

لحياة

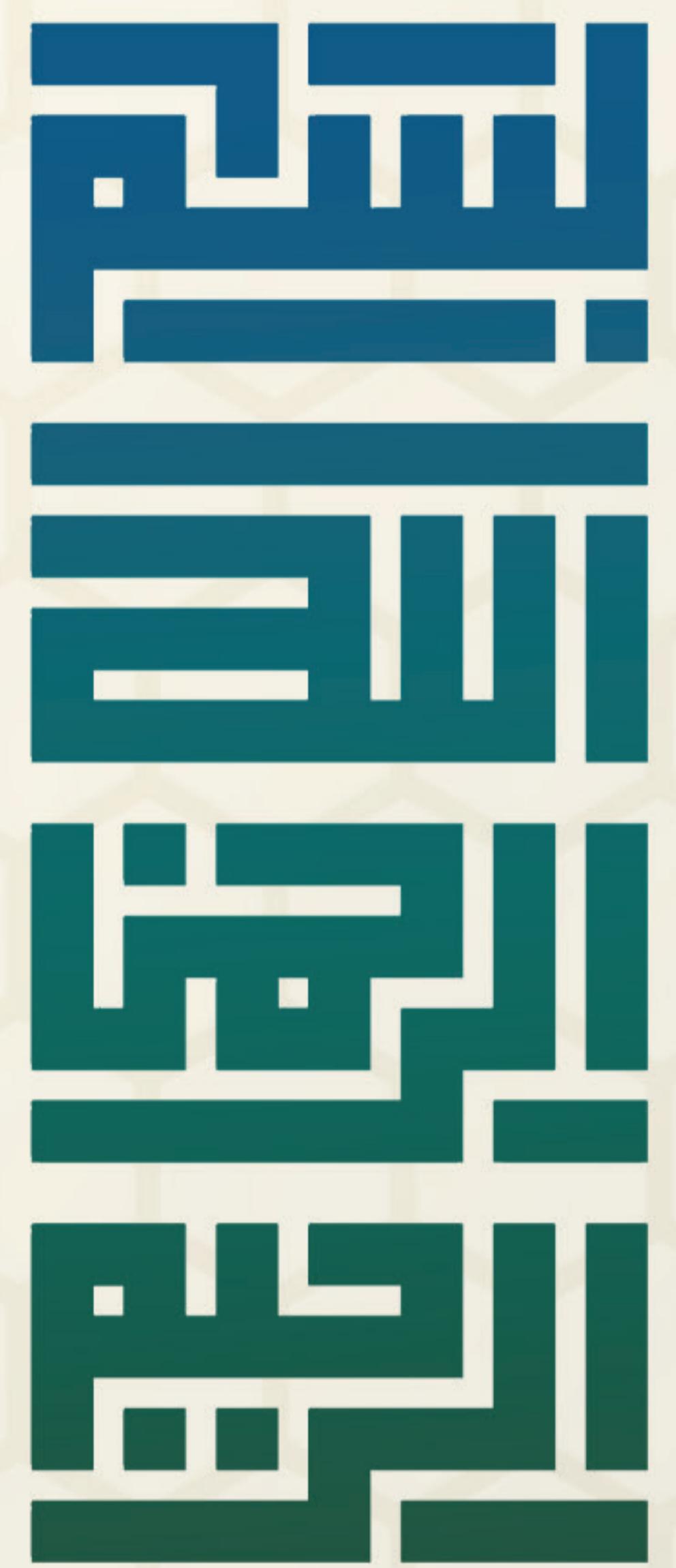
مارس 2021

العدد السابع للنشرة الصحية

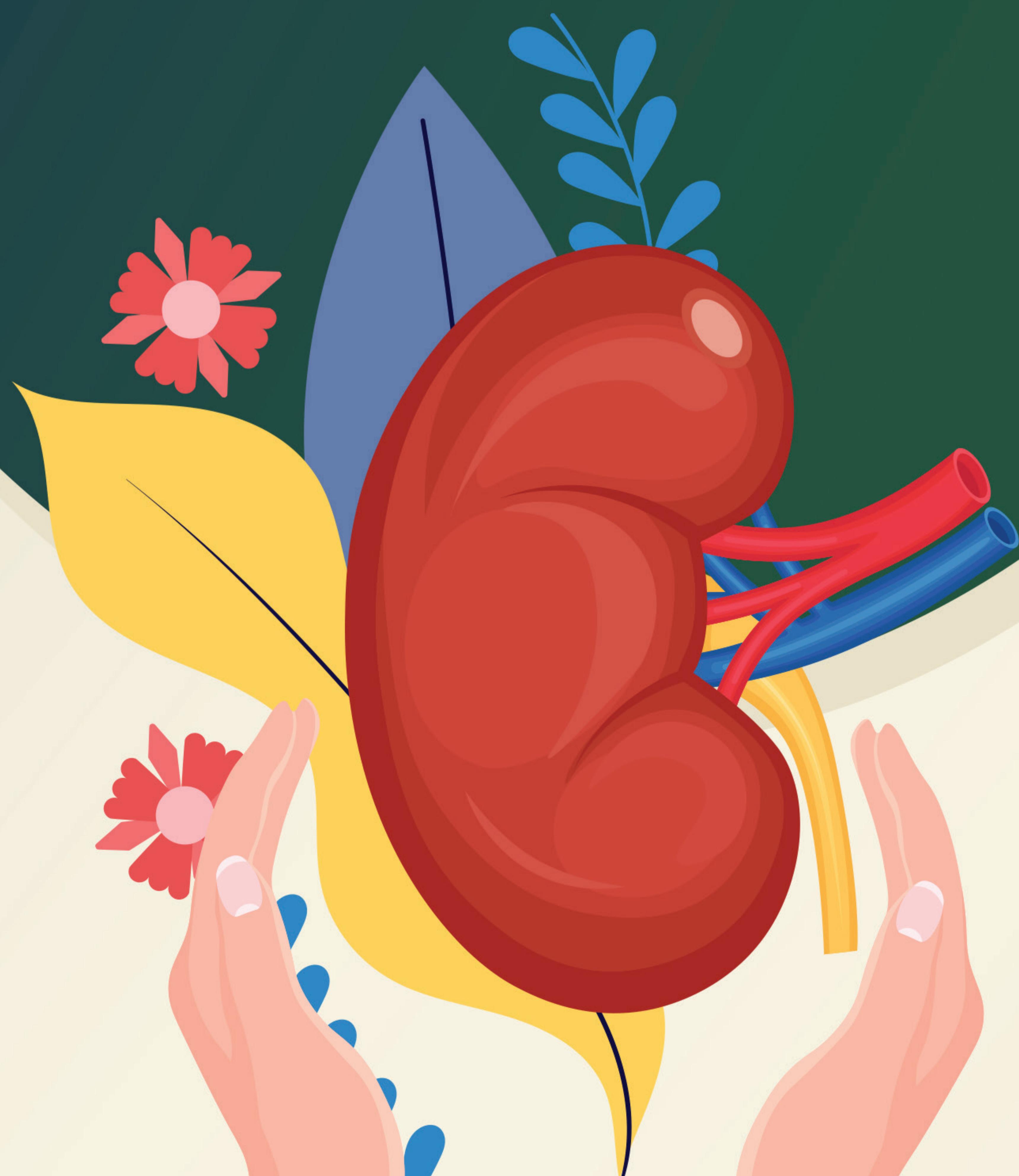
كيف يمكن الكشف عن
مرض الكلى المزمن؟

أسباب أمراض
الكلوى
الكشف الباكر والوقاية





إنَّ مرض عضو واحد في الإنسان قد يودي بحياته، إن لم تتوفر له العناية الكاملة، ولا يخفى على أحد بأنَّ أَهمِّ أجزاء الإنسان هي الكلى، والتي تعمل كأداة لتصفية الدم وإزالة السموم والمياه الزائدة من جسد الإنسان، وقد أوضح تقرير صدر عن المركز الوطني للإعلام والتوعية الصحية بوزارة الصحة أنَّ مرض الكلى المزمن هو فقدان التدريجي في وظائف الكلى، ويحدث عندما تتعرض الكلى لأضرار بلغة فلا تعود قادرة على تنقية الدم من السموم وطرح الفضلات كما ينبغي، مما يؤدي إلى تجمع السموم في الجسم، ومن ثم تكون هناك مضاعفات وخيمة على صحة الإنسان، وتشير التقديرات العالمية إلى أنَّ واحداً من خمسة رجال، وواحدة من بين أربع نساء مصابون بأمراض الكلى المزمنة، وذلك في الذين تراوح أعمارهم ما بين 65 و 74 عاماً، وتطيب أمراض الكلى المزمنة 10% من السكان في جميع أنحاء العالم، من هنا أتت أهمية تحصيص يوم العالمي للكلى وأمراضه، من هنا نأتيكم أيضاً بالعدد السابع من نشرة لحياة حياة لتسليط الضوء على أهم ما تحتاج معرفته للوقاية من أمراض الكلى بإذن الله.



مَرْضُ الْكَلْيَ الْعَزْفَنْ

حَقَائِقٌ وَأَرْقَامٌ

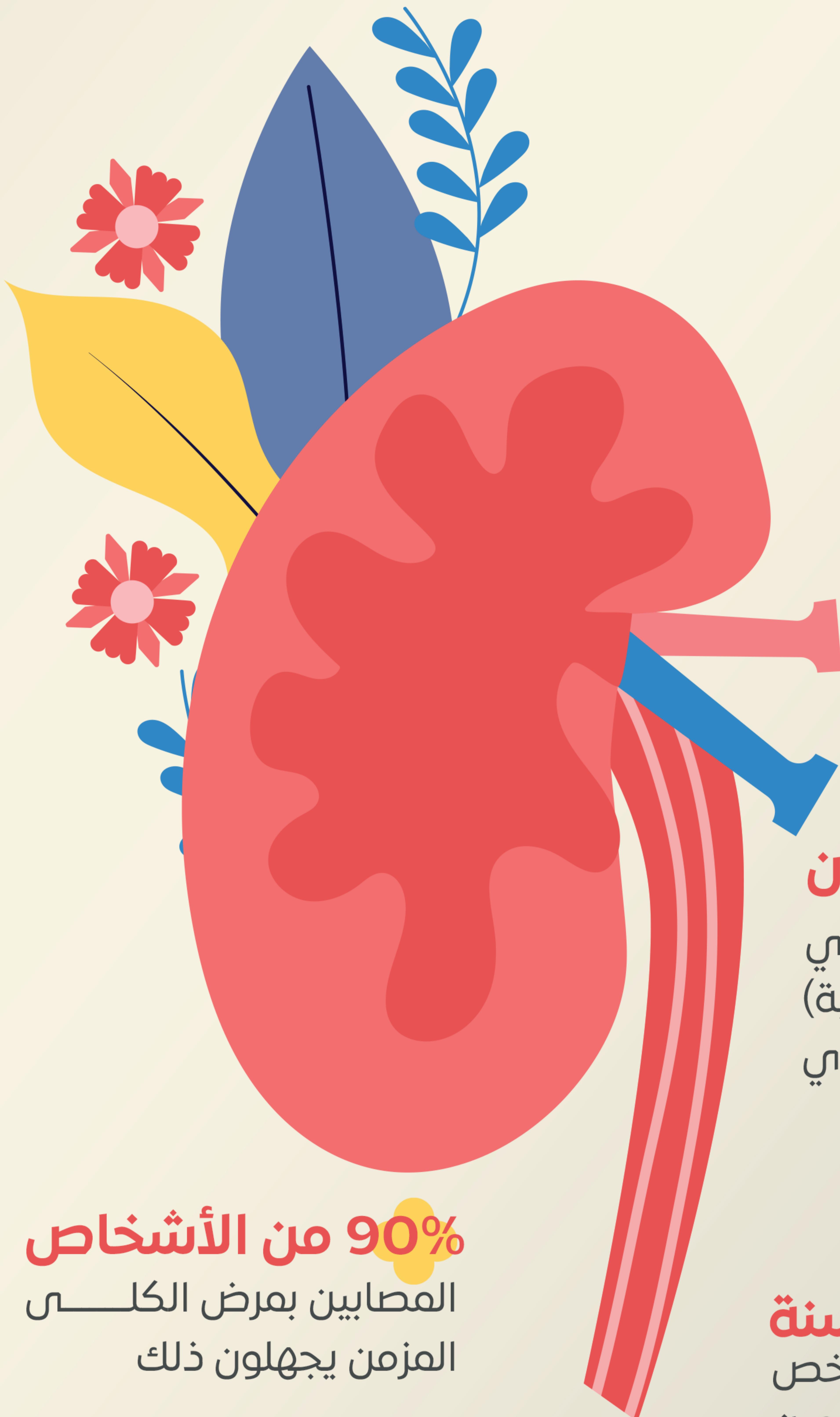
500 مِلْيُون

شَخْصٌ حَوْلَ الْعَالَمِ أَيْ حَوْالَيْ
(10% مِنْ سُكَّانِ الْكُرْبَةِ الْأَرْضِيَّةِ)
لَدِيهِمْ دَرْجَةٌ مِنْ التَّأْذِيِّ الْكَلْوَيِّ

90% مِنَ الْأَشْخَاصِ
الْمُطَابِينَ بِعَرْضِ الْكَلْيِّ
الْعَزْفَنْ يَجْهَلُونَ ذَلِكَ

2 مِلْيُونَ شَخْصٍ

حَوْلَ الْعَالَمِ تَلَقَّى الْعَلاجَ
بِغَسْيَلِ الْكَلْيِّ أَوْ زَرْاعَةِ الْكَلْيِّ



حسب آخر احصائيات المركز
السعودي لزراعة الأعضاء
في التقرير السنوي لعام
2019

19,522

مريض ومربيطة

عدد المرضى الذين يتلقون
العلاج بغسيل الكلى



13,641

مريض ومربيطة

عدد المرضى الذين أجريت لهم
زراعة كلى حتى نهاية عام 2019

43%

من المرضى

كان السبب في الفشل الكلوى
النهائى هو مرض السكري

34%

من المرضى

كان السبب في الفشل الكلوى
هو مرض عرض ارتفاع ضغط الدم

الكلى و وظيفتها

الكلى من الأعضاء الأساسية لصحة الجسم، تقع الكليتان أسفل القفص الصدري في التجويف الخلفي للبطن على جانبي العمود الفقري. حجم كل واحدة منها بحجم قبضة اليد، وتزن كل كلية حوالي 120-150 جم وتحتوي كل كلية على مليون وحدة ترشيح عالية الفعالية. تتألف كل وحدة ترشيح من مرشح يسمى الكبيبة وأنبوب صغير مسؤولة عن تنقية الدم وإزالة الفضلات منه.

تقوم الكلى بعدة وظائف

2

التخلص من نواتج المواد الغذائية في الجسم مثل البولينا والكرياتينين وحمض البوليك وكثير من السموم.

1

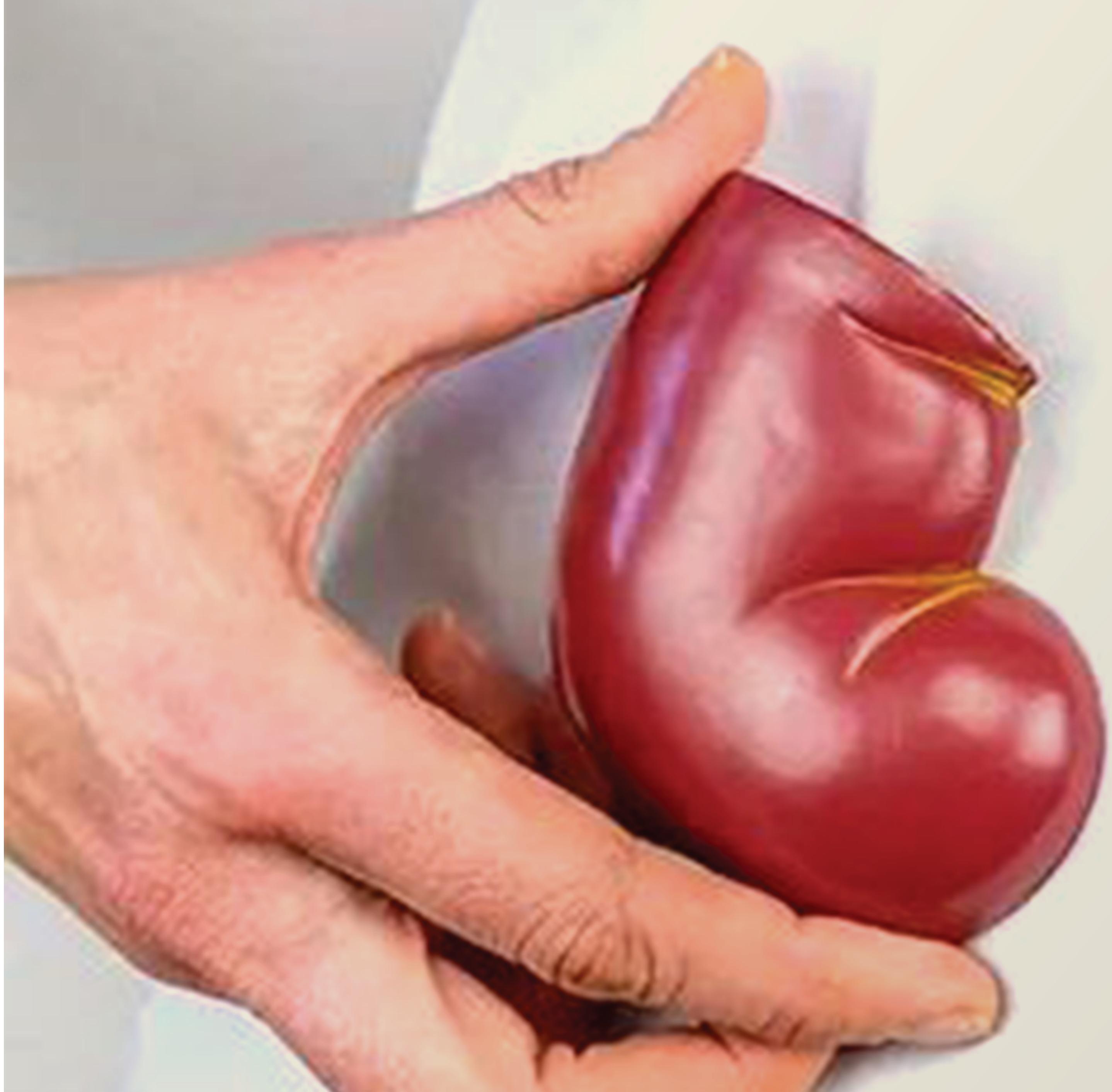
إخراج البول، فهو يحتوي على أملاح ذاتية ومواد كيمائية يجب أن يتخلص منها الجسم بصفة دورية.

4

تنشيط وتفعيل فيتامين (د) الذي يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم وتنظيم درجة الحموضة والأملاح في الجسم.

3

إفراز هرمونات مسؤولة عن تنظيم ضغط الدم، وأخرى تحكم في إنتاج خلايا الدم الحمراء.



أسباب أمراض الكلى

- ▶ الالتهاب الذي يصيب الكبيبات الكلوية.
- ▶ عدوى الجهاز البولي التي تصيب أحد أجزاء هذا الجهاز، مثل المثانة، والحالب، والكلية، والإحليل، وتحدث عند دخول البكتيريا إلى المسالك البولية.
- ▶ مرض الكلى المتعدد الكيسات ويُعد أحد الأمراض الوراثية.
- ▶ التهاب الكلية الخلالي، أو الإصابة ببعض أنواع مرض السرطان، أو تناول بعض أنواع الأدوية؛ مثل بعض أنواع المضادات الحيوية أو مسكنات الألم.
- ▶ حصى الكلى وهي تنجم عن تجمّع الأملاح والمعادن في الكلى، ويتراوح حجمها بين حصى طفيف جداً إلى حصى قد يصل حجمها إلى ما يقارب حجم كرة الطاولة.
- ▶ التهاب الكلية المعناعي.
- ▶ سرطان الكلى.
- ▶ اعتلال الكلى السكري وهو يحدث كأحد المضاعفات التي قد تترتب على المعاناة من مرض السكري.
- ▶ ارتفاع ضغط الدم في حال عدم معالجته يحدث إجهاضاً للقلب والشرايين والدماغ والكلى وفي النهاية يدمر تلك الأنسجة.

كيف يمكن الكشف عن مرض الكلى المزمن؟

المصاب بمرض الكلى المزمن في مراحله الأولى غالباً لا توجد لديه أي أعراض أو علامات حيث أنها تظهر في المراحل المتقدمة من المرض ، ويمكن اكتشاف المرض بإجراء فحص البول للتأكد من عدم وجود بروتين في البول وإجراء فحص للدم لقياس نسبة الكرياتينين في الدم ، أو عند وجود أعراض المرض مثل: انتفاخ في القدمين، خمول بالجسم، صعوبة في التركيز، قلة الشهية للأكل وتغيير في البول.

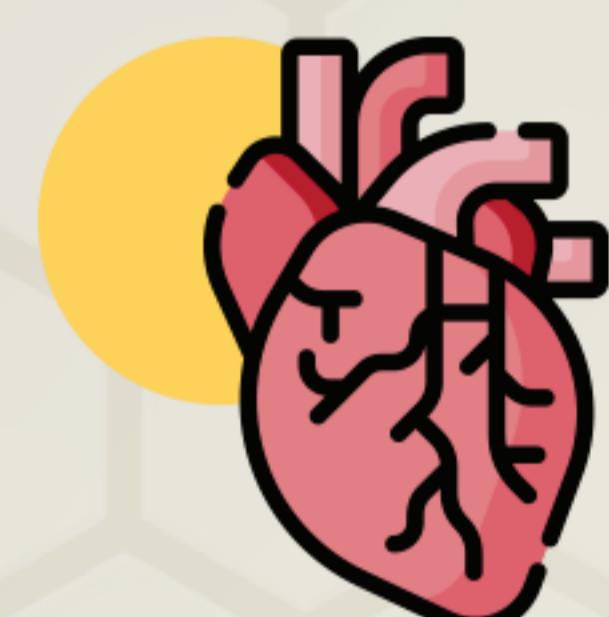
قواعد ذهبية للوقاية من أمراض الكلى

- ▶ السيطرة على مستوى السكر في الدم في المستوى الطبيعي
- ▶ العناية بالصحة العامة والإكثار من شرب الماء
- ▶ قياس ضغط الدم والحفاظ على بقائه في المستوى الطبيعي
- ▶ تناول الطعام الصحي والحفاظ على الوزن في المعدلات الطبيعية
- ▶ فحص وتحليل وظائف الكلى إذا كان لديك إحدى عوامل الخطورة
- ▶ عدم تناول المسكنات التي تؤثر على سلامة الكلى بصورة منتظمة

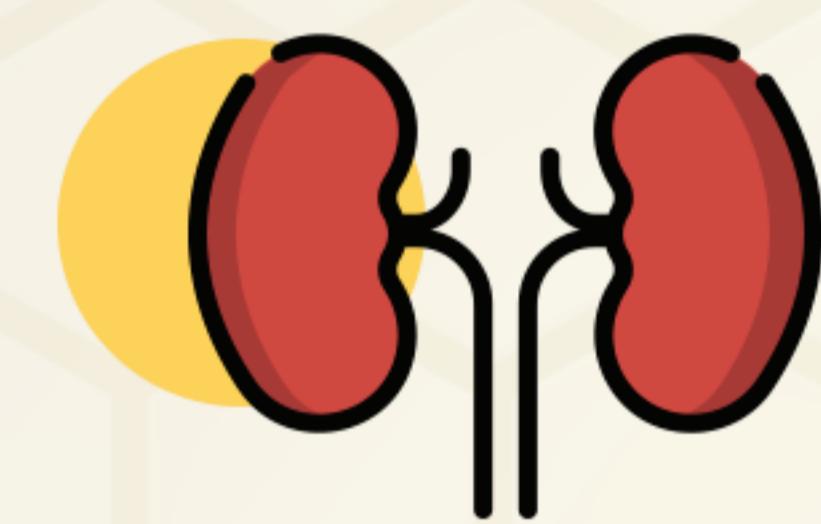


الكشف الباكر والوقاية

كشف مرض الكلى المزمن في مرحلة الباكرة يتطلب إجراء بسيط غير مكلف ، و في حال اكتشاف أي مشكلة كلوية يمكن العمل على :



الوقاية من حدوث الأمراض
القلبية والوعائية



تأخير تدهور أو إيقاف الأذية
الكلوية نحو القصور الكلوي



استعمال الأدوية الخاصة
بارتفاع ضغط الدم والسكري



تغير نمط الحياة واتباع
نصائح الطبيب المعالج



مراجع النشرة دكتورة: - نوال أحمد بصرى
استشارية أمراض الكلى
المدير الطبي مركز الغسيل الكلوى بالمدينة المنورة. مشروع
رعاية الكلى، الشؤون الصحية لوزارة الحرس الوطنى.

ومن أحياها

نضع تجاربهم تحت المجهر

أنشأت جمعية حياة برنامج (ومن أحياها) والذي يعني بتأمين تكاليف جلسات غسيل الكلى لمرضى الفشل الكلوي، ويعتبر من أهم الخدمات الأساسية ضمن برامج العلاج الخيري والذي يقدم للقراء من ساكنى المدينة المنورة، وذلك عبر الشراكة والتعاون مع مراكز متخصصة لغسيل الكلى، بحيث تتكفل جمعية حياة بالمصاريف الازمة لإنقاذ الجلسات العلاجية للمريض، وقد خدمت الجمعية بفضل الله ما يزيد على ألف حالة خلال العام الماضي فقط، حيث يعالج البرنامج زيادة عدد حالات المصابين بالفشل الكلوي المسجلين لدى الجمعية.

لذلك طلبنا من فريق أعضاء حياة العاملين في البرنامج مشاركتنا تجاربهم في استقبال الحالات، وأكثر المواقف تأثيراً لنتعرف على عملهم النبيل عن قرب، ونضع تجاربهم تحت المجهر

- ما هو دورك الفردي في علاج حالات برنامج (ومن أحياها)؟
التعزيز الصحي النفسي للمريض من خلال زيادة الوعي وتقديم أفضل خدمة ممكنة.

- ما هي الأمراض التي تصيب عادةً مريض الكلى ويعاني منها المريض؟

الاصابة بالسكري + ارتفاع في ضغط الدم + الانيميا + لين العظام.

- هل يمكنك إخبارنا عن آلية قبول الحالات في برنامج ومن أحياها؟ وكيف يتم استقبال الحالات؟

يتم القبول بناء على البحث الاجتماعي، والدعم المتوفر، ويتم استقبال الحالات حضورياً وهاتفياً ومن ثم التوجيه للجهة الطبية.

- ما هي أكثر الحالات المؤثرة التي ما زالت عالقة في ذهنك من خلال العمل في البرنامج؟

كانت حالة لم تجد مكان لغسيل بسبب عدم توفره في الجهات الطبية المعتمدة وكانت من أصعب اللحظات.

- ماذا تعلمت على مستوىك الفردي من خلال العمل في برنامج ومن أحياها المخصص لمرضى غسيل الكلى؟

احتواء المرضى والاستماع لهم وتحقيق الرضا قدر المستطاع والاستفادة الطبية من البرنامج بالإضافة إلى الحس الاجتماعي.

- كم حالة مستفيدة يتم خدمتها خلال الأسبوع أو الشهر تقريرياً؟

130 مستفيد.

- ما هي نسبة رضا المستفيدين عن الخدمات التي تقدمها الجمعية من خلال برنامج ومن أحياها؟

% 100

- من خلال تجربتك ما هي أكثر فئات المجتمع التي تعاني من أمراض الكلى وتطلب المساعدة لتلقي العلاج؟
 أصحاب الأمراض المزمنة وكبار السن.

- هل يمكنك أن تصف لنا حالة المرضى الذين يأتون لطلب المساعدة؟
 وضعهم الصحي وظروفهم المادية صعبة للغاية.

- كلمة توجهها للآخرين لدعهم حالات مرضى غسيل الكلى بالترع والزكاة؟

هناك احتياج كبير لمرضى الغسيل في المدينة المنورة والحالات في ازدياد مستمر.

احصائية

العلاج الخيري

شهر مارس - 2021



يسعدنا استقبال مشاركتكم وتجاربكم الشخصية مع
جمعية حياة لإضافتها للعدد القادم عبر :

info@hayat.org.sa



362td



www.hayat.org.sa



920014070

