افزایش خفیف در کراتینین سرم نشان دهنده اختلال در عملکرد کلیوی بوده و بایستی بررسی شود. بیماری‌های مختلفی می‌توانند کلیه را درگیر کنند. برای تشخیص این موارد باید بدون تأخیر به نفرولوژیست مراجعه کرد.

در ادامه به اهمیت افزایش کراتینین حتی به میزان اندک می‌پردازیم:

مراحل اولیه بیماری مزمن کلیوی در اغلب موارد بدون علامت بوده و افزایش کراتینین سرم می‌تواند تنها علامت بیماری باشد. افزایش کراتینین سرم تا میزان  $1.6 \text{ mg/dl}$  نشان می‌دهد که حداقل  $50\%$  از عملکرد کلیه از بین رفته است که این میزان قابل توجه است. تشخیص و شروع درمان بیماری مزمن کلیوی در این مرحله و شروع درمان بسیار ارزشمند و کمک کننده بوده و می‌تواند باقیمانده عملکرد کلیوی را برای مدت طولانی حفظ کند.

زمانیکه کراتینین سرم به حدود  $7 \text{ mg/dl}$  می‌رسد در حدود  $85\%$  کلیه از بین رفته است. این امر نشان دهنده اختلال جدی عملکرد کلیه‌ها است. درمان مناسب می‌تواند به حفظ بقای باقیمانده عملکرد کلیوی کمک کند اما باید توجه داشت که فرصت لازم برای درمان مناسب و حفظ کلیه‌ها از بین رفته است و بیماران در این حالت بایستی به دنبال درمان جایگزین کار کلیه‌ها باشند و به آنها دیالیز و یا پیوند پیشنهاد می‌گردد.

فاصله زمان رسیدن کراتینین  $4$  به  $6$  خیلی کمتر از فاصله بین کراتینین  $1$  به  $2$  است و این فاصله خیلی سریع طی می‌شود.

**باور غلط:** برای بیماری که دیالیز شروع می‌شود امکان قطع آن وجود نداشته و بایستی مرتباً دیالیز شود.

**حقیقت:** فاکتورهای متعددی هستند که تعیین می‌کنند دیالیز بیماری موقتی و یا دائمی باشد.

اختلال حاد (نارسایی حاد) کلیوی یک اختلال موقتی و برگشت پذیر کلیه‌ها بوده و در تعداد کمی از موارد و آن هم به صورت موقتی دیالیز ضرورت پیدا می‌کند. با درمان مناسب عملکرد کلیه‌ها اغلب به طور کامل بهبود می‌یابد. باید توجه داشت که تاخیر در انجام دیالیز در این موارد می‌تواند مرگ آور باشد.

این در حالی است که بیماری مزمن کلیوی یک بیماری پیشرونده و برگشت ناپذیر بوده و در مراحل پیشرفته بایستی دیالیز به صورت مداوم و مادام العمر یا تا زمان پیوند کلیه انجام شود.

**باور غلط:** دیالیز بیماری کلیوی را درمان می‌کند.

**حقیقت:** دیالیز بیماری کلیوی را درمان نمی‌کند بلکه به عنوان درمان جایگزین در نارسایی کلیه از آن استفاده می‌شود. دیالیز یک درمان نجات دهنده بیمار در نارسایی کلیه بوده و برای خارج کردن مواد سمی و زائد و آب اضافی از بدن، تنظیم الکترولیت‌های و حفظ تعادل اسید و باز به کار برده می‌شود. تجمع این مواد در بدن می‌تواند منجر به مرگ شود. دیالیز با انجام عملکرد کلیه‌ها طول عمر این بیماران را افزایش می‌دهند.

**باور غلط:** زنان و مردان نمی‌توانند به جنس مخالف خود کلیه اهدا کنند.

**حقیقت:** از آنجاییکه عملکرد کلیه‌ها در هر دو جنس مشابهند امکان اهدا کلیه به جنس مخالف وجود دارد.

**باور غلط:** فشارخون من طبیعی است بنابراین دیگر نیازی به ادامه داروهای فشارخون خود ندارم.

**حقیقت:** بسیاری از افراد به دنبال طبیعی شدن فشارخون بعد از شروع دارو، داروهای خود را با این تفسیر که در حال حاضر فشارم طبیعی بوده و زمانیکه دارو مصرف نمی‌کنم حال بهتری دارم داروهای فشار خود را قطع می‌کنند. این درحالی است که فشارخون بالا یک عامل کشنده خاموش بوده و در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به مشکلات جدی مثل سکته قلبی و یا مغزی و یا نارسایی کلیه‌ها شود. بنابراین به منظور حفظ ارگان‌های حیاتی بدن داروهای فشارخون حتی زمانیکه فشارخون طبیعی است بایستی ادامه پیدا کنند.

**باور غلط:** درد پهلوها نشان دهنده بیماری کلیوی است.

**حقیقت:** بیماری‌های کلیوی اغلب بدون درد هستند و تنها بیماری کلیوی همراه با درد پهلوها سنگ‌های کلیوی هستند که دردهای شدید و متناوب ایجاد می‌کنند و بقیه بیماری‌های کلیوی مثل نارسایی کلیه درد ایجاد نمی‌کنند.

**باور غلط:** چاقی ارتباطی با کارکرد کلیه ندارد.

حقیقت: یکی از راه‌های درمان بیماری کلیوی کاهش وزن می‌باشد. لذا توصیه به کاهش وزن می‌شود.

**باور غلط:** ورزش باعث نارسایی کلیوی می‌شود.

حقیقت: ورزش کردن نه تنها باعث نارسایی کلیوی نمی‌شود بلکه یکی از راه‌های مهم درمان نارسایی کلیوی می‌باشد.

**باور غلط:** من جهت انجام بدن سازی می‌توانم از پروتئین‌های طبیعی به میزان زیاد استفاده کنم و برای کلیه‌ها مشکلی ندارد.

حقیقت: مصرف پروتئین‌ها با میزان زیاد در افرادی که زمینه بیماری کلیوی دارند باعث بدتر شدن عملکرد کلیه‌ها شده و نارسایی کلیوی را تشدید می‌کند.

**باور غلط:** سیگار کشیدن روی کلیه‌ها تاثیر ندارد.

حقیقت: سیگار کشیدن سرعت نارسایی کلیه را زیاد کرده و بیماران سریع تر به مراحل انتهایی نارسایی کلیه می‌رسند. یکی از راه‌های درمان بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی قطع سیگار می‌باشد.