

**عامل اصلی بیماری های کلیه**

هر فرد در بدن خود دو كلیه به اندازه مشت فرد بزرگسال دارد كه در دو طرف ستون مهره ها و در قسمت زیرین قفسه سینه در پشت قرار دارند، اگر چه كلیه ها كوچكند ولی وظایفی پیچیده و حیاتی را انجام می دهند كه كل بدن را متعادل نگه می دارند. برای مثال كلیه ها:

- در دفع مواد زاید و مایعات اضافی كمك می كنند.

- خون را تصفیه، برخی از مواد را حفظ و برخی را دفع می كنند.

- تولید گلبولهای قرمز را تحت نظارت قرار می دهند.

- ویتامین های موثر در رشد را می سازند.

- هورمون های موثر در تنظیم فشار خون را تولید می كنند.

- در تنظیم میزان مواد مغذی ویژه در بدن مانند كلسیم و پتاسیم كمك می كنند.

**چگونگی انجام كار كلیه ها**

1- خون از طریق یك سرخرگ از قلب به كلیه وارد می شود.

2- خون با گذشتن از میلیون ها صافی كوچك، تمیز می شود.

3- مواد دفعی از طریق میزنای ( حالب) عبور كرده و به عنوان ادرار در مثانه جمع می گردد.

4- خون تصفیه شده از طریق سیاهرگ ها به جریان خون بر می گردد.

5- هنگامی كه مثانه پر از ادرار می شود از طریق پیشابراه ادرار از بدن خارج می شود.

كلیه ها هر 24 ساعت جمعاً حدود 200 لیتر از مایعات بدن را تصفیه و به جریان خون بازمی گردانند حدود 2 لیتر مایع به صورت ادرار از بدن دفع می شود در حالی كه باقیمانده یعنی حدود 98 لیتر به بدن باز می گردد. ادراری كه ما دفع می كنیم تقریباً ظرف مدت 1 تا 8 ساعت در مثانه ذخیره شده است.

**بیماری كلیه**

اگر چه كلیه ها، عضوهای كوچكی هستند ، ولی از وظایف حیاتی زیادی از جمله تصفیه نمودن مواد زاید و مایعات اضافی از خون را به عهده دارند كه در حفظ سلامتی عمومی بدن موثر است. بیماری شدید كلیه، ممكن است منجر به نارسایی كامل آن شود، كه نیازمند درمان با دیالیز یا پیوند كلیه برای جلوگیری از مرگ است . اگر چه درمانهای موثری برای بسیاری از بیماریهای كلیه وجود دارد ولی مردم هنوز نمی دانند كه بیماریهای كلیه قابل پیشگیری اند.

**عامل اصلی بیماری كلیه**

معمولاً دو علت مهم برای نارسایی كلیه ها( یا مرحله نهایی بیماری كلیه) دیابت( دیابت نوع 2 یا دیابت بزرگسالان) و فشار خون بالا وجود دارد. زمانی كه این دو بیماری با درمان مراقبت شوند، بیماری های كلیه مرتبط با آنها می توانند پیشگیری شوند یا سرعت شان كاهش یابد. داروهای موثر زیادی برای درمان فشار خون بالا وجود دارند. علاوه براین، تغییرات سلامت بخش در شیوه زندگی، مانند كم نمودن وزن و ورزش مرتب در مراقبت از فشار خون بالا و حتی پیشگیری از آن موثر است. نظارت دقیق بر قند خون در بیماران دیابتی از سایر مشكلات مانند بیماری كلیه، بیماری كرونر قلب وسكته پیشگیری می كند. زمانی كه بیماران دیابتی، همزمان به فشار خون بالا مبتلا شوند، داروهای خاصی كه بازدارنده های آنزیم تبدیل كننده آنژیوتنسین نامیده می شوند، برای حفظ عملكرد كلیه ها موثرند. سومین علت اصلی مرحله نهایی بیماری كلیه گلومرولونفریت( بیماریی كه به واحدهای تصفیه كننده كلیه بنام گلومرول ، آسیب می رساند) است . در بسیاری از حالات، علت این بیماری ناشناخته است ، اما در برخی موارد ممكن است ارثی باشد یا در اثر عفونت به وجود آمده باشد.

برخی از بیماریهای دیگری كه ممكن است بر كلیه اثر بگذارند شامل عفونت ها، سنگ های كلیوی و بیماریهای ارثی، می شوند. استفاده بیش از اندازه قرص های ضد درد یا مصرف مواد مخدر مانند هروئین می تواند به كلیه ها صدمه بزند . برخی از این بیماریها قابل درمان هستند. برخی موارد، درمان می تواند سرعت پیشرفت بیماری را كاهش و طول عمر را افزایش دهد.

مرحله نهایی بیماری كلیه زمانی رخ می دهد كه حدود 90 درصد از عملكرد كلیه از بین برود. افراد مبتلا به نارسایی كلیه ممكن است دچارتهوع، استفراغ، ضعف، خستگی، گیجی، مشكل در تمركز و از دست دادن اشتها شوند، نارسایی كلیوی با آزمایش خون و ادرار قابل پیشگیری است.

**نشانه های هشدار دهنده بیماری های كلیوی و دستگاه ادراری.**

-  فشار خون بالا

-  پیدایش خون با پروتئین در ادرار.

- آزمایش كراتینین خون، بالاتر از 2/1 میلی گرم در دسی لیتر در زنان و 4/1 میلی گرم در دسی لیتر در مردان(كراتینین ماده دفعی است كه توسط كلیه های سالم از خون خارج می شود. ) در بیماریهای كلیوی ، سطوح كراتینی در خون ممكن است افزایش یابد.

- تكرار ادرار به ویژه در شب .

- مشكل در ادرار كردن یا ادرار درد آور.

- تورم در چشم ها، تورم دست ها و پاها به ویژه در كودكان