

نارسایی کلیوی چیست؟

کلیه ها دو عضو لوبیایی شکل هستند که در ناحیه پهلوها قرار دارند. کلیه ها وظایف متعددی را در بدن انجام می دهند از قبیل: کنترل آب و الکترولیت های بدن، کنترل مواد معدنی موجود در بدن، دفع سموم و مواد زائد از خون، کمک به تنظیم فشار خون و کمک به خون رسانی، کلیه ها به عنوان تصفیه خانه بدن نقش حیاتی در حفظ سلامت اندام ها و بدن ایفا می کنند.



نارسایی کلیوی هنگامی به وجود می آید که کلیه ها نتوانند مواد زائد را دفع نمایند و یا عملکرد تنظیم کننده در بدن داشته باشند، به دلیل اختلال در کارکرد کلیه ها، مواد زائد در بدن تجمع می یابند و موجب برهم خوردن تعادل مایع و الکترولیت می شوند.

• در صورت مشاهده علائم و نشانه های زیر بایستی به پزشک مراجعه نمود.

نخستین نشانه ای که افراد باید به آن توجه کنند، فرد مبتلا بیش از حد معمول احساس خستگی می کند، انرژی کمی دارد و معمولاً در تمرکز دچار مشکل است. کاهش شدید عملکرد کلیه ها به دلیل بیماری کلیوی باعث تشکیل سموم و ناخالصی های متعدد در خون می شود. این امر خستگی مفرط

و ضعف را در بدن فرد ایجاد می کند. معمولاً در برخی از بیماران کلیوی اطراف چشم ها متورم می شود. گاهی اوقات نارسایی حاد کلیه، علامتی ندارد و در طی انجام آزمایشات مشخص می شود.

علائم نارسایی حاد کلیه

- کاهش میزان دفع ادرار، اگر چه گاهی اوقات میزان دفع ادرار طبیعی است.
- تجمع و احتباس مایعات در بدن که باعث ورم پاها می شود.



- خواب آلودگی
 - نفس نفس زدن
 - خستگی
 - گیجی و پریشانی
 - تهوع
 - درد قفسه سینه یا احساس فشار و سنگینی در آن
 - بیهوشی یا کما در موارد شدید
- گاهی نارسایی حاد کلیه باعث ناتوانی دائمی کلیه و یا مراحل نهایی بیماری کلیوی می شود. در این صورت بیمار نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه خواهد داشت.

عوارض نارسایی حاد کلیه

• **تجمع و احتباس مایعات در بدن:** نارسایی حاد کلیه باعث تجمع مایعات در قفسه سینه و در نتیجه باعث نفس زدن می گردد.

• **درد قفسه سینه:** اگر پرده ای که قلب را می پوشاند دچار التهاب گردد، درد قفسه سینه بروز می کند.

• **ضعف عضلات:** وقتی تعادل مایعات و الکترولیت های بدن (تعادل شیمیایی خون) به هم بخورد، عضلات دچار ضعف و خستگی می گردد. به خصوص مقادیر بالای پتاسیم در خون خطر ناک است.

• **آسیب دائمی کلیه:** گاهی اوقات، نارسایی حاد کلیه باعث ناتوانی دائمی کلیه و یا مراحل نهایی بیماری کلیوی می شود در این صورت بیمار نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه خواهد داشت

• **علائم نارسایی مزمن کلیه:** فشار خون بالا و بیماری قلبی زود رس، ضعف عضلانی، درد مفاصل، گزگز و مور مور دست ها و پاها، بیخوابی، بی حالی، اختلال هوشیاری، بی اشتها، تهوع، استفراغ، بوی بد دهان و خونریزی گوارشی، کم خونی، ضعف سیستم ایمنی بدن، پرکاری غده پاراتیروئید، قطع قاعدگی، ناتوانی جنسی، ناباروری و زیاد شدن چربی های خونی، تنگی نفس و احتقان ریوی، خارش و رنگ پریدگی

توصیه های تغذیه ای

- ❖ **محدودیت دریافت سدیم ، پتاسیم و فسفر :** به دلیل اختلال عملکرد کلیه ها در دفع مواد زاید خون ، باید به دریافت سدیم ، پتاسیم و فسفر توجه نموده و رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشکان و کارشناسان تغذیه رعایت نمائید.
- ❖ به دلیل کم اشتهایی این بیماران بهتر است تعداد وعده های غذایی مصرفی افزایش و حجم هر وعده کاهش یابد .
- ❖ **محدودیت مصرف نمک :** پرهیز از مصرف غذاهای پر نمک مانند : خیار شور ، ترشی شور ، غذاهای نمک سود شده ، غذاهای دودی ، رب و سس گوجه فرنگی ، دوغ شور ، غذاهای آماده ، غذاهای کنسرو شده ، سوسیس و کالباس ، انواع مغزهای شور ، انواع سس آماده و به طور کلی هر غذایی که در تهیه آن از نمک استفاده شده است .
- ❖ از آنجا که سیب زمینی حاوی مقدار زیاد پتاسیم است ، باید قبل از مصرف حتماً پوست آن گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود.
- ❖ حبوبات (مانند : نخود ، لوبیا و عدس) حاوی مقادیر زیادی پتاسیم هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند .
- ❖ گوشت مصرفی باید کاملاً صاف و چربی گرفته باشد . مرغ و ماهی نیز باید بدون پوست مصرف شوند .
- ❖ شیر و ماست مصرفی باید حتماً کم چرب باشند.
- ❖ در صورتی که پتاسیم خون شما بالا می باشد ، از مصرف سبزیجات و آب خورشت ها خودداری شود .

- ❖ از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمائید .
- ❖ جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمائید مانند روغن کلزا یا روغن کانولا و روغن کنجد.
- ❖ برخی از سبزی های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه میتوان استفاده نمود. عبارتند از : خیار ، جوانه حبوبات ، کاهو ، کلم ، گل کلم ، پیاز ، کلم بروکلی ، لوبیا سبز ، فلفل سبز ، کدو سبز ، بادمجان ، شلغم ، هویج ، تربچه ، ریواس ، قارچ تازه ، کرفس خام
- ❖ از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده و چرب تا حد ممکن خودداری فرمائید .
- ❖ برخی از میوه ها ی کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه میتوان استفاده نمود عبارتند از : سیب ، نارنگی ، لیمو ، انگور ، گریپ فروت ، گیلان ، توت فرنگی ، هلو ، آنا ناس ، هندوانه و تمشک و زغال اخته .
- ❖ در بیماران مبتلا به مراحل انتهایی بیماری کلیوی ، مصرف آب و مایعات بایستی محدود گردد . در صورتی که بدنبال مصرف مایعات کم ، تحمل تشنگی سخت باشد میتوان اقداماتی نظیر مکیدن یک قاچ لیمو ، لیسیدن یک تکه یخ ، خیس کردن لبها با آب یا جویدن آدامس را برای غلبه بر تشنگی انجام داد .

منابع :

- پرستاری داخلی و جراحی برونر سودارت ۲۰۱۸ جلد ۱۲ کلیه و مجاری ادراری
- مراقبتهای پرستاری ویژه در بخش CCU و ICU و دیالیز



بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

((آموزش ضمن خدمت))

شماره پمفلت : ۰۱-۱۶-EP-PA

نارسایی کلیه



تهیه کننده : مریم باقری - کارشناس پرستاری

ناظر کیفی : آرزو چایچی - کارشناس ارشد پرستاری

زمستان ۱۴۰۰

