Health Resource Directory | South Western Sydney

نشرة معلومات عن حالة مرضية
صدرت في شباط/فبراير ٢٠٢٣

إصابة الكلى الحادة

ما هي؟

إصابة الكلى الحادة هي عبارة عن أحد أشكال الضرر التي تصيب الكلى، وهي تحدث بصورة سريعة، خلال ساعات أو أيام قليلة. حيث تتأثر وظائف الكلى ويصبح من الصعب على الكلى تصفية الفضلات من الدم.

وتتضمن الأعراض الشائعة التورم، والذهاب إلى الحمام أقل من المعتاد، وضيق النفَس، والغثيان والإجهاد. وتكون إصابة الكلى الحادة أكثر شيوعًا لدى الأشخاص المصابين بأمراض شديدة أو من كانت لديهم حالة مرضية كلوية، أو المصابين بمرض مزمن أو الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عامًا. ويشتمل العلاج على المزيد من الاختبارات والسوائل والأدوية وغسيل الكلى في بعض الحالات.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

قد يحاول طبيبك العام اكتشاف سبب إصابة الكلى الحادة وعلاجها. كما وقد يحتاج لأن يحيلك إلى أخصائي. إلى جانب امكانية قيامه بالتالي:

- إجراء فحوصات لتفقّد وظائف الكلى لديك، مثل تحاليل الدم والبول
- مراجعة أدويتك
- تفقّد مستويات السوائل لديك
- فحص ضغط الدم لديك

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيقابلك طبيبك العام مرة ثانية بعد يومين أو ثلاثة أيام لفحص ضغط الدم ووظائف الكلى ومستويات السوائل لديك. كما سيقوم بإجراء تحاليل دم وتحاليل بول للاطمئنان على صحة كليتيك. وغالبًا ما تعود وظائف الكلى إلى وضعها الطبيعي خلال أسبوع إلى أسبوعين في حال عُرف السبب. وقد تصل المدة اللازمة لتحقيق التحسن الكامل إلى ثمانية أسابيع.

قد يقوم طبيبك العام بإحالتك إلى أخصائي، يعرف بأخصائي أمراض كلى، في حال:

- لم يعط علاجك أي نتائج فعالة
- أصبت بمضاعفات
- كنت تعاني من مرض كلوي بمرحلة متقدمة وقد تكون بحاجة إلى غسيل

وبعد الانتهاء من علاجك، قد يقابلك طبيبك العام مرة في السنة ليتحقق من الحالة الصحية لكليتيك. وإذا كنت تراجع أخصائي أمراض كلى، فقد يقوم طبيبك العام بمتابعة تطور حالتك ومساعدتك على التعامل مع أمورك الصحية.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

قد يقترح عليك طبيبك العام، بعد أن تتعافى، أن تغير نظامك الغذائي كي تدعم صحة كليتيك. اتبع نصائح طبيبك العام عن الأكل الصحي. اطلب من طبيبك العام مقابلة أخصائية تغذية حتى تراجع نظامك الغذائي وتقدم لك النصيحة عن الأطعمة التي يفضّل تناولها والأطعمة التي عليك تجنبها. وتشتمل النصائح العامة لصحة الكلى على التالي:

- تجنّب الأطعمة المالحة
- قلل من كمية الملح التي تضيفها إلى طعامك
- إقلع عن التدخين
- قلّل من شرب الكحول
- اشرب الكثير من الماء (ليترين يوميًا على الأقل)

هنالك بعض الأطعمة التي يجب عليك تجنبها في حال كنت تعاني من مشاكل كلى، وبإمكان طبيبك العام أن يقدم لك المزيد من النصح فيما يتعلق بهذا الأمر. إن اتباع نمط حياة صحي يساعدك على تقليل عوامل خطر التعرض للإصابة.

احرص على تناوُل نظام غذائي صحي واحرص على إبقاء ضغط الدم لديك ضمن المعدل الطبيعي. حافظ على وزن صحي، واحصل على ثماني ساعات من النوم كل ليلة وقلل من مستويات التوتر.

اسأل طبيبك العام عن عدد المرات التي يجب عليك إجراء الفحوصات فيها بعد انتهاء معالجتك. واستفسر منه أيضًا عن ما يجب عليك القيام به في حال شعرت أنك أسوأ حالاً.

إصابة الكلى الحادة

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

عيادات أمراض الكلى للصحة المحلية لمنطقة جنوب غرب سيدني

قد يقوم طبيبك العام بإحالتك إلى عيادة أمراض كلى من أجل الحصول على رعاية متخصصة. وتوجد هذه العيادات في كل من مستشفى بانكستاون، ومستشفى كامبلتاون، ومستشفى فيرفيلد، ومستشفى ليفربول. وتعمل هذه المستشفيات بطرق عديدة للمساعدة على التعامل مع مرض الكلى. ويوجد لدى هذه الوحدات اختصاصيون يعرفون بأختصاصيي أمراض الكلى، بالإضافة إلى الخدمات التالية:

- تثقيف المرضى
- العناية ما قبل غسيل الكلى وخدمات غسيل الكلى
- التعامل مع عمليات الزرع
- التجارب السريرية
- دعم الصحة النفسية (علم النفس السريري)
- الدعم التغذوي (علم التغذية)

يمكنك أيضا اختيار الأخصائيين الخاصين. اطلب من طبيبك العام إحالتك.

ما هي الأسئلة التي يمكنني أن أطرحها على طبيبي؟

- ☐ *كيف يمكنني أن أحمي كليتيّ؟*
- ☐ *ما الدواء أو الأدوية التي عليّ تناولها؟*
- ☐ *هل أنا عرضة لخطر الإصابة بمرض كلوي مزمن؟*
- ☐ *هل يجب على تجنب أي أطعمة أو أي مشروبات؟*
- ☐ *كم مرة يجب علي زيارتك من أجل المراجعة؟*
- ☐ *كم يلزم من الوقت حتى أتحسن؟*

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- **Kidney Health Australia (مؤسسة صحة الكلى أستراليا)** – Acute Kidney Injury (إصابة الكلى الحادة): kidney.org.au

هذه المعلومات مخصصة لأشخاص حصلوا على تشخيص من طبيبهم. وهي غير مصممة للاستخدام كتشخيص لحالة مرضية أو كبديل للرعاية الطبية المستمرة

نشرات المعلومات الصادرة عن دليل الموارد الصحية معتمدة من قبل اللجنة الاستشارية الأهلية لشبكة الرعاية الصحية الأولية في جنوب غرب سيدني والممارسين العموميين المحليين

phn SOUTH WESTERN SYDNEY
An Australian Government Initiative