

بیماری مزمن کلیوی قاتل خاموش

10٪ از

جمعیت دنیا
مبتلا به بیماری مزمن
کلیوی هستند

چه کسانی مبتلا هستند؟

10٪

مردم دنیا به بیماری مزمن کلیوی مبتلا می باشند.



افراد در سنین مختلف از هر نژاد ممکن است به بیماری مزمن کلیوی مبتلا شوند.

فشارخون بالا و دیابت شایع ترین علل نارسایی مزمن کلیوی در بزرگسالان می باشد.

چگونه می توان بیماری مزمن کلیوی را تشخیص داد؟



مراحل اولیه بیماری مزمن کلیوی اغلب بدون علامت است. يك فرد ممکن است تا ۹۰ درصد عملکرد کلیه خود را از دست داده باشد بدون اینکه علامت بالینی داشته باشد.



اما می تواند به وسیله آزمایش های ساده تشخیصی داده شود.
- آزمایش ادرار برای تشخیص وجود پروتئین در ادرار
- آزمایش خون برای تعیین سطح کراتینین خون



علائم بیماری مزمن کلیوی پیشرفته: تورم موزک پا، خستگی، کاهش تمرکز، کاهش اشتها و ادرار کف آلود

آیا شما در خطر ابتلا هستید؟

۱. آیا فشارخون بالا دارید؟
۲. آیا مبتلا به دیابت هستید؟
۳. آیا سابقه فامیلی بیمار کلیوی دارید؟
۴. آیا اضافه وزن دارید؟
۵. آیا سیگار می کشید؟
۶. آیا سن بالای ۵۰ سال دارید؟
۷. آیا شما از نژاد آفریقایی، اسپانیایی یا بومی آسیایی هستید؟



اگر جواب يك یا بیش از یکی از سوالات بالا مثبت است با پزشك خود مشاوره کنید.

آیا میدانستید که وظیفه کلیه :

- تولید ادرار
- خارج کردن مواد و مایعات زائد از خون
- کنترل تعادل مواد شیمیایی بدن
- کمک در کنترل فشارخون
- کمک در نگهداری سلامت استخوان
- کمک در خون سازی

اصل طلایی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی

بیماری های کلیوی قاتلان خاموش هستند و کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار می دهند ولیکن چند راه ساده برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های کلیوی وجود دارد.



۱. حفظ تناسب اندام و فعالیت روزانه.
۲. کنترل منظم قند خون.
۳. فشارخون خود را تحت نظر داشته باشید.
۴. سالم بخورید و وزن خود را مرتباً کنترل کنید.
۵. مصرف مرتب مایعات سالم.
۶. نکشیدن سیگار.
۷. عدم استفاده مداوم از قرص های بدون تجویز.
۸. چك کردن عملکرد کلیه در صورت داشتن يك یا بیشتر از یکی از عوامل خطرزا.

