



نشرة معلومات عن حالة صحية
صدرت في يونيو/حزيران ٢٠٢٠

مرض الكلى المزمن

ما هو؟

تقوم الكليتان بتصفية الدم في جسمك وإزالة الفضلات التي بوسعها الإضرار بأعضائك، فإذا توقفت الكليتان عن عملهما بالشكل الطبيعي لن تتم تصفية الدم جيدًا ويؤثر ذلك على صحتك. هناك العديد من الأسباب الداعية لهذا التوقف.

عندما تتوقف الكليتان عن العمل كما ينبغي ويكون من غير المرجح أن يتحسن وضعهما، عندها يصاب المرء بمرض الكلى المزمن. لذلك من الأهمية بمكان حماية الكليتين من التدهور، فإذا تدهورت حالتها ولم يعد باستطاعتها العمل، سيحتاج المرء إلى إجراء غسيل الكلى أو زراعة كلية جديدة.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيضع الطبيب خطة علاج وسوف تتضمن ما يلي:

- التوصية بتغييرات على نمط معيشتك مثلًا كالحمية الغذائية والنشاط المنتظم.
 - وصف الأدوية إذا لزم الأمر
 - تعديل الأدوية الأخرى التي تتناولها إذا دعا الأمر
 - إحالتك إلى أخصائي إذا لزم الأمر
- سوف يحيلك طبيبك العام إلى أخصائي الكلى إذا كانت حالتك أكثر خطورة أو تعقيدًا.

الأدوية والكلى

للعديد من الأدوية آثار محتملة على الكلى، ومنها أدوية ضغط الدم ومضادات الالتهاب،

وقد تحتاج إلى تعديل جرعات بعض من الأدوية التي تغادر الجسم عبر الكليتين

بل وقد يضطر طبيبك العام إلى تغيير الأدوية التي تتناولها أو تغيير جرعاتها.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيرغب طبيبك العام في مقابلتك بانتظام لأن الأشخاص المصابين بمرض الكلى المزمن يحتاجون إلى المراقبة الطبية والعلاج لبقية حياتهم.

قد يقوم طبيبك العام أثناء زيارات المتابعة بالتالي:

- قياس ضغط الدم لديك
- إجراء فحص ل صحة الكلى (عادة تحليل دم وتحليل بول)
- تعديل الأدوية إذا لزم الأمر
- التأكد من تقدمك في إضفاء التغييرات على نمط معيشتك
- إحالتك إلى أخصائي إذا ساءت وظيفة الكليتين لديك.

ماذا بوسعني أن أفعل؟

هناك أمور عديدة يمكنك القيام بها للوقاية من تدهور كليتيك، منها:

- المواظبة على مواعيدك مع الطبيب العام – حتى إذا شعرت بأنك بخير لأن مرض الكلى يكون مرضًا "صامتًا" في العديد من الأحيان بمعنى أنك لن تشعر بالتوسعك حتى عندما تتدهور حالة المرض.
- المداومة على النشاط البدني – القيام بالتمارين الرياضية بانتظام حسب إرشادات طبيبك العام.
- تناول طعام صحي – يشتمل على كميات وفيرة من الفاكهة والخضروات وتخفيض كميات الملح التي تتناولها.
- شرب كميات وفيرة من الماء – مع تفادي شرب المشروبات المحلاة والحد من المشروبات الكحولية.
- الإقلاع عن التدخين – اتصل بخط الإقلاع على الرقم ١٣ ٧٨ ٤٨ أو اطلب من طبيبك أن يساعدك على الإقلاع.
- قم بفحص ضغط الدم بانتظام – يمكن للصيدلي القيام بذلك أيضًا.
- مارس ما يشعرك بالاسترخاء – للمساعدة في تخفيض مستويات الإجهاد لديك.
- أخبر طبيبك عن أية أدوية تتناولها – بما في ذلك تلك التي تشتريها من السوبرماركت أو الصيدلية أو محل للأطعمة الصحية.

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

تقدم عيادات الكلى في المنطقة الصحية المحلية لجنوب غرب سيدني رعاية متخصصة لمرضى الكلى. توجد العيادات في كل من مستشفى بانكستاون وكامبلتون وفيرفيلد وليفربول.

تشتمل هذه الوحدات إلى جانب خدمات أخصائي الكلى على:

- تثقيف المريض
 - رعاية ما قبل غسل الكلى وخدمات غسل الكلى
 - إدارة الزرع
 - التجارب السريرية
 - دعم الصحة النفسية (علم النفس السريري)
 - دعم التغذية (علم التغذية)
- يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى طبيب أخصائي كلى قطاع خاص.

ما الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟

هل يجب أن أتفادى تناول أي شيء؟

هل أنا عرضة لأي مضاعفات إضافية؟

كيف يمكنني حماية صحة كليتي؟

ما هي الأدوية التي علي أن أتناولها؟

ما هي أعراض مرض الكلى المزمن؟

أين يمكنني معرفة المزيد؟

لدى منظمة صحة الكلى الأسترالية ما يزيد عن ٤٠ نشرة معلومات للمصابين بمرض الكلى المزمن. بما فيها المواضيع التالية:

- كل شيء عن مرض الكلى المزمن
- الاعتناء بنفسك عند الإصابة بمرض الكلى المزمن
- معدل الترشيح الكبيبي المقدر (eGFR)
- كيف تعتني بكليتيك
- كتيب وصفات "وجبات أعدنا إدراجها على قائمة الطعام"
- موارد للسكان الأصليين

اطلع على الموقع kidney.org.au لمعرفة المزيد.