


# لوبیاهای سحر آمیز

## قاتلان خاموش بدن

در هفته حمایت از بیماران کلیوی درباره این عضو بدن، علایم هشدار دهنده مشکلات کلیوی، راه‌های پیشگیری از آن مفید ترین خوراکی‌ها برای حفظ سلامت کلیه و ... گفتیم؛ همچنین با یک مسئول انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی گفت‌وگو کردیم

فائزه مهاجر | روزنامه‌نگار



پرونده

کلیه، دو اندام لوبیایی شکل است که در دو طرف بدن قرار گرفته و وظیفه دفع مواد زائد را برعهده دارد. در واقع به نوعی می‌توان گفت که نقش کلیه در بدن انسان مانند دستگاه تصفیه خون است که به صورت دائمی مواد زائد و سمی مثل داروها و اوره را از طریق ادرار از بدن خارج می‌کند. وقتی اسم کلیه به میان می‌آید، اولین بیماری که به ذهن بیشتر افراد می‌رسد، سنگ کلیه است. با این حال بیماری‌های مهم و خطرناک‌تری وجود دارند که این اندام حیاتی را برای عملکرد بهتر بدن با مشکل مواجه می‌کنند. یکی از مهم‌ترین و سخت‌ترین این بیماری‌ها، نارسایی کلیه است. در این بیماری کلیه‌ها عملکرد خود را از دست می‌دهند و دیگر نمی‌توانند مواد زائد نیتروژن دار را دفع کنند. تجمع این مواد درون بدن عوارض گوناگونی را برای فرد مبتلا ایجاد می‌کند و حتی ممکن است در موارد شدید منجر به مرگ او شود. این روزها یعنی از ۲۳ تا ۳۰ آبان در ایران با عنوان هفته حمایت از بیماران کلیوی نام گذاری شده است. به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی‌سلام درباره دلایل ابتلا به این بیماری، راه‌های پیشگیری و ... خواهیم گفت. همچنین با مسئول انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی خراسان رضوی درباره چالش‌های پیش‌رو بیماران کلیوی گفت‌وگویی داشتیم.



ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۳۰ آبان ۱۴۰۳

۱۸ جمادی الاول ۱۴۴۶ • ۲۰ نوامبر ۲۰۲۴

شماره ۲۱۶۳۹

۲۸۵۸

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

۲

خواص منحصر به فرد طلای سرخ

۳

کودکان امروزی زیر بمباران توقعات والدین

۳

پدر و مادرها دوست دارند فرزندشان در تحصیلات، ورزش، رفتار و ... بین هم‌سن‌وسال‌هایش عملکرد چشمگیری داشته باشد؛ در روز جهانی کودک از آسیب‌های این رویکرد گفتیم

۳

عادت‌هایی که ولخرج‌ها را به خاک سیاه می‌نشانند

۴

طنز | با چیا پاییز و سرما می‌کنم؟



### خوراکی‌های دوست‌دار کلیه

فهرستی از میوه‌ها و غذاهای مناسب برای کلیه وجود دارد که می‌تواند به ترمیم کلیه‌ها کمک کند و شمارا در مسیر پیشگیری از ابتلا به این بیماری همراهی کند. در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌شود.

**سیب** این میوه منبع غنی ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف مثل ویتامین C، پتاسیم، ویتامین K و همچنین فیبر محسوب می‌شود. سیب خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد و به همین دلیل می‌تواند به کاهش کلسترول بد و همچنین پایین آوردن احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سرطان و دیابت کمک کند. از آن‌جا که دیابت رابطه نزدیکی با نارسایی کلیوی دارد، مصرف سیب می‌تواند از شما در برابر مشکلات کلیوی محافظت کند.

**فلفل دلمه‌ای قرمز** این ماده غذایی برای حفظ سلامت کلیه‌ها عالی است، چون پتاسیم کمی دارد. با اضافه کردن فلفل دلمه‌ای قرمز به رژیم غذایی نه تنها به غذاها و سالادهایی که می‌خورید رنگ می‌بخشید، بلکه ویتامین C، ویتامین B۶، اسید فولیک، ویتامین A و فیبر هم دریافت می‌کنید.

**پیاز** پیاز دوست کلیه‌هاست و پتاسیم کمی دارد. این ماده غذایی همچنین حاوی «کرومیوم» است که در متابولیسم چربی، پروتئین و کربوهیدرات مفید است.

**ماهی** ماهی‌های چرب مثل سالمون یک منبع عالی پروتئین و اسیدهای غیر اشباع به شمار می‌رود. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی‌های چرب در کاهش التهاب، مبارزه با رادیکال‌های آزاد، جلوگیری از بیماری قلبی، کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و حفظ سلامت کلیه‌ها اثرگذار هستند. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف ماهی که حاوی اسیدهای چرب چند غیر اشباع است، می‌تواند سرعت

خون‌بازمی‌گردانند. جریان خون در کلیه‌ها بیشتر از جریان خون در قلب و مغز ماست. انسان با یک کلیه سالم هم می‌تواند به زندگی ادامه دهد و در صورتی که یک کلیه از بدن خارج شود و میزان عملکرد کلیه دوم تا ۷۵ درصد کاهش یابد باز هم می‌توان زندگی کرد. واحد ساختمانی کلیه نفرون است و در هر کلیه حدود ۱ تا ۲ میلیون نفرون وجود دارد که بعد از ۴۰ سالگی نفرون‌ها به‌ازای هر سال ۱ درصد کاهش پیدا می‌کنند.

### بیوگرافی کلیه!

انسان با دو کلیه متولد می‌شود که در دو طرف ستون فقرات در بالای کمر شما قرار دارند. وزن کلیه در حدود ۱۱۳ تا ۱۷۰ گرم است و باطولی در حدود ۱۱/۵ سانتی‌متر از گوشی‌های تلفن همراه شما کوچک‌تر هستند و شکلی شبیه به لوبیا دارند. جالب است بدانید کلیه‌ها در طول ۲۴ ساعت حدود ۲۰۰ لیتر از مایعات بدن را تصفیه می‌کنند، چیزی به مقدار ۲ لیتر ادرار تولید و دفع می‌کنند و باقی‌مانده را که در حدود ۱۹۸ لیتر است به جریان



### از رایج‌ترین علایم این بیماری خاموش تا عملکرد کلیه

لازم است عملکرد کلیه در بدن را باهم مرور کنیم:

- تبادل میان آب و مواد معدنی مانند سدیم، پتاسیم و فسفر را در بدن حفظ می‌کند.
- بعد از هضم غذا، فعالیت ماهیچه‌ها و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی و داروها، مواد زائد را از بدن خارج می‌کند.
- رئین تولید می‌کند که بدن از آن برای کنترل فشار خون استفاده می‌کند.
- ماده شیمیایی به نام ایتروپوتین تولید می‌کند که بدن با استفاده از آن گلبول قرمز می‌سازد.
- فرم فعال ویتامین D می‌سازد که برای سلامت استخوان و سایر عملکردهای بدن مورد نیاز است.
- هر ۳۰ دقیقه یک بار تمام خون بدن را تصفیه می‌کند.

هنگامی که کلیه‌ها آسیب می‌بینند مواد زائد و مایعات می‌توانند در بدن جمع شوند که در این حالت باعث تورم در مچ پا، حالت تهوع، خستگی و ضعف، خواب نامناسب، استفراغ، از دست دادن اشتها، پوست خشک و خارش دار و تنگی نفس شود. در صورت درمان مناسب نشدن، این آسیب‌ها می‌تواند بدتر شود و به مرور زمان ممکن است کلیه‌ها از کار بیفتند که تهدیدی جدی برای زندگی است. بیماری‌های کلیوی می‌توانند بر عملکرد بدن برای تصفیه خون، فیلتر آب اضافی از خون و کمک به کنترل فشار خون تأثیر بگذارد. همچنین می‌تواند تولید گلوبول‌های قرمز و متابولیسم ویتامین D مورد نیاز برای سلامت استخوان را تحت تأثیر قرار دهد. به همین دلیل

### پیشگیری تنه‌راه مراقبت از کلیه‌ها

می‌گویند بیماری‌های کلیوی، قاتلان خاموش هستند. نارسایی کلیوی مزمن بسیار رایج است و درمانی ندارد بنابراین پیشگیری تنها گزینه است. کشف زود هنگام و درمان به موقع اغلب مانع از بدتر شدن نارسایی کلیوی مزمن می‌شود و می‌تواند نیاز به درمان قطعی را به تأخیر بیندازد یا از آن پیشگیری کند. کارشناسان سلامت تأکید دارند که می‌توان با رعایت چند توصیه پزشکی هرگز به این بیماری مبتلا نشد. در ادامه توصیه مهم برای حفظ سلامت این عضو حیاتی به نقل از سایت «اورولوژی هلت» عنوان شده است.

#### ۱- مایعات بیشتری بنوشید

روزانه مقدار زیادی مایعات به ویژه آب بنوشید تا کلیه‌ها بتوانند به درستی کار کنند. این کار همچنین بهترین روش برای جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه است. توصیه می‌شود در حالت عادی روزانه هشت لیوان آب بنوشیده شود. مصرف آب کافی (حدود ۲ لیتر در روز) به رقیق کردن ادرار، حذف تمامی مواد سمی زائد از بدن و پیشگیری از سنگ کلیه کمک می‌کند.

#### ۲- مراقب مصرف مداوم داروها باشید

اگر به طور منظم و روزانه و برای هر گونه درد یا ورم مفصلی مسکن‌های بدون نیاز به نسخه مانند ایبوپروفن و ناپروکسن مصرف می‌کنید، بهتر است برای بررسی عملکرد کلیه‌های خود به پزشک مراجعه کنید. این گونه داروها در صورت مصرف مداوم در طولانی مدت می‌توانند به عملکرد کلیه‌ها آسیب وارد کنند.

#### ۳- مراقب قند و فشار خون باشید

اگر به قند خون بالا یا فشار خون بالا مبتلا هستید، پس باید به طور منظم و دوره‌ای برای چکاپ عملکرد کلیه‌های خود به پزشک مراجعه کنید. همچنین رژیم غذایی سالم و غذاهای کم چرب داشته باشید تا احتمال ابتلا به قند خون و فشار

قلبی و دیگر مشکلات مربوط به نارسایی کلیوی مزمن مفید است.

#### ۵- سیگار و قلیان را فراموش کنید

سیگار و سایر فراورده‌های تنباکورا کنار بگذارید. سیگار کشیدن می‌تواند منجر به گرفتگی عروق (آترواسکلروز)، شود که موجب کاهش جریان خون به کلیه‌ها می‌شود و در نتیجه توانایی کلیه‌ها برای ارائه بهترین عملکردشان را کاهش می‌دهد. همچنین مطالعاتی انجام شده است که ثابت می‌کنند در افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای کلیوی مصرف سیگار موجب تخریب و تضعیف سریع‌تر عملکرد کلیه می‌شود.

#### ۶- بررسی (چکاپ) سالانه داشته باشید

بیماری‌های کلیوی تا قبل از رسیدن به مرحله پیشرفته هیچ علامتی ندارند. قدرتمندترین و مؤثرترین، اما متأسفانه کمتر استفاده شده‌ترین تشخیص زودهنگام و پیشگیری از بیماری کلیه بررسی منظم کلیه‌هاست. بررسی سالانه کلیه‌ها باید برای افراد پرخطری انجام شود که مبتلا به دیابت، فشار خون بالا و چاقی هستند یا سابقه نارسایی کلیوی مزمن در خانواده‌شان موجود است. اگر شما کلیه‌هایتان (و مهم‌تر از آن خودتان) را دوست دارید، انجام معاینات منظم کلیه را بعد از ۴۰ سالگی فراموش نکنید. یک روش ساده تشخیص زودهنگام بیماری کلیه اندازه‌گیری فشار خون، سونوگرافی، انجام آزمایش ادرار و آزمایش اندازه‌گیری کراتنین خون است.



### ۶۰۰ میلیون تومان هزینه پیوند

مسئول انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی خراسان رضوی درباره چالش‌های این بیماران می‌گوید

«تکتم چخسته»، مسئول انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی خراسان رضوی در گفت‌وگویی که به بهانه هفته حمایت از بیماران کلیوی انجام دادیم، به ما می‌گوید: «ما ۱۰ هزار بیمار کلیوی تحت پوشش در این انجمن داریم؛ هر بیمار دیالیزی هفته‌ای ۳ بار و هر بار به مدت ۴ ساعت باید تحت دیالیز قرار گیرد. افرادی که تحت دیالیز قرار می‌گیرند بعد از انجام دیالیز اجازه کار کردن ندارند و در واقع به خاطر فرایند سختی که دارد دیگر توان کار کردن ندارند به همین دلیل بیشتر این افراد شغل ندارند و به لحاظ مالی بسیار در مضیقه قرار می‌گیرند.»

#### آغاز مشکلات با قرار گرفتن در نوبت پیوند

او در ادامه می‌گوید: «افرادی که امکان پیوند نداشته باشند تا پایان عمر همین شرایط را دارند اما کسانی که امکان پیوند داشته باشند و در نوبت پیوند قرار بگیرند تازه آغاز مشکلات برای آن‌ها است. هزینه خرید کلیه خیلی زیاد است و آزمایش‌های که باید انجام بدهند هم خیلی پرهزینه است. ما اینجا در انجمن بعضی از آزمایش‌ها را رایگان برای بیماران پیوندی انجام می‌دهیم ولی بعضی از آزمایش‌ها را که تخصصی‌تر است باید چندین میلیون برای انجامش هزینه کنند. بعد از انجام همه آزمایش‌ها، افراد قرار داد پیوند کلیه امضاء می‌کنند که حدود ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلیون تومان هزینه دارد. بعد از این مرحله افراد در نوبت پیوند قرار می‌گیرند تا زمانی که بیمارستان و کمیسیون پزشکی موافقت کند و پیوند انجام شود.»

#### کمبود دارو، مشکل اصلی

مسئول انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی خراسان رضوی درباره این که یکی از مشکلاتی که در حال حاضر بیماران پیوندی خیلی با آن درگیر هستند مشکل نبود دارو است، می‌گوید: «بعد از تحمل شرایط سخت بیماری، دیالیز، فراهم کردن هزینه خرید

کلیه، انجام عمل سخت پیوند و گذراندن دوران طاقت‌فرسای نقاحت حالانوبت به کمبود دارو می‌رسد. متأسفانه داروهایی که بیماران بعد از پیوند کلیه باید مصرف کنند در حال حاضر بسیار کم است و بیمار با هزینه‌های سرسام‌آور شاید فقط مقدار کمی از داروی مورد نیاز را بتواند تهیه کند. بعضی از بیماران به دلیل کمبود این داروها بعد از چند ماه متأسفانه دوباره دیالیزی می‌شوند چون استفاده از دارو کمتر از مقدار مورد نیاز باعث می‌شود بدن پیوند را پس بزند و کلیه‌ای که با مشکلات و هزینه فراوان تهیه شده به خاطر نبود دارو متأسفانه از کار می‌افتد. امکان پیوند دوم و سوم هم بسیار کم است چون عوارض زیادی دارد و پروسه بسیار سختی هم دارد.» کاظمی «مسئول امور داروها در این انجمن که خودش هم بیمار پیوندی است، در مورد کمبود داروهای پیوند افزود: «بیماران برای تهیه داروهای مورد نیاز باید فقط به داروخانه‌های طرف قرارداد مراجعه کنند ولی متأسفانه بیماران هیچ گاه نمی‌توانند میزان مورد نیاز و تجویز شده دارو را دریافت کنند و همیشه گله دارند چون به دلیل کمبود، این داروها به صورت سهمیه‌ای در اختیار داروخانه‌ها قرار می‌گیرد و داروخانه نمی‌تواند مقدار مورد نیاز دارو را در اختیار بیماران قرار دهد.»