

أمراض الكلى: هل أنا معرض للخطر؟

يعاني 1 من كل 10 كنديين من مرض الكلى المزمن (CKD).

يُعتبر الأشخاص مصابين بمرض الكلى المزمن (CKD) عندما يعانون من تلف الكلى أو انخفاض وظائف الكلى، والذي يتم قياسه من خلال فحوصات الدم لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر.

في كثير من الأحيان لا تظهر أي أعراض عندما تبدأ كليتك في فقدان وظيفتها. قد لا تعرف أنك تعاني من مرض الكلى حتى تفقد معظم وظائف الكلى لديك.

لهذا السبب، من المهم للغاية معرفة عوامل احتمالية أمراض الكلى واستشارة طبيبك حول فحص وظائف الكلى لديك.

لا يختفي مرض الكلى، لكن معظم الناس لا يصلون إلى الفشل الكلوي. هذا صحيح بشكل خاص إذا تم تشخيصك مبكرًا. معرفة إصابتك بمرض الكلى يمكن أن تساعدك على اتخاذ خطوات للحفاظ على وظائف الكلى المتبقية لديك.

إذا فشلت كليتك، فإن العلاجات تشمل غسيل الكلى أو زرع الكلى، وذلك مع أن البعض يختار عدم الخضوع لهذه العلاجات. غالبًا لا تلتئم الكلى التالفة، لكن العلاجات في المراحل المبكرة من مرض الكلى يمكن أن تبطئ تفاقم مرض الكلى. كما يمكنها حتى منع بعض المضاعفات.

النموذج (النماذج) عبارة عن تصوير لأشخاص يعانون من أمراض الكلى.

أمراض الكلى: هل أنا معرض للخطر؟



ستساعدك الأسئلة التالية على معرفة ما إذا كنت معرضًا
لاحتمالية الإصابة بأمراض الكلى.

هل تدخن؟

نعم لا

التدخين ضار بصحتك. فهو يزيد من احتمالية الإصابة
بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض الرئة
 وأمراض الكلى والسرطان. كما أن التدخين ضار
بشكل خاص في حال معاناتك من مرض الكلى المزمن
(CKD)، لأنه قد يزيد احتمالية إصابتك بالفشل الكلوي.

يؤدي التدخين إلى إتلاف الكلى عن طريق تصلب
الشرايين وتضييق الأوعية الدموية. قد يؤدي هذا إلى
تقييد تدفق الدم إلى الكلى والتسبب في انخفاض كفاءتها.

إذا كنت من المدخنين، فحاول التوقف عن التدخين.
توجد موارد متاحة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.

تفضلوا بزيارة www.smokershelpline.ca
أو الاتصال على 1-877-513-5333.

هل لك أصول عائلية أصلية أو أصل أفريقي/كاريبي
أو آسيوي أو جنوب آسيوي أو إسباني أو من جزر
المحيط الهادئ؟

نعم لا

فيما يخص الأشخاص من هذه الخلفيات، نجد أنهم
معرضون لاحتمالية إصابة أكبر بالفشل الكلوي. لديهم
عوامل مُحتملة أكثر للإصابة بأمراض الكلى ويواجهون
معدل أسرع لتدهور وظائف الكلى في سن أصغر.
إن السكان الأصليين (الأمم الأولى، والإنويت، والميتس)
في كندا أكثر عرضة للإصابة بالفشل الكلوي بثلاث
مرات من غير السكان الأصليين.

هل تعاني من مرض السكري أو ما قبل السكري (سكر
الدم غير الطبيعي)؟ هل أصبت بالسكري خلال الحمل؟

نعم لا

يعد مرض السكري السبب الرئيسي لفشل الكلى
في كندا. يمكن أن تؤدي مستويات السكر غير المنضبطة
في الدم إلى إتلاف نظام الترشيح الدقيق في الكلى.

في حال معاناتك من مرض السكري، عليك أن تفحص
وظائف الكلى والبول (للبروتين) مرة واحدة على الأقل
في السنة. يمكن أن يساعد التحكم الجيد في مستويات
السكر في الدم في حماية الكلى وقد يبطئ تدهور
وظائف الكلى. يوجد علاج وأدوية يمكنها إبطاء تلف
الكلى الناشئ عن مرض السكري والتعامل مع انخفاض
وظائف الكلى. من المهم أيضًا أن تبني نمط حياة صحي.
هذا يعني ممارسة الرياضة بانتظام وتناول الطعام الجيد
وتناول الأدوية حسب الوصف الطبي.

هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟

نعم لا

يعد ارتفاع ضغط الدم، المعروف أيضًا باسم
hypertension، السبب الثاني الرئيسي لفشل الكلى
في كندا.

ضغط الدم هو قوة الدم التي تدفع ضد جدران الشرايين
في أثناء ضربات قلبك. إذا ارتفع هذا الضغط وظل
مرتفعًا بمرور الوقت، فقد يؤدي ذلك تدريجيًا إلى إتلاف
الأوعية الدموية الصغيرة في كليتيك. كما يمكن أن يؤدي
مرض الكلى إلى ارتفاع ضغط الدم. اسأل مقدم الرعاية
الصحية المعني بك عن مستوى ضغط الدم المناسب لك.

توجد أسباب عديدة قد تؤدي إلى ارتفاع معدلات الفشل الكلوي في بعض الفئات السكانية. قد يكون مرض السكري والعوامل الوراثية والتغيير من نمط حياة تقليدي ضمن العوامل. قد تؤدي مشكلات إمكانية الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية وغيرها من المشكلات الشخصية أو الاجتماعية أو المالية دورًا في ارتفاع المعدلات.

في حال عضويتك في إحدى هذه الفئات السكانية، يجب عليك استشارة طبيبك حول فحص وظائف الكلى لديك.

هل تعاني من مشكلات في القلب؟ هل أصبت بنوبة قلبية أو سكتة دماغية من قبل؟ هل تم تشخيصك بأمراض القلب والأوعية الدموية؟

نعم لا

ترتبط أمراض القلب وأمراض الكلى ارتباطًا وثيقًا. إن الإصابة بأمراض القلب تجعلك أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى، والعكس صحيح. كما أنهما يشتركان في العديد من العوامل المحتملة نفسها، ويشمل ذلك مرض السكري وارتفاع ضغط الدم.

عندما لا يضخ قلبك الدم بشكل جيد، لا تحصل كليتيك على تدفق الدم الذي تحتاجه للعمل بشكل فعال. سيحاول جسمك التعويض عن طريق زيادة حجم الدم. في النهاية، يؤدي هذا إلى زيادة الإلكتروليتات في دمك، مما يزيد من الضغط على كليتيك.

في حال معاناتك من مشكلات في القلب، فيجب عليك استشارة طبيبك حول الخطوات التي يمكنك اتخاذها لحماية قلبك وكليتيك.

هل لديك حالات إصابة سابقة بالفشل الكلوي في عائلتك؟

نعم لا

قد تكون بعض أشكال أمراض الكلى مورثة. كما يمكن أن يكون مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وراثيين، وهما السببان الرئيسيان لمرض الكلى المزمن (CKD).

حتى لو كان شخص واحد فقط في الأسرة يعاني من الفشل الكلوي، فيجب فحص جميع أقارب الدرجة الأولى للتأكد من ذلك.

هل تتناول مسكنات الألم المضادة للالتهابات التي تحتوي على الإيبوبروفين أو النابروكسين (مثل **Advil™**، **Celebrex™**، **Motrin™**، **Aleve™**)؟

نعم لا

الإيبوبروفين والنابروكسين جزء من مجموعة أدوية تسمى مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs). لقد ارتبطت مضادات الالتهاب غير الستيرويدية بإصابة الكلى الحادة لدى الأشخاص غير المصابين بأمراض الكلى. كما ترتبط بتطور أمراض الكلى لدى الأشخاص المصابين بمرض الكلى المزمن (CKD). يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط أو الطويل المدى لهذه الأدوية إلى الإصابة بمرض الكلى المزمن.

حتى مع وظائف الكلى الطبيعية، يجب عليك استخدام هذه الأدوية تمامًا كما وصفها لك طبيبك أو كما هو موضح على الملصق. عليك أن تحاول استخدام أقل جرعة فعالة لأقصر فترة زمنية ممكنة.

إذا كان لديك عوامل احتمالية أخرى للإصابة بأمراض الكلى، فيجب عليك استشارة طبيبك للتأكد من أنه يمكنك استخدام هذه الأدوية بأمان.

هل وزنك غير صحي؟

نعم لا

هل عانيت من أي مشكلات في الجهاز البولي و/أو غدة البروستاتا (مثل حصوات الكلى المتعددة، أو سرطان البروستاتا، أو سرطان الكلى، أو التهابات المسالك البولية المتكررة)؟

نعم لا

قد تساهم مشكلات الجهاز البولي و/أو غدة البروستاتا أحياناً في حدوث مشكلات في الكلى. في حال معاناتك من أي مشكلات مثل هذه، فيجب عليك استشارة طبيبك بشأن فحص وظائف الكلى لديك.

هل عمرك 65 عامًا أو أكبر؟

نعم لا

يمكن أن تحدث أمراض الكلى في أي عمر، ولكنها تصبح شائعة بشكل متزايد مع تقدمك في العمر. قد يكون هذا لأن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 65 عامًا لديهم عوامل مُحتملة أكثر؛ مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم.

مهما كان السبب، فإن ارتفاع معدل الإصابة بأمراض الكلى لدى الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكبر أمر مهم لأن أمراض الكلى تزيد من احتمالية الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

لا يمكنك تغيير عمرك (رغم أننا قد نتمنى ذلك!)، ولكن توجد خطوات يمكنك اتخاذها للحفاظ على وظائف الكلى مع تقدمك في العمر.

قد تؤثر زيادة دهون الجسم على صحتك. إن علامة السمنة الأولى هي تراكم الدهون الزائدة حول مواضع في الجسم ويمكنها التأثير على صحتك. قد تؤدي السمنة إلى زيادة احتمالية الإصابة بمرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم، وهما السببان الرئيسيان للفشل الكلوي.

تؤدي زيادة دهون الجسم إلى صعوبة أكبر من المعتادة في عمل الكلى على تصفية كميات دم إضافية. إن هذا العمل الإضافي بإمكانه إتلاف الكلى وزيادة احتمالية الإصابة بمرض الكلى المزمن (CKD) على المدى الطويل.

توجد عوامل عديدة يمكنها التسبب في تراكم الدهون في جسمك. نوصيك باستشارة طبيبك إذا كنت ترى أن وزن جسمك غير صحي أو إذا تشك في أن وزنك يُعرضك للاحتمالية أمراض الكلى.



نظرًا لعدم وجود أي علامات تحذيرية تقريبًا عند بدء الفشل الكلوي، من المهم معرفة العوامل المُحتملة. اصطحب هذا الكتيب معك إلى موعدك التالي مع الطبيب. تجب عليك استشارة طبيبك حول عوامل الاحتمالية لديك ومدى تكرار فحص كليتيك. كل ما يتطلبه الأمر هو بعض اختبارات الدم والبول البسيطة.

رؤيتنا

تلتزم مؤسسة الكلى الكندية «Kidney Foundation of Canada» بتحقيق صحة كلى ممتازة وجودة حياة جيدة وعلاج أمراض الكلى.

مهمتنا

تعتبر مؤسسة الكلى الكندية مؤسسة تطوعية وطنية ملتزمة بتخفيف أعباء أمراض الكلى من خلال:

- تمويل وتحفيز الأبحاث المبتكرة من أجل إيجاد علاج أفضل؛
 - تقديم التعليم والدعم للوقاية من أمراض الكلى لدى الأشخاص الأعلى احتمالية للإصابة وتمكين المصابين بأمراض الكلى من تحسين حالتهم الصحية؛
 - الدعوة إلى تحسين الوصول إلى الرعاية الصحية عالية الجودة؛
 - زيادة الوعي العام والالتزام بتعزيز صحة الكلى والتبرع بالأعضاء.
- لمزيد من المعلومات، أو لمساعدتنا في جهودنا، يرجى التواصل مع مكتب مؤسسة الكلى في منطقتك. يمكنك أيضًا زيارة موقعنا الإلكتروني على kidney.ca.

تود مؤسسة الكلى التعبير عن تقدير أعضاء لجنة البرامج الوطنية والسياسة العامة التابعة لمؤسسة الكلى وشكرهم على مساهماتهم وخبرتهم المهنية في تطوير هذا المورد.

هذه المادة متاحة بتنسيقات مناسبة لذوي الاحتياجات الخاصة عند الطلب عن طريق التواصل مع info@kidney.ca أو الاتصال بالرقم 1-800-361-7494.

يمكن إدارة مرض الكلى في حال الاكتشاف المبكر. لا ينتقل معظم الأشخاص إلى المرحلة الأخيرة من مرض الكلى، خاصة إذا تم تشخيصهم مبكرًا واتخذوا خطوات للحفاظ على وظائف الكلى المتبقية لديهم. يعد نمط الحياة الصحي مهمًا جدًا في رعاية كليتيك. يتضمن ذلك:

- تناول الطعام الصحي
- النشاط البدني (يوصى بممارسة 30 دقيقة من 3 إلى 5 مرات في الأسبوع، ولكن حتى التمارين الرياضية الصغيرة لها فوائد صحية)
- الحفاظ على وزن صحي
- تقليل التوتر
- تناول الكحول باعتدال (توصي إرشادات شرب الكحول المنخفضة المخاطر في كندا بعدم تناول النساء لأكثر من مشروبين في اليوم، و 10 مشروبات في الأسبوع، و 3 مشروبات في اليوم، و 15 مشروبًا في الأسبوع للرجال، وعدم شرب الكحول في بعض الأيام من كل أسبوع)