

مراقبت درست از کلیه‌ها را یاد بگیریم

26 اسفند 1403

برای این که بیماری‌های کلیه از جمله نارسایی کلیه را تجربه نکنیم و از بروز آنها پیشگیری کنیم، لازم است سبک زندگی درستی را در پیش بگیریم.

رئیس قطب اورولوژی ایران درباره سبک زندگی درست توضیح می‌دهد و می‌گوید: برای حفظ سلامت کلیه‌ها و سلامت کلی بدن باید تغذیه درست و متعادلی داشته باشید، پرخوری نکنید، میوه‌جات و سبزی‌جات تازه مصرف کنید، آب و مایعات به اندازه کافی (روزانه ۶ تا ۸ لیوان) بنوشید، شیرینی زیاد مصرف نکنید، مصرف نمک را کاهش دهید، نوشابه‌ها را حذف کنید.

هر قوطی نوشابه حاوی ۱۲ حبه قند است!، فعالیت بدنی روتین و مرتبی داشته باشید و فشار خون و قند خون خود را مرتباً کنترل کنید. چراکه این دو بیماری به عروق کلیوی آسیب می‌زنند.

دکتر سیم‌فروش تاکید می‌کند: اگر فشارخون ۱۴ روی ۹ باشد، یعنی فرد احتمالاً به فشار خون بالا مبتلا شده و فرد باید به پزشک مراجعه کند تا فشارش کنترل شود. البته سن فرد هم مهم است. در مجموع فشارخون نباید از ۱۲ روی ۸ بالاتر برود. اگر بالاتر رفت، نباید بی‌تفاوت بمانیم.

درباره قند خون هم پزشکان می‌گویند اگر عدد قند خون ناشتای شما زیر ۱۰۰ باشد، قند خون نرمالی دارید، اگر بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، در مرحله پیش‌دیابت هستید و اگر ۲ بار پیاپی بالای ۱۲۵ باشد، به دیابت مبتلا شده‌اید. البته برای تعیین ابتلا به دیابت یا عدم ابتلا به آن، هموگلوبین a1C (قند خون سه‌ماهه) هم اهمیت دارد. a1C را در خانه نمی‌توان اندازه گرفت و تنها با انجام آزمایش خون می‌توان متوجه آن شد.

همچنین پرهیز از مصرف خودسرانه داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مثل ایبوپروفن و ناپروکسن، عدم مصرف سیگار و الکل و رعایت بهداشت فردی و پیشگیری از عفونت‌های ادراری از دیگر راه‌های پیشگیری از بروز بیماری‌های کلیه هستند.

پزشکان اورولوژی تاکید دارند که بهترین راه برای مراقبت از کلیه‌ها پیشگیری از بیمار شدن آنها است، اما اگر احیاناً تعدادی از علائمی مثل احساس خستگی و ضعف مداوم، ادرار کردن سخت و دردناک، ادرار کف‌آلود، تغییر در رنگ ادرار، احساس تشنگی زیاد، احساس نیاز به ادرار کردن پیاپی به خصوص در طول شب، تورم صورت، دست‌ها، پاها و حتی قوزک پاها در خود می‌بینید، حتماً برای انجام چکاپ‌های مربوط به کلیه مثل سونوگرافی و ... اقدام کنید و آن را پشت گوش نیندازید. همچنین اگر سابقه خانوادگی بیماری‌های کلیه - از سنگ کلیه تا دیالیز - دارید، حتماً تحت نظر پزشک باشید و با چک کردن‌های مرتب اجازه بروز بیماری را به کلیه‌هایتان ندهید یا حداقل آن را چند سال به تاخیر بیندازید.