

## "نکاتی در مورد سلامت و حفظ عملکرد کلیه و مثانه"

**نشانه ابتلا به بیماری کلیه:** بسیاری از افراد به بیماری های مزمن کلیوی مبتلا هستند، ولی از این وضع خود خبر ندارند. نشانه های اولیه بیماری های کلیه، بسیار جزئی و کم اهمیت به نظر می رسند و به همین دلیل ممکن است افراد چندین سال با این نشانه ها زندگی کنند و شکایتی هم نداشته باشند. اما همین مشکلات کوچک می توانند به نارسایی کلیه منجر شوند. به هر حال بهتر است از نشانه های بیماری های کلیوی آگاه باشید. اگر شما، اعضای خانواده و یا دوستانتان در هر مرحله ای از بیماری و یا سلامتی باشید، آگاهی از این نشانه ها می تواند شما را از خطرات بیشتر در امان دارد:

**۱- تغییرات ادرار:** اغلب اوقات، چنانچه مشکلی در کارکرد کلیه ها صورت پذیرد، اولین نشانه های آن در وضعیت ادرار مشاهده می شود. اگر نشانه های زیر را مشاهده کردید، اولین کاری که باید انجام دهید مراجعه به پزشک است: دفعات مکرر ادرار در شب، مشاهده ادرار کف آلود و رنگ پریده، ادرار تیره رنگ، دفع ادرار به همراه خون، احساس درد و فشار به هنگام ادرار کردن

**تجربه بیماران در این مورد چه بوده است:** \* بعد از این که ادرار کرده و از دستشویی خارج می شوید، همچنان احساس درد و فشار دارید، اما ادراری برای دفع مجدد وجود ندارد. \* هنگامی که برای دفع ادرار به دستشویی می روید، هیچ ادراری دفع نمی شود و یا با فشار زیاد ادرار را به صورت قطره ای دفع خواهید کرد. \* رنگ ادرار تا حدی به رنگ خون نزدیک است که تصور می کنید در حال دفع خون هستید.

**۲- ورم:** عدم کارکرد صحیح کلیه ها، منجر به جمع شدن مایعات در بدن و بروز ورم می شود. این ورم در نقاطی مانند پاها، مچ دست، شکم و حتی صورت نیز ایجاد شده و با درد همراه است.

**تجربه بیماران در این مورد چه بوده است:** \* مچ دست و پاها تا حدی ورم می کنند که ممکن است حتی فکر کنید کفش هایتان تنگ شده اند. \* ممکن است در کنار علائمی مانند ریزش مو و کاهش وزن بدن، صورت تان تپل تر به نظر برسد. این در واقع ورم صورت است. \* ورم در مچ پاها، احساس درد و خستگی را به حدی می رساند که حتی نمی توانید راه رفتن را تا کوچه بعد ادامه دهید.

**۳- خستگی:** کلیه سالم، هورمونی به نام اریتروپوئیتین تولید می کند عامل حمل اکسیژن توسط گلبول های قرمز خون است. اگر کلیه از کار بیفتد، تولید این هورمون نیز متوقف خواهد شد. این مساله منجر به کاهش میزان اکسیژن در گلبول های خون و نهایتاً سلول های مغز و ماهیچه های بدن می شود. کمبود اکسیژن در سلول های بدن نیز خستگی آنها و بدن را در پی خواهد داشت.

**بیماران خستگی را چگونه توصیف کرده اند:** \* احساس خستگی به طور مداوم همراه شماسه و هیچ نیرویی در بدن خود حس نمی کنید. \* تمایل به خوابیدن، بیشتر و بیشتر می شود. به محض این که از محل کار به خانه می رسید، اولین چیزی که احساس می کنید، نیاز شدید به خواب است. \* حتی اگر هیچ کاری انجام ندهید، همیشه احساس خستگی می کنید؛ درست مانند اوقاتی که کار زیادی انجام داده و خستگی امان شما را بریده است.

**۴- لکه، جوش و خارش پوست:** کار کلیه، حذف مواد زائد از خون است. اگر کلیه ها کم کار شده یا از کار بیفتند، این مواد زائد وارد خون می شوند که می تواند بثورات پوستی و حس خارش شدید را ایجاد کند.

**تجربه بیماری که این وضعیت را درک کرده اند:** \* این وضعیت، یک خارش عادی در بخشی از پوست نیست. احساس می کنید تمام بخش های سطحی و زیرین پوست، می خارند. \* برای رفع خارش، ممکن است حتی از بُرس نیز استفاده کنید و به سبب خاراندن بسیار، به پوست خود صدمه بزنید.

**۵- حس کردن طعم آهن در دهان و یا نفسی آغشته به بوی آمونیاک:** تجمع اوره و سایر مواد زائد در بدن، باعث می شود که طعم مواد غذایی را متفاوت حس کنید. ممکن است این مسأله حتی علاقه شما را به خوردن گوشت و سایر مواد غذایی کم کند و وزن تان به شدت کاهش یابد.

**تجربه بیماری که این وضعیت را درک کرده اند:** \* احساس می کنید که مشغول لیسیدن یک تکه آهن کیف هستید. \* هر چقدر هم اشتها داشته باشید، علاقه ای به غذا خوردن ندارید. \* قبل از این که دیالیز کنم به همین خاطر نزدیک به پنج کیلو وزن از دست دادم.

**۶- تهوع و استفراغ:** مواد زائدی که به خاطر کم کاری یا نارسایی کلیوی در بدن انباشته شده است منجر به بروز حالت تهوع و استفراغ می شود.

**تجربیات بیماران در این باره:** \* علاوه بر خارش شدید، حالت تهوع امان تان را می بُرد. تقریباً تمام مدت بالا می آورید و نمی توانید هیچ چیزی را در معده تان نگه دارید. \* حالت تهوع نمی گذارد شما چیزی بخورید. من حتی قرص های فشار خونم را هم نمی توانستم بخورم.

**۷- تنگی نفس:** تنگی نفس به دو دلیل به مشکلات کلیوی مربوط می شود: اول این که تجمع مایعات اضافی در بدن منجر به کاهش عملکرد ریه ها می شود. عامل دوم کاهش میزان اکسیژن در خون است که علاوه بر سایر سلول های بدن، سلول های بافت ریه را نیز با مشکل مواجه می کند.

**تجربیات بیماران در این باره:** \* وقتی تنگی نفس به سراغتان بیاید، وضعیت بسیار بد می شود. به این دلیل که هر لحظه ممکن است دچار تنگی نفس شوید و به زمین بخورید و آسیب ببینید، ترجیح خواهید داد بیشتر بنشینید و کمتر حرکت کنید. \* خوابیدن مشکل می شود. تنگی نفسی که به سراغتان می آید احساس غرق شدن را به شما القا می کند و به سختی می توانید نفس بکشید. \* اگر بخواهید مسیر طولانی راه بروید یا از چند پله بالا بروید، احتمالاً دچار مشکل خواهید شد و به شدت خسته و بیحال می شوید.

**۸- احساس سرما:** کم خونی ناشی از نارسایی کلیوی باعث افزایش احساس سرما در شما می شود. ممکن است حتی در یک اتاق گرم هم سردتان شود.

**تجربیات بیماران در این باره:** \* گاهی به حد لرز سردتان می شود. \* احساس سرمای زیاد در هر شرایطی ممکن است پیش آید. حتی زمانی که هوا بسیار بسیار گرم است، سرما برایتان غیر قابل تحمل خواهد بود.

**۹- سرگیجه و عدم تمرکز:** کم خونی و کاهش میزان اکسیژن در خون به علت نارسایی کلیه، باعث می شود که مغز شما هم به اندازه کافی اکسیژن دریافت نکند. این مسأله منجر به سرگیجه، توهم و بروز مشکل در سیستم حافظه و تمرکز می شود.

**تجربیات بیماران در این باره:** \* شاید به یاد بیاورید که هفته گذشته چیزی را به همسرتان یادآوری کرده اید، اما نمی دانید در مورد چه چیزی حرف زده اید. حتی گاهی این وضعیت برای دو روز قبل هم پیش می آید. همچنین تمرکز خود را برای کارهایی مانند حل جدول و مطالعه از دست می دهید. \* همیشه احساس خستگی و گیجی می کنید. \* اگر دوست داشته باشید در کارها مشارکت کنید، ممکن است به صورت ناگهانی دچار سرگیجه شوید. شاید تصور کنید این مساله به خاطر کاهش میزان قند خون است، اما مشکل جای دیگری است.

**۱۰- درد پهلو و پاها:** برخی از افراد مبتلا به مشکلات کلیوی ممکن است درد شدیدی را در پشت، پهلوها و

یا پاهای خود احساس کنند. نارسایی پلی کیستیک کلیه، باعث ورم و درد شدید خواهد شد.

**تجربیات بیماران در این باره:** \* اگر دردهایی در پهلوها یا پاهای خود حس می کنید، در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید. شاید علت آنها آغاز بروز بیماری های کلیوی باشد. \* در تمام ساعات شب و روز، احساس درد در پشت، پهلو یا پاها امان تان را می بُرد؛ حتی نمی توانید از جایتان حرکت کنید. به یاد داشته باشید، برای آگاهی از جزئیات بروز هر نشانه، باید به پزشک مراجعه کنید. در اغلب موارد، آزمایش خون و ادرار نیز توسط پزشک برایتان تجویز می شود.

**نکاتی برای حفظ سلامت مثانه:** زمانی که مثانه به طور کامل تخلیه نمی شود، ادرار باقیمانده در آن می تواند به شکل گیری رسوبات معدنی دردناک منجر شود. مثانه از جمله اندام هایی در بدن انسان است که به طور معمول تا زمان بروز مشکل در آن کمتر مورد توجه قرار می گیرد. این در شرایطی است که پیشگیری از مشکلات مثانه بسیار آسان تر از درمان آن هاست. مثانه اندامی انعطاف پذیر است که در زیر کلیه ها و پشت استخوان لگن قرار گرفته است. در یک دستگاه ادراری سالم، مثانه می تواند ادرار را تا پنج ساعت نگه دارد. به طور میانگین، مثانه می تواند تا حدود ۱۶ اونس (۴۷۳ میلی لیتر) مایع را در خود نگه دارد. ادرار تولید شده توسط کلیه ها از طریق دو لوله به نام حالب وارد مثانه می شود و تا زمان دفع از طریق مجرای پیشاب در این اندام نگهداری می شود. هر زمان که ادرار می کنید یک مثانه سالم به طور کامل تخلیه می شود. زمانی که این اتفاق رخ نمی دهد، احتمال رشد جمعیت باکتری ها افزایش می یابد که به عفونت های مثانه و دیگر مشکلات سلامت منجر می شود. با افزایش سن انسان، عملکرد ماهیچه ها و اعصاب برای ارسال سیگنال به مثانه به منظور نگهداری و تخلیه ادرار به طور معمول افت می کند. افزون بر این، مثانه نیز به تدریج انعطاف پذیری خود را از دست داده و ظرفیت نگهداری مایع در آن کاهش می یابد. این می تواند به معنای نیاز هرچه بیشتر به دفع ادرار، بیدار شدن هرچه بیشتر شبانه برای دفع ادرار، یا نشن ادرار هنگام سرفه یا خنده باشد که این شرایط به نام **بی اختیاری ادرار استرسی** شناخته می شود. اما این ناراحتی ها نسبت به مواردی که در ادامه به آنها اشاره می شود به مراتب کمتر مشکل آفرین هستند.

**مثانه نوروزنیک:** بیماری پارکینسون و دیابت از جمله بیماری هایی هستند که می توانند به اعصاب کنترل کننده عملکرد مثانه آسیب وارد کنند. در برخی موارد، بزرگ شدن پروستات نیز با این شرایط همراه است که خطر شکل گیری سنگ های مثانه را افزایش می دهد.

**سنگ های مثانه:** زمانی که مثانه به طور کامل تخلیه نمی شود، ادرار باقیمانده در آن می تواند به شکل گیری رسوبات معدنی دردناک منجر شود. در صورت عدم درمان، سنگ های مثانه می توانند به اختلال عملکرد مثانه پایدارتر منجر شوند.

**عفونت مثانه (سیستیت):** التهاب در دیواره مثانه که به طور معمول در نتیجه فعالیت باکتری ها رخ می دهد به نام سیستیت یا عفونت مثانه شناخته می شود. ادرار تیره، کدر و دردناک و کمر درد از نشانه های یک عفونت مثانه هستند.

**افتادگی مثانه:** زمانی که بافت بین مثانه و دیواره واژن به واسطه فشار تضعیف می شود، کشیدگی و رانده شدن مثانه به سمت واژن را در پی دارد.

**سرطان مثانه:** سرطان مثانه یکی از سرطان های داخلی شایع در مردان است. کم آبی بدن و همچنین وجود آرسنیک در آب آشامیدنی از جمله عوامل خطر آفرین در این زمینه هستند.

**چگونه سلامت مثانه را حفظ کنیم؟** برخی تغییرات در سبک زندگی می توانند به بهره مندی از مثانه سالم و کارآمد در طول زندگی کمک کنند. از جمله اقداماتی که می توانید در این زمینه مد نظر قرار دهید می توان به موارد زیر اشاره کرد:

**ورزش کگل:** اگر هنگام عطسه یا خنده با نشت ادرار مواجه می شوید، تقویت عضلات لگنی از طریق انجام تمرینات کگل را مد نظر قرار دهید. در این ورزش انقباض عضلات لگنی همانند زمانی که قصد دارید جریان ادرار را متوقف کنید، انجام می شود. تقویت عضلات لگنی به حمایت هرچه بیشتر از مثانه کمک می کند.

**تأمین آب بدن:** شواهدی وجود دارند که نشان می دهند مصرف آب فراوان و نه مایعات دیگر می تواند از تکثیر باکتری ها در مثانه پیشگیری کند که این شرایط به پیشگیری از سرطان کمک می کند.

**استفاده از زیرپوش نخی:** زیرپوش های ابریشمی یا پلی استر رطوبت را در خود به دام انداخته و خطر ابتلا به عفونت مثانه را افزایش می دهند.

**مصرف پلی فنول ها:** کرن بری، شکلات تلخ، و بلوبری سرشار از این آنتی اکسیدان ها هستند.

**اجابت مزاج منظم:** یبوست می تواند موجب اسپاسم مثانه شده و از تخلیه کامل آن جلوگیری کند.

**سلامت پروستات:** بزرگ شدن پروستات اغلب دشواری در دفع کامل ادرار را به همراه دارد.

**مصرف بروکلی:** سبزیجات چلیپایی از جمله بروکلی، گل کلم، کیل و جوانه بروکسل می توانند احتمال ابتلا به سرطان مثانه را کاهش دهند.

**مصرف ویتامین D:** پژوهش ها نشان داده اند که سطوح کافی از ویتامین D می تواند خطر ابتلا به سرطان مثانه را کاهش دهد.

**مصرف ویتامین B12:** این ویتامین توانایی خود در زمینه کمک به دفع آرسنیک از بدن که گاهی اوقات در آب آشامیدنی نیز وجود دارد را نشان داده است. مواجهه با سطوح کم تا متوسط آرسنیک با افزایش خطر ابتلا به سرطان مثانه پیوند خورده است.

**مصرف رژیم غذایی مدیترانه ای:** یک رژیم غذایی مدیترانه ای سرشار از چربی های سالم است که از پروستات محافظت می کنند. بزرگ شدن پروستات در دفع ادرار تداخل ایجاد می کند.

**مصرف عسل مانوکا:** پژوهش ها نشان داده اند که این نوع عسل از تجمع باکتری ها در مثانه و شکل گیری عفونت در این اندام پیشگیری می کند.

**همچنین، این کارها را انجام ندهید:**

**حمام کف معطر:** تا حد امکان از حمام کف که با کمک محصولات معطر شکل گرفته است، پرهیز کنید و یا گاهی اوقات آن را انجام دهید. این کار می تواند مثانه را تحریک کند.

**نگه داشتن ادرار:** در زمان احساس نیاز به دفع ادرار، این کار را در کوتاه ترین زمان ممکن انجام دهید. نگه داشتن ادرار عضلات مثانه را تضعیف کرده و احتمال عفونت مثانه را افزایش می دهد.

**فشار بیش از حد به بدن:** کشیدگی عضله می تواند افتادگی مثانه در زنان را موجب شود.

**مصرف بیش از حد کافئین:** در شرایطی که کافئین موجب شکل گیری عفونت مثانه نمی شود، اما می تواند دستگاه ادراری دچار عفونت را تحریک کند.

**سیگار کشیدن:** مطالعات ارتباط بین سیگار کشیدن و سرطان مثانه را نشان داده اند.

**مصرف سودا:** نوشیدنی های گازدار و شیرین مثانه را تحریک می کنند.

**معاونت بهره برداری و بهداشت**

مدیریت سامانه HSE؛ بهداشت محیط، حرفه ای و طب کار