

کسانی که دچار ضربه یا آسیب شدید و ناگهانی به کلیه شده‌اند.

کسانی که خون زیادی از دست بدهند. (خونریزی شدید)

نارسایی پیشرفته کلیوی چه تفاوتی با CKD یا بیماری مزمن کلیه دارد؟

CKD وضعیتی است که اگر چه کلیه‌ها آسیب غیر قابل برگشت دارند اما هنوز هم درجاتی از کارکرد را دارا هستند که برای ادامه‌ی زندگی کافی است. در صورتی که وضعیت کلیه‌ها وخیم‌تر شود در مراحل پیشرفته CKD می‌تواند به ESRD منجر گردد و این وضعیتی است که کلیه‌ها دیگر عملکرد کافی برای ادامه زندگی را دارا نیستند.

چگونه می‌توانیم از ابتلاء به ESRD جلوگیری نماییم ؟

بهترین راه پیشگیری از ESRD پیشگیری از ابتلاء به CKD است.

فشار خون و دیابت دو عامل اصلی ابتلاء به CKD هستند. سپس کنترل این دو می‌تواند از ابتلاء به ESRD پیشگیری نماید.

بنابراین هر چند وقت یکبار، میزان قند و فشار خون خود را چک کنید. همچنین با اتخاذ برخی عادت‌های خوب در زندگی از کلیه‌های خود محافظت کنید:

– تحت نظر پزشک متخصص (نفرولوژیست) معاینات منظم داشته باشید.

– سیگار و مشروبات الکلی مصرف نکنید.

– رژیم غذایی کم چرب و کم نمک داشته باشید.

– داروها را طبق دستور پزشک و دقیق مصرف نمایید.

– از مصرف خود سرانه دارو یا مکمل‌ها پرهیز نمایید.

بسیاری از مردم دچار CKD هستند از آن بی‌خبراند.

اهمیت رعایت رژیم غذایی

رژیم غذایی در مبتلایان به نارسایی کلیه دارای محدودیت ویژه از نظر میزان پروتئین، سدیم، فسفر و پتاسیم خواهد بود. میزان محدودیت‌ها به عواملی مثل سطح عملکرد کلیه‌ها، سن، جنس و وزن بیمار وابسته خواهد بود. بنابراین مبتلایان به این بیماری باید رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشک معالج و متخصص تغذیه رعایت نمایند.

اهداف رژیم غذایی

به حداقل رساندن مواد زائد در خون

جلوگیری از تحلیل عضلانی از طریق تأمین انرژی

موردنیاز بیمار از منابع غیر پروتئینی

تنظیم رژیم غذایی متناسب با اشتها و عادات غذایی بیمار

جلوگیری از ادم و کنترل سدیم و مایعات دریافتی

حفظ تعادل سدیم، پتاسیم و درمان کم‌خونی

پیشگیری از تحلیل استخوانی از راه کنترل کلسیم و فسفر

در رژیم غذایی

جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی از طریق کاهش

چربی‌های مضر

به تأخیر انداختن پیشرفت بیماری

رژیم غذایی اورمیک چیست؟

رژیم غذایی اورمیک شامل محدود کردن دریافت برخی

مواد مغذی مانند پروتئین، سدیم، پتاسیم و فسفر و

افزایش دریافت سایر مواد مغذی مانند ویتامین‌ها و مواد

معدنی خاص است. همچنین ممکن است شامل استفاده از

مکمل‌های غذایی برای کمک به تأمین نیازهای غذایی

بدن باشد.

البته محدودیت مایعات با توجه به عدم توانایی کلیه در

دفع بار اضافی مایعات نیز در نظر گرفته شود.