

التعايش مع انخفاض وظائف الكلى

الإصدار السادس



نحن هنا لمساعدتك

يمكن لفريق الرعاية الخاص بك بما في ذلك مقدم الرعاية الأولية وأخصائي أمراض الكلى (أخصائي الكلى) وطبيب الأسرة وأخصائي التغذية والممرض الممارس وممرضة العيادة والصيدلي والأخصائي الاجتماعي مساعدتك في التخطيط والإجابة على أسئلتك وتحديد الموارد التي يمكن أن توفر لك ولعائلتك الدعم الذي تحتاجه.

إن المؤسسة الكندية للكلى متواجدة أيضًا لتقديم المساعدة؛ وذلك من خلال توفير المعلومات والمواد التعليمية، وتقديم مساعدات مالية قصيرة الأجل، وبرامج الدعم النفسي من قبل الأقران، بالإضافة إلى عدد من البرامج والخدمات الأخرى.

هناك فروع وأقسام للمؤسسة الكندية للكلى على مستوى كندا. زُر موقعنا الإلكتروني kidney.ca للاطلاع على قائمة بمكاتبنا أو اتصل على 1.800.361.7494 لمعرفة المزيد حول ما هو متاح في منطقتك.

كما تدعم المؤسسة مطبخًا مجتمعيًا نشطًا عبر الإنترنت لمرضى الكلى على موقع kidneycommunitykitchen.ca والذي يقدم وصفات مناسبة لمرضى الكلى، وخطط وجبات، ومعلومات عن الأنظمة الغذائية، ومنتديات نقاش. كما تتوفر شبكة التواصل الاجتماعي "Kidney Connect" للأشخاص المصابين بأمراض الكلى على الرابط التالي: kidneyconnect.ca.

حقوق الطبع والنشر للمحتوى
التحريري 2022 المؤسسة الكندية للكلى
الصور المستخدمة بموجب ترخيص من
Getty images و Adobe Stock
Shutterstock.com و iStock.com

النموذج (النماذج) هو تصوير لأشخاص
مصابين بأمراض الكلى.

kidney.ca

الرقم المرجعي: ED-LWKDBOOK1-AR-23

التعايش مع انخفاض وظائف الكلى





معلوماتي الشخصية

الاسم

العنوان

رقم (أرقام) هاتف

عنوان البريد الإلكتروني

الرقم الصحي الشخصي

مقدم الرعاية الأولية

طبيب الكلى

ممرضة الكلى

أخصائي تغذية مرضى الكلى

صيدلي خاص بأمراض الكلى

الأخصائي الاجتماعي لمرضى الكلى

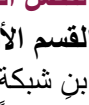
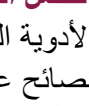
اسم متخذ القرار البديل ورقم الهاتف

شكرًا لك

خرج هذا الدليل إلى النور بفضل التبرعات الخيرية المقدمة من الأفراد والشركات والمؤسسات. نخص بالشكر الجهات الراعية التالية لتقديمهم دعمًا ماليًا غير مشروط لهذا الدليل:

AstraZeneca Canada Inc.
Innovative Medicines Canada
Janssen Inc.
Otsuka Canada Pharmaceutical Inc.
Sanofi Genzyme

فهرس المحتويات

8	المقدمة	
11	الفصل الأول – كيف تعمل كليتك	
12	كيف تعمل الكليتين؟	
15	لماذا الكليتين مهمتين للغاية؟	
16	الملخص	
17	الفصل الثاني – أمراض الكلى	
18	ما هو مرض الكلى المزمن (CKD)؟	
19	فهم مرض الكلى المزمن	
20	وظائف الكلى الأعراض والعلاج	
22	ما الذي يسبب أمراض الكلى المزمنة؟	
23	الأسباب الأخرى لأمراض الكلى	
25	الملخص	
26	الفصل الثالث – دعم صحة كليتك والاعتناء بها	
27	القسم الأول: دعم صحة كليتك	
27	ابن شبكة دعم	
28	كن نشيطاً بدنياً	
30	كن عضواً نشطاً في فريق الرعاية الخاص بك	
30	فريق الرعاية الخاص بك	
32	المصادر عبر الإنترنت	
33	الملخص	
34	القسم الثاني: نصائح للاعتناء بصحة كليتك	
34	حالات طبية أخرى	
37	الملخص	
38	الفصل الرابع – تنظيم أدويةك لصحة الكلى	
39	الأدوية الشائعة الاستخدام	
40	نصائح عامة لتنظيم أدويةك	
42	تغطية تكاليف الدواء	
43	الأدوية والعلاجات التي يجب تجنبها	
45	اللقاحات	
45	الملخص	

فهرس المحتويات

46	الفصل الخامس - نظامك الغذائي لصحة الكلى	
47	ابدأ عادة جديدة.	
47	اختر حصصًا معتدلة الحجم من البروتين	
48	ضع في اعتبارك اتباع نظام غذائي نباتي.	
48	قلل استهلاك الصوديوم إلى أقل من 2300 ملغ في اليوم.	
49	تجنب الأطعمة المصنعة.	
50	تجنب إضافات البوتاسيوم.	
51	متى يجب أن أזור اختصاصي تغذية؟	
51	الملخص	
52	الفصل السادس - وضع خطة عمل للعناية الشخصية	
53	يوجد الكثير مما يمكنك القيام به	
53	اتخاذ إجراء.	
54	الاستعداد للمواعيد الطبية.	
54	تحديد الأهداف الشخصية.	
55	الملخص	
56	سجلي الشخصي.	
68	الفصل السابع - في حال حدوث فشل كلوي	
69	الفشل الكلوي	
71	المسرد	
77	الأدوية	

المقدمة

عن ماذا يتحدث هذا الدليل؟

إن تشخيص الإصابة بمرض الكلى قد يكون أمرًا مربكًا، وغالبًا ما يكون غير متوقع تمامًا. كما يمكن أن يتركك مع العديد من الأسئلة: ما هو مرض الكلى؟ كيف يمكن أن أصاب بأمراض الكلى؟ لم يكن لدي أي أعراض! إلى متى ستستمر كليتي في العمل بمفردهما؟ ماذا يجب أن أفعل لأعطي كليتي أفضل فرصة ممكنة؟ هل سأحتاج إلى غسيل الكلى؟ هل سأحتاج إلى عملية زرع؟

هناك العديد من الأشخاص في كندا يعانون من أمراض الكلى المزمنة (CKD). ومع ذلك، فإن معظمهم لا يعرفون ذلك، لذا فهم غير قادرين على اتخاذ خطوات لحماية وظائف الكلى المتبقية لديهم. إذا أخبرك طبيبك بأنك تعاني من نقص في وظائف الكلى وأنت في المراحل المبكرة من مرض الكلى المزمن (CKD)، فإن هذه المعلومات ستكون مفيدة لك ولعائلتك. باستخدام هذا الدليل والعمل مع فريق الرعاية الخاص بك، سوف تتعلم كيف تدعم وتدير صحة كليتك. وهذا يعني أنه قد يكون بإمكانك تأخير أو منع أعراض الفشل الكلوي، بالإضافة إلى منع أو تقليل خطر حدوث مضاعفات أخرى مثل أمراض القلب.

إن الغرض من هذا الدليل هو تزويدك بالمعلومات التي تحتاجها لتتولى زمام السيطرة على صحتك. ستجد فيه معلومات حول كليتيك وكيفية عملهما، ومراحل مرض الكلى المزمن (CKD)، والخطوات التي يمكن أن تساعدك في حماية ما تبقى من وظائف الكلى والحفاظ على نمط حياة صحي. إن المعلومات والمقترحات الواردة في هذا الكتاب هي معلومات عامة؛ لذا يجب عليك دائمًا طلب المشورة من أخصائيي الرعاية الصحية للحصول على تقييم وخطة علاجية تلبي احتياجاتك الفردية.

تم إنتاج هذا الكتاب من قبل مؤسسة الكندية للكلى (KFOC) ويتم توفيره مجانًا لأي شخص يعيش في كندا تم تشخيصه بمرض الكلى. يمكن للأشخاص الحصول على نسخة من الدليل، مقابل رسوم رمزية، من خلال التواصل مع مكتب مؤسسة الكلى المحلي في منطقتهم. تتوفر معلومات التواصل ونسخة إلكترونية من هذا الدليل على الموقع الإلكتروني لمؤسسة الكلى على kidney.ca.

إرشادات حول كيفية استخدام هذا الدليل

لقد أظهرت الأبحاث أن النتائج الصحية للأفراد تكون أفضل عندما يشاركون بأنفسهم في البحث عن إجابات لبعض هذه الأسئلة، ومن خلال فهمهم لمرضهم (أو أمراضهم)، والمشاركة في اتخاذ القرارات المتعلقة برعايتهم الصحية.

يتوفر هذا الدليل وغيره من المعلومات حول أمراض الكلى عبر الإنترنت على موقع kidney.ca.



تتوفر هذه المادة بتنسيقات سهلة الوصول عند الطلب، وذلك عبر التواصل عبر البريد الإلكتروني info@kidney.ca أو الاتصال بالرقم 1-800-361-7494.

هذه المادة متاحة لمساعدتك على تدوين أسئلتك، والتحضير لمواعيدك الطبية، ووضع أهداف صحية شخصية والعمل على تحقيقها؛ لتتمكن من عيش أفضل حياة صحية ممكنة.

- بينما ينصب تركيز هذا الدليل على البالغين الذين يعيشون مع نقص في وظائف الكلى، إلا أن معظم المعلومات الواردة فيه يمكن استخدامها أيضًا لمساعدة الأطفال وأسرهم.
- يبدأ كل فصل بنصائح و/أو اقتراحات مفيدة للأشخاص المصابين بأمراض الكلى. يتضمن الدليل أيضًا نقاط بارزة، وصورًا، وأيقونات، وملخصًا للنقاط الرئيسية؛ لتتمكن من العثور على المعلومات التي تريدها بسهولة أكبر.
- يتضمن هذا الدليل بعض أدوات تخطيط العمل وجدول تسجيل البيانات حيث يمكنك تسجيل معلومات مهمة حول جوانب مختلفة من صحتك وعلاجك. اتردد في تصوير هذه الجداول حسب الحاجة، أو تحميل نسخ إضافية من kidney.ca.
- كلما وردت كلمة أو مصطلح جديد أو مهم، يتم عرضه بخط عريض ومائل في المرة الأولى التي يظهر فيها في الكتاب. ستجد تعريفات هذه الكلمات والمصطلحات في قاموس المصطلحات.
- أحيانًا يُستخدم الخط المائل للتشديد على كلمات أو عبارات معينة. هذه الكلمات والعبارات لا تظهر في قاموس المصطلحات.
- عند ذكر الأدوية، يتم استخدام الاسم العلمي (العام) للدواء؛ وذلك نظرًا لتوفر عدة أسماء تجارية غالبًا لنفس المادة. ومع ذلك، تُستخدم الأسماء التجارية للأدوية أحيانًا كأمثلة. يوجد أيضًا جدول في نهاية الدليل يقدم أمثلة على الأسماء التجارية لمختلف الأدوية.
- أينما رأيت رمز QR، استخدم هاتفك الذكي لمسح الرمز لفتح الموقع الإلكتروني.



يرجى استخدام هذا الدليل كمرجع بالطريقة التي تناسبك وتلائم احتياجاتك. اجعل هذا الدليل ملكك الخاص: اقرأه بالكامل من الغلاف إلى الغلاف، أو انتقل مباشرة إلى الفصول التي تجدها أكثر إثارة لاهتمامك؛ دون ملاحظاتك الخاصة على الهوامش، أو استخدمه كمرجع وأعد قراءة الأقسام كلما تغيرت حالتك الصحية. نشجعك أيضًا على مشاركة هذا المرجع مع عائلتك، أو أصدقائك، أو زملائك، أو أي شخص في دائرتك يرغب في معرفة المزيد عن مرض الكلى المزمن؛ لكي يتمكنوا من مساعدتك ودعمك.

شكر وتقدير

فريق إدارة المشروع

الدكتورة جوان كابيل، طبيبة مسجلة، ساسكاتشوان
ليديا لودر، المديرة الوطنية للبرامج والسياسة العامة، مؤسسة الكلى
ميليسا فونتل، منسقة مشروع، مؤسسة الكلى
جانيس ميلانسون، منسقة، مؤسسة الكلى

المراجعون

شانتال باوتشر، منسقة، مؤسسة الكلى
صوفي ديجاردان، مُدققة، كيبيك
فرانسوا رينيه دوسو، ممثل المرضى، أونتاريو
كاثي جيانجاسبيرو، منسقة الاتصالات، مؤسسة الكلى
بيجي (مارغريت) جيليسي، ممثلة المرضى، نوا سكوشا
سو هوفمان، ممثلة أفراد الأسرة، ألبرتا
الدكتور سكوت كلارينباخ، أخصائي أمراض الكلى، ألبرتا
كورين ماكناب، أخصائية اجتماعية متخصصة في أمراض الكلى، أونتاريو
جون مارتين، اختصاصي تغذية أمراض الكلى، أونتاريو
إليزابيث مايلز، المديرة التنفيذية الوطنية، مؤسسة الكلى
راندي سبنسلي، ممثل المرضى، كولومبيا البريطانية
كاري تيبودو، مدقق، أونتاريو
فيليب فنسنت، منسق، مؤسسة الكلى
لوري وازني، صيدلانية أمراض الكلى، مانيتوبا

تتقدم المؤسسة الكندية للكلى بالشكر الجزيل لكل الأشخاص في جميع أنحاء كندا الذين قدموا وقتهم وجهدهم
بسواء لإتجاز هذا الدليل. فلولا تشجيعهم، وأفكارهم، ودعمهم، لما كان من الممكن إنجاز هذا العمل.

تود المؤسسة أن تتوجه بشكر خاص للمهنيين في مجال الرعاية الصحية وغيرهم من جميع أنحاء البلاد
الذين ساعدوا في هذا المشروع.

الفصل الأول كيف تعمل كُليتاك



الكُلى مهمة لصحتك مثل قلبك أو رنتيك. تعمل الكُلى على إزالة الفضلات من جسمك، وتنظيم المياه وإنتاج **الهormونات**. إن التعامل مع انخفاض وظائف الكُلى قد يكون أمرًا مربكًا، وقد تجد صعوبة في التعايش معه. هذا هو السبب في وجودنا هنا؛ لتمكينك وتزويدك بالمعرفة التي تحتاجها لفهم حالتك الصحية وإدارتها بشكل أفضل.

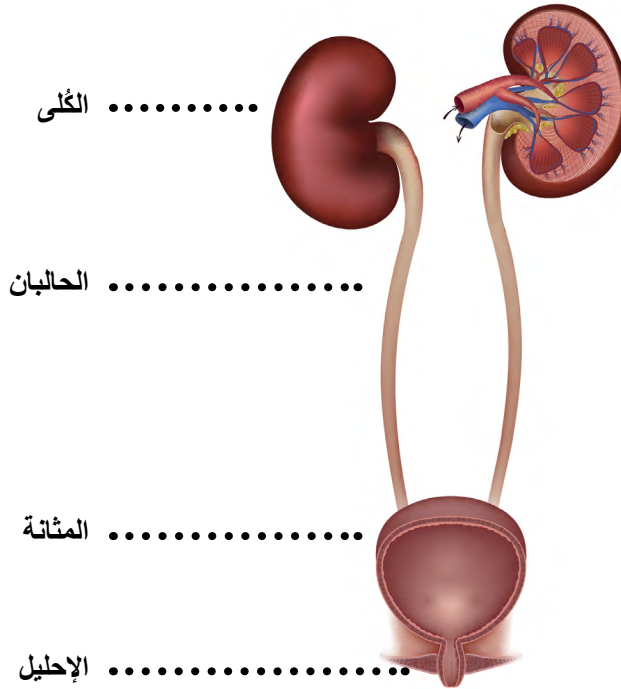
كيف تعمل الكُليتين؟

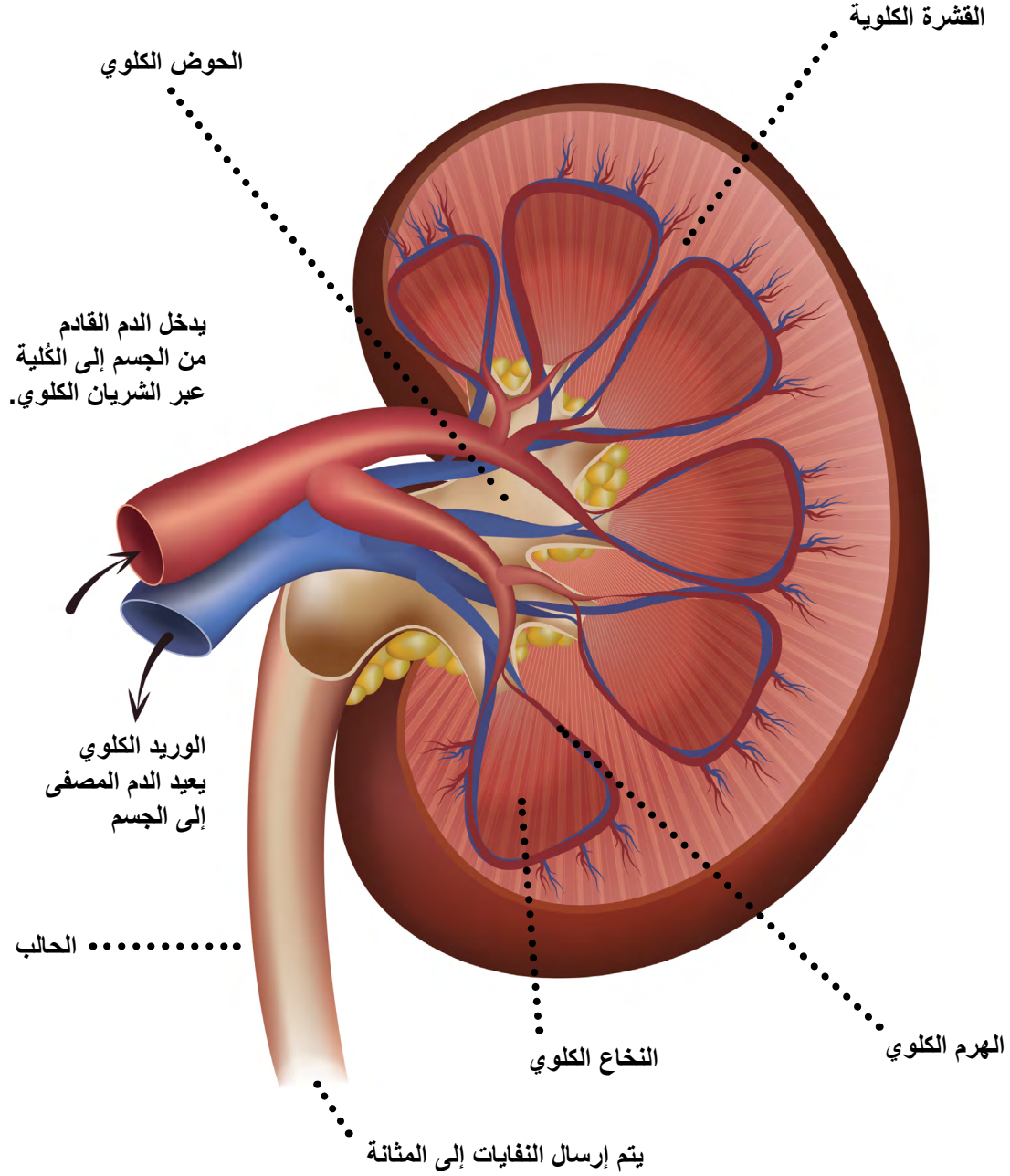
في الطبيعي، يكون لدى الناس كُليتان، واحدة على كل جانب من العمود الفقري تحت الضلوع السفلية. لونها بني مائل للحمرة، وتشبه في شكلها حبات الفاصوليا. حجم كل كُلية يعادل تقريبًا حجم قبضة يدك وهي مغلقة.

في الحالات الطبيعية، تكون الكُلى قادرة على توفير وظائف تزيد عن ضعف ما يحتاجه جسمك ليعمل بشكل جيد. تستطيع الكُلية الطبيعية زيادة جهدها بشكل كبير؛ إذا وُلدت بكُلية واحدة، أو إذا تعرضت إحدى كُليتيك للإصابة أو تم التبرع بها، فإن الكُلية المتبقية يمكنها أن تعمل بجهد أكبر للحفاظ على صحة جسمك.

دعونا نلقي نظرة عن قرب على كيفية عملهما.

تتمثل إحدى المهام الرئيسية للكُليتين في إزالة الفضلات من الدم، وإعادة الدم النظيف مرة أخرى إلى باقي أجزاء الجسم. في كل دقيقة، يدخل حوالي لتر واحد من الدم (أي خمس كمية الدم الإجمالية التي يضخها القلب) إلى الكُليتين عبر **الشرايين الكلوية**. بعد تنظيف الدم، يتدفق مرة أخرى نحو القلب من خلال **الأوردة الكلوية**.



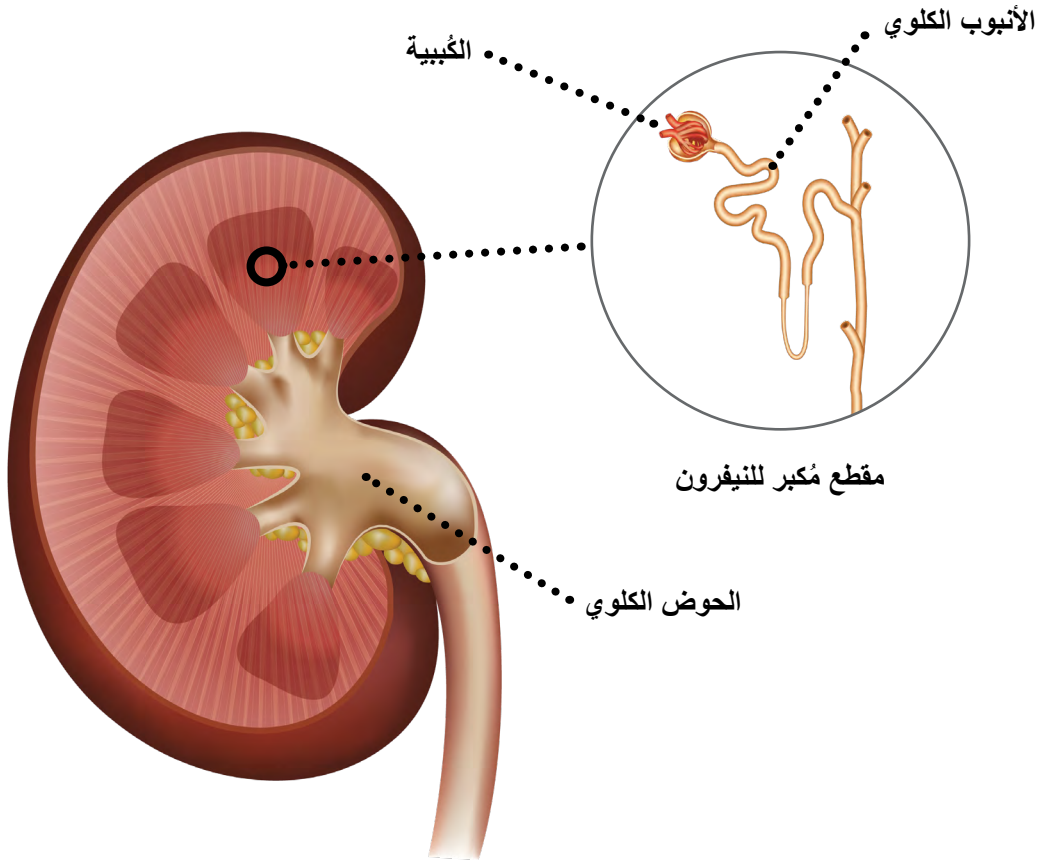


ملاحظات:

يوجد داخل كل كُلية أكثر من مليون وحدة مجهرية تسمى **النيفرونات**. يتكون كل نيفرون من مرشح صغير جدًا يسمى **الكُبيبة**، وهو متصل بأنبوب **كلوي**. يتم فصل الماء والفضلات عن الدم بواسطة المرشحات، ثم تتدفق هذه السوائل إلى الأنابيب الكلوية. يتم إعادة امتصاص جزء كبير من هذا الماء بواسطة الأنابيب الكلوية، بينما تتركز الفضلات لتتحول إلى بول.

يتم تجميع البول من الأنابيب الكلوية في **حوض الكُلية**، ثم يتدفق عبر أنابيب تسمى **الحالبين** إلى **المثانة**. يمر البول إلى خارج الجسم عبر أنبوب يسمى **الإحليل**. تعمل الكليتان معًا بشكل طبيعي على إنتاج لتر إلى لترين من البول يوميًا، ويعتمد ذلك على كمية السوائل التي تشربها.

ولكن لماذا هذا مهم للغاية؟ دعونا نواصل استكشاف المزيد من المعلومات.



ملاحظات:

لماذا الكُليتين مهمتين للغاية؟

تُعد الكُلى ضرورية جدًا لصحة جيدة لأنها تقوم بثلاثة أمور أساسية:

1. تنظيم المياه

لكي يعمل جسمك بشكل صحيح، يجب أن يحتوي على الكمية المناسبة من الماء. تتمثل إحدى الوظائف المهمة للكُلى في إزالة الماء الزائد من الجسم أو الحفاظ على الماء عندما يحتاج الجسم إلى المزيد.

2. إزالة الفضلات والمساعدة في موازنة معادن الجسم

يجب الاحتفاظ بالعديد من المواد الموجودة في الدم وسوائل الجسم الأخرى في المستوى الصحيح حتى يعمل الجسم بشكل صحيح. على سبيل المثال، **الصوديوم (الملح) والبوتاسيوم** هي معادن تأتي من الطعام. يحتاج الجسم إلى هذه المعادن من أجل صحة جيدة، ولكن يجب الاحتفاظ بها عند مستويات معينة. عندما تعمل الكُلى بشكل صحيح، تخرج المعادن الإضافية، مثل الصوديوم والبوتاسيوم، من جسمك في البول. تساعد الكُلى أيضًا على ضبط مستويات المعادن الأخرى، مثل **الكالسيوم والفوسفات** (وهما مهمان لقوة العظام والنمو والوظائف الأخرى).

تساعد كُليتك على إزالة الفضلات من جسمك، مثل **اليوريا والكرياتينين**. يتم صنع اليوريا والنفايات الأخرى عندما يقوم الجسم بتكسير **البروتين**، مثل اللحوم. الكرياتينين هو نتاج فضلات العضلات. مع انخفاض وظائف الكُلى، تزداد مستويات اليوريا والكرياتينين في الدم. مستوى الكرياتينين في الدم هو مقياس مفيد جدًا لوظيفة الكُلى. يتم قياسه عن طريق اختبار دم بسيط.

3. إنتاج الهرمونات

تصنع الكُلى الطبيعية أيضًا مواد كيميائية مهمة في جسمك تسمى الهرمونات. تنتشر هذه **الهرمونات** في مجرى الدم مثل "الرسول" وتنظم ضغط الدم وإنتاج خلايا الدم الحمراء وتوازن الكالسيوم في جسمك.

ملاحظات:

الملخص

في هذا القسم، أوضحنا دور كُليتك وزودناك بمعلومات أساسية حول كُليتك وكيفية عملها حتى تكون مجهزًا بشكل أفضل لحماية وظائف كُليتك والحفاظ عليها. لقد تعلمنا:

- تتمثل إحدى الوظائف الرئيسية لكُليتك في إزالة الفضلات من الدم وإعادة الدم النظيف إلى بقية الجسم.
- عادة ما تنتج الكُليتان معًا من لتر إلى لترين من البول يوميًا، اعتمادًا على مقدار ما تشربه.
- تساعد كُليتك في التحكم في كمية المياه الموجودة في جسمك، بالإضافة إلى الأملاح والمعادن المهمة الأخرى، مثل الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفات.
- تنتج الكُليتان هرمونات تساعد جسمك على تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم ضغط الدم.



ملاحظات:



الفصل الثاني أمراض الكلى

"لن أنسى أبدًا اليوم الذي تم فيه تشخيص إصابتي
بمرض الكلى متعدد الكيسات (PKD)." - تريفور



سيساعدك هذا الفصل على التعرف على عوامل الخطر لأمراض الكلى، وبعض الأسباب الشائعة لأمراض الكلى، والمصطلحات الطبية المستخدمة لوصفها. من خلال معرفة المزيد عن حالتك، ستفهم بشكل أفضل كيفية حماية والحفاظ على وظائف الكلى.

ما هو مرض الكلى المزمن (CKD)؟

مرض الكلى المزمن (CKD) هو وجود تلف في الكلى، أو انخفاض مستوى وظائف الكلى، لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر. عندما يكون هناك ضرر مفاجئ في الكلى، قد يؤدي ذلك إلى **إصابة الكلى الحادة (AKI)**؛ ومع ذلك، في هذا القسم، سنركز على مرض الكلى المزمن.

هناك اختباران رئيسيان يستخدمان للكشف عن تلف الكلى وتقييم مدى كفاءة عمل كليتيك في إزالة السموم والنفائات من دمك: فحص الدم و**تحليل البول**.

فحص الدم

يستخدم اختبار الدم لقياس **مستوى الكرياتينين في مصل الدم**، مما يساعد على الإشارة إلى مدى ترشيح الكلى والتخلص من الفضلات من جسمك. الكرياتينين هو منتج نفايات يأتي من عضلات جسمك. مع انخفاض وظائف الكلى، يرتفع مستوى الكرياتينين. انخفاض وظائف الكلى يعني أن كليتيك غير قادرتين على إزالة السموم والنفائات من دمك مثل شخص لديه وظائف الكلى الطبيعية.

طريقة أخرى لقياس وظيفة الكلى تسمى **معدل الترشيح الكبيبي (GFR)**. في بعض الأحيان يشار إلى معدل الترشيح الكبيبي GFR أيضًا باسم **معدل الترشيح الكبيبي المقدر (eGFR)**؛ يتم استخدام كرياتينين المصل بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل العمر والجنس لحساب معدل الترشيح الكبيبي المقدر (eGFR). الكبيبات هي أوعية دموية صغيرة في الكلى تساعد على تصفية النفايات. معدل الترشيح الكبيبي هو طريقة لقياس مدى عمل الكلى من خلال تحديد المعدل الذي تقوم فيه الكبيبات بتصفية الفضلات من دمك. معدل الترشيح الكبيبي المقدر هو طريقة شائعة لقياس وظائف الكلى في عيادات الكلى ويمكن أن يوفر تقديرًا تقريبيًا لنسبة وظائف الكلى (0-100%).

اختبارات البول

يمكن لتحليل البول (حيث يتم غمس عصا خاصة - عصا قياس البول - في البول) اكتشاف علامات تلف الكلى، مثل الدم وبروتين يسمى **الألبومين في البول**. يعد فحص البول بحثًا عن الدم والبروتين مفيديًا للكشف عن تلف الكلى وتحديد خطر فقدان المزيد من وظائف الكلى. البول ACR (نسبة الألبومين إلى الكرياتينين) هو الاختبار الأكثر شيوعًا للبروتين في البول. لا تسمح مرشحات الكلى عادة بالبروتين في البول، لذلك إذا تم الكشف عن البروتين (الألبومين)، فهذه علامة على تلف مرشحات الكلى. كلما زاد عدد الألبومين في البول، زاد خطر فقدان وظائف الكلى بمرور الوقت.

قد تكون هناك حاجة أيضًا إلى اختبارات الدم الأخرى أو الأشعة السينية أو الموجات فوق الصوتية للكلى أو خزعة الكلى (إدخال إبرة في الكلى وأخذ عينة لفحصها تحت المجهر) لتشخيص النوع المحدد من أمراض الكلى وتحديد العلاج المناسب.

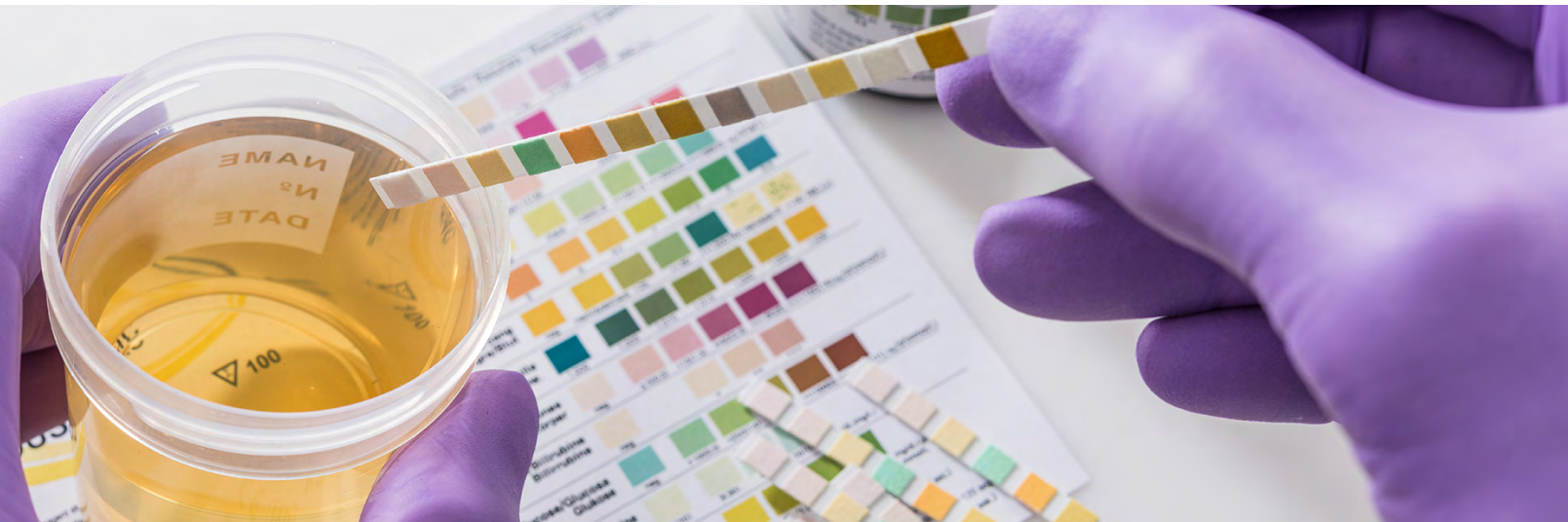


فهم مرض الكلى المزمن

الآن بعد أن رأيت كيف نختبر وظائف الكلى، دعونا نلقي نظرة على الأعراض المحتملة وخيارات العلاج للمرضى الذين يعانون من مرض الكلى المزمن.

ثلاث حقائق رئيسية:

1. يمكن أن يتراوح مرض الكلى من خفيف إلى شديد، وفي بعض الحالات يمكن أن يؤدي إلى **الفشل الكلوي** (والذي يشار إليه أحيانًا باسم **مرض الكلى في المرحلة النهائية (ESKD)**).
 2. غالبًا ما يبدأ مرض الكلى المزمن ببطء ويتطور دون علامات أو أعراض على مدى عدد من السنوات، لذلك قد لا يتم اكتشافه حتى يتقدم إلى النقطة التي تكون فيها وظيفة الكلى منخفضة للغاية.
 3. لحسن الحظ، لا يصل معظم الناس إلى المرحلة النهائية من مرض الكلى، خاصة إذا تم تشخيصهم مبكرًا وكانوا قادرين على اتخاذ خطوات للحفاظ على وظائف الكلى المتبقية.
- مرض الكلى "في المرحلة النهائية" لا يعني نهاية حياتك. المرحلة النهائية تعني نهاية وظيفة الكلى: لم تعد الكلى ترشح دمك بشكل كافٍ. إذا فشلت كليتيك، فهناك عدد من خيارات العلاج بما في ذلك أشكال مختلفة من **غسيل الكلى** و**زرع الكلى** و**العلاج التحفظي للكلى**. يوجد المزيد من المعلومات حول علاج الفشل الكلوي مُتضمنة في **التعايش مع الفشل الكلوي**.



ملاحظات:



يقدم الجدول التالي نظرة عامة لمساعدتك على فهم مرض الكلى المزمن في مراحل مختلفة، بما في ذلك الأعراض المحتملة والعلاج. إن مقدار ما تبقى من وظائف الكلى لديك (معدل الترشيح الكبيبي - GFR)، وأعراضك، وحالتك الصحية العامة، وعوامل أخرى (مثل كمية الألبومين في البول)؛ ستستخدم جميعها لمساعدتك ومساعدة فريق الرعاية الخاص بك على الاعتناء بصحتك، ومراقبة وظائف الكلى، وتحديد نوع العلاج الأنسب لك.

هناك مراحل مختلفة من مرض الكلى المزمن قد يشير إليها فريق الرعاية الخاص بك. تشير كل مرحلة إلى مستوى وظائف الكلى وتلف الكلى.

وظائف الكلى والأعراض والعلاج

حجم وظائف الكلى	عادي*	خفيف	متوسط	شديد	الفشل الكلوي
% < 60*	% 45 - 59	% 30 - 44	% 15 - 29	% > 15	
لا تتم ملاحظة أي أعراض	لا تتم ملاحظة أي أعراض	في بعض الأشخاص، قد تحدث أعراض مبكرة ويمكن أن تشمل على التعب، وضعف الشهية والحكة	قد يعاني بعض الأشخاص من التعب، وضعف الشهية والحكة	قد تشمل الأعراض على التعب، والغثيان، والتورم، وصعوبة التنفس والحكة	
تحديد السبب ومحاولة السيطرة عليه	مراقبة نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول (ACR)، ومعدل الترشيح الكبيبي (eGFR)**، وضغط الدم، والحالة الصحية العامة، والعافية.	مراقبة نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول (ACR)، ومعدل الترشيح الكبيبي (eGFR)، وضغط الدم والاستمرار في محاولة إيقاف أو إبطاء وظائف الكلى	مراقبة نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول (ACR)، ومعدل الترشيح الكبيبي (eGFR)، وضغط الدم والاستمرار في محاولة إيقاف أو إبطاء وظائف الكلى	مراقبة نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول (ACR)، ومعدل الترشيح الكبيبي (eGFR)، وضغط الدم وإبطاء تدهور وظائف الكلى	مراقبة معدل الترشيح الكبيبي (eGFR) وضغط الدم والاستمرار في محاولة إيقاف وظائف الكلى
مراقبة نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول (ACR) ومعدل الترشيح الكبيبي (eGFR)	محاولة إيقاف أو إبطاء تدهور وظائف الكلى	معرفة المزيد حول مرض الكلى المزمن وخيارات العلاج	مناقشة خيارات العلاج والتخطيط لها: وصلات غسيل الكلى، أو تقييم إمكانية إجراء عملية الزرع، أو معلومات حول العلاج التحفظي للكلية	خطة لغسيل الكلى أو زرع الكلى أو مواصلة العلاج التحفظي للكلية*** (حسب الأعراض)	

* طبيعي ما لم تكن هناك مشكلة كامنة أو تلف في الكلى أو الألبومين في البول.
** يعتمد معدل الترشيح الكبيبي المقدر على الجنس عند الولادة وليس على النوع.
*** يعتمد توقيت بدء علاج غسيل الكلى على العديد من العوامل. يجب مناقشة هذا الأمر مع فريق الرعاية الخاص بك.



سيتم استخدام كمية وظائف الكلى المقدرة (eGFR) المتبقية لديك، وأعراضك، وصحتك العامة وعوامل أخرى (مثل ACR للبول) لمساعدتك أنت وفريق الرعاية الخاص بك على:

- الاعتناء بصحتك
- مراقبة وظائف الكلى لديك
- تحديد نوع العلاج الأفضل لك

في بعض الأحيان يحدث الفشل الكلوي بسرعة وهذا ما يسمى إصابة الكلى الحادة. قد يكون هذا نتيجة لمجموعة متنوعة من الأسباب بما في ذلك العدوى، والأمراض التي تهاجم على وجه التحديد مرشحات الكلى، والأمراض في أجزاء أخرى من الجسم التي تؤثر على الكلى، أو أسباب أخرى. إذا كانت إصابة الكلى الحادة شديدة للغاية، فقد تكون هناك حاجة ماسة لعلاج غسيل الكلى لفترة من الوقت، ولكن وظائف الكلى غالبًا ما تتعافى. قد تحدث إصابة الكلى الحادة في الأشخاص الذين لديهم وظائف الكلى الطبيعية، وأيضًا في المصابين بمرض الكلى المزمن.

نصيحة مفيدة

يتوفر المزيد من المعلومات حول تصنيف مرض الكلى المزمن ومعدل الترشيح الكبيبي نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول على موقع kidney.ca. يتم تضمين استراتيجيات لحماية وظائف الكلى في الفصول التالية.

عوامل الخطر لمرض الكلى المزمن

هناك عدد من عوامل الخطر لتطوير مرض الكلى المزمن – بعضها يمكنك التحكم فيه مثل التدخين، والبعض الآخر لا يمكنك التحكم فيه، مثل الشيخوخة. وهي تشمل ما يلي:

- داء السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- تاريخ عائلي من أمراض الكلى
- الأطفال الذين يولدون بكلى لم تتطور بشكل صحيح
- السكان الأصليون (الأمم الأولى والإنويت والميتيس) والآسيويون وجنوب آسيا وجزيرة المحيط الهادئ والأفارقة/الكاريبيون والأصل العرقي الإسباني

من المهم أن نتذكر أن مرض الكلى المزمن يمكن أن يحدث أيضًا لدى الأشخاص الذين ليس لديهم عوامل خطر.

ملاحظات:



ما الذي يسبب أمراض الكلى المزمنة؟

هناك العديد من أنواع أمراض الكلى المختلفة. بعض الأشكال موجودة عند الولادة والبعض الآخر يتطور مع تقدمنا في السن. في كثير من الأحيان، يرتبط مرض الكلى بحالات طبية أخرى مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

تهاجم معظم أمراض الكلى وحدات الترشيح في الكلى، مما يضر بقدرتها على إزالة النفايات والسوائل الزائدة. لا يوجد علاج، ولكن قد يكون من الممكن منع مرض الكلى المزمن أو إبطاء تدهور وظائف الكلى. وينطبق هذا بشكل خاص على الأشخاص المصابين بداء السكري و/أو ارتفاع ضغط الدم، وهو السبب الرئيسي للفشل الكلوي.

داء السكري

مرض السكري هو مرض ناجم عن نقص **الأنسولين** في الجسم أو عدم قدرة الجسم على استخدام كميات طبيعية من الأنسولين بشكل صحيح. الأنسولين هو هرمون - رسول كيميائي مهم للغاية ينظم مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم. يجب أن يحتوي الجسم على الأنسولين حتى يعمل. لذلك، قد يتناول الأشخاص المصابون بداء السكري أدوية يمكن أن تجعل البنكرياس ينتج المزيد من الأنسولين، أو تساعد الجسم على استخدام الأنسولين الذي يتم إنتاجه بشكل صحيح، أو قد يأخذون الأنسولين عن طريق الحقن أو المضخة.

حتى مع استخدام الأنسولين أو الأدوية الأخرى، غالبًا ما يعاني المصابون بمرض السكري لبعض الوقت من تلف الأوعية الدموية الصغيرة مثل تلك الموجودة في الكبيبات الكلوية.

نصيحة مفيدة

قد يكون من الصعب معرفة أنك مصاب بمرض في الكلى. قد يكون من الصعب تذكر المعلومات ونتائج الاختبارات عند عودتك إلى المنزل بعد مواعيدك الطبية. حاول إحضار شخص معك لتدوين الملاحظات وتسجيل المعلومات حتى تتمكن من التركيز على الاستماع وطرح الأسئلة.

ارتفاع ضغط الدم

قد يسبب ارتفاع ضغط الدم (يسمى أيضًا **ارتفاع ضغط الدم**) مرض الكلى المزمن (CKD). والعكس صحيح أيضًا: مرض الكلى المزمن غالبًا ما يسبب ارتفاع ضغط الدم (والذي قد يسبب بعد ذلك تفاقم مرض الكلى المزمن مع مرور الوقت إذا لم يتم السيطرة عليه).

يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى تلف الأوعية الدموية الصغيرة التي تنقل الدم إلى مرشحات الكلى. ارتفاع ضغط الدم طويل الأمد وغير المعالج، أو ارتفاع ضغط الدم الشديد للغاية سيقال من



تدفق الدم إلى المرشحات وقد يؤدي إلى مرض الكلى المزمن في حالة تلف المرشحات. تنتج الكلى أيضًا هرمونًا يساعد في التحكم في ضغط الدم. عندما تتلف الكلى أو تفشل، قد يزيد هذا الهرمون ويسبب ارتفاع ضغط الدم. وهذا بدوره قد يؤدي إلى تدهور وظائف الكلى. من المهم السيطرة على ارتفاع ضغط الدم في محاولة لمنع تلف الكلى على المدى الطويل.

التهاب مرشحات الكلى

التهاب كبيبات الكلى أو التهاب الكلية هو حالة تتلف فيها مرشحات الكلى (الكبيبات) بسبب الالتهاب. تساعد الكبيبات في تنظيف الدم. هناك العديد من أنواع التهاب المرشحات (التهاب كبيبات الكلى): بعض الأنواع تتعافى دون علاج طبي، في حين يمكن علاج البعض الآخر بالأدوية. في بعض الأحيان، لا يمكن علاج بعض أنواع التهاب كبيبات الكلى بنجاح على الرغم من استخدام العديد من الأدوية المختلفة. إذا حدث ذلك، فقد تكون هناك حاجة إلى غسيل الكلى إذا أصبحت مرشحات الكلى متندبة من الالتهاب ولم تكن قادرة على القيام بعملها بشكل صحيح.

هناك العديد من أنواع التهاب كبيبات الكلى المرتبطة بحالات مختلفة مثل **الذئبة الحمامية الجهازية (الذئبة)**، **التهاب الأوعية الدموية** (التهاب الأوعية الدموية الذي يمكن أن يحدث من تلقاء نفسه أو يكون ناجمًا عن أمراض أخرى، مثل **التهاب الكبد B** أو **التهاب الكبد C**).

مرض الكلى المتعدد الكيسات

مرض الكلى متعدد الكيسات (PKD) هو المرض الوراثي الأكثر شيوعًا في الكلى. سيتم تمرير الشكل الأكثر شيوعًا (الصبغي الجسدي السائد) إلى 50٪ من أطفال أحد الوالدين المصابين. متعدد الكيسات يعني "العديد من الكيسات". تصبح الكلى متعددة الكيسات كبيرة جدًا ولها سطح وعر بسبب الأكياس المملوءة بالسوائل. يمكن للضغط الناتج عن التكيسات أثناء توسعها أن يؤدي ببطء إلى تضرر الكلى، مما قد ينتهي بالفشل الكلوي. سيتم مراقبة الأشخاص الذين يتبين أنهم مصابون بالمرض ومراقبة ضغط دمهم وصحتهم العامة عن كثب.

الأسباب الأخرى لأمراض الكلى

انسداد المسالك البولية

قد تتلف الكلى إذا كان هناك انسداد في البول من الكلى. قد يحدث انسداد في أي مكان على طول المسالك البولية، من الكلى إلى الحالب إلى مخرج المثانة. عندما يحدث الانسداد في الجنين أثناء الحمل، قد لا تتطور الكلى بشكل صحيح وهذا قد يؤدي إلى مرض الكلى المزمن عند الأطفال. في البالغين، يمكن أن تكون الأسباب الشائعة لانسداد المسالك البولية هي تضخم غدة البروستاتا أو حصى الكلى أو الأورام.

ملاحظات:



مشاكل الكلى الناجمة عن المخدرات والأدوية

الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية (بدون وصفة طبية) بما في ذلك الأدوية المضادة للالتهابات مثل الإيبوبروفين، قد تتلف الكلى إذا استخدمت بجرعات كبيرة على مدى فترة طويلة من الزمن.

في بعض الأحيان حتى الأدوية الموصوفة قد تسبب خلل وظيفي في الكلى. في بعض الأحيان يمكن إصلاح الضرر ولكن في بعض الأحيان لا يمكن إصلاحه. ومع ذلك، يمكن أن تكون العديد من الأدوية الموصوفة آمنة للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى طالما أن طبيبك يقوم بإجراء تغييرات على الجرعة (الكمية). يجب عليك دائمًا أن تسأل طبيبك أو الصيدلي عن الآثار الجانبية المحتملة للأدوية الموصوفة للأشخاص المصابين بأمراض الكلى.

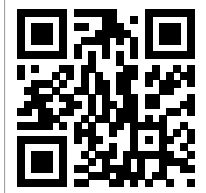
يمكن أن تسبب العقاقير الترفيهية، مثل الهيروين والكوكايين، تلفًا في الكلى.

حصوات الكلى

يمكن أن تتطور حصوات الكلى عندما تشكل بعض المواد الكيميائية في البول بلورات تلتصق ببعضها البعض. قد تنمو البلورات إلى حجر يتراوح حجمه من حبة الرمل إلى كرة الجولف. في حين أن الحصوات الصغيرة قد تمر عبر الجهاز البولي دون مشاكل، إلا أن الحصوات الكبيرة قد تمنع تدفق البول أو تهيج بطانة المسالك البولية وتسبب ألمًا أو أعراضًا أخرى. في بعض الحالات، يمكن أن تسبب حصوات الكلى المتعددة التي تمنع تدفق البول الطبيعى ندبات في الكلى وتؤدي إلى انخفاض وظائف الكلى.

واحد من كل 10 كنديين مصاب بأمراض الكلى
وملايين آخرين معرضون للخطر.

1 من كل 10



لمزيد من المعلومات ولإجراء اختبار للتوعية بالمخاطر، انتقل إلى: kidney.ca/risk
متوفر باللغات الإنجليزية والفرنسية والصينية والبنجابية.

ملاحظة:

في بعض الأحيان يحدث الفشل الكلوي بسرعة وهذا ما يسمى إصابة الكلى الحادة. قد يكون هذا نتيجة للعدوى أو الأمراض التي تهاجم مرشحات الكلى على وجه التحديد أو لأسباب أخرى. بالنسبة لإصابات الكلى الحادة الشديدة، قد تكون هناك حاجة ملحة لعلاج غسيل الكلى لفترة من الوقت، ولكن وظائف الكلى غالبًا ما تتعافى.

ملاحظات:



الأسباب الأخرى

يمكن أن تؤثر المشاكل الأخرى على الكلى. بعض هذه الأسباب وراثية مثل متلازمة ألبورت ومرض فابري وداء السيستين. بعض المشاكل الأخرى هي سرطان الكلى والكلى الإسفنجية النخاعية وورم ويلمز (للأطفال فقط) والالتهابات البكتيرية.

تتوفر معلومات حول معظم هذه الحالات على موقع kidney.ca أو من مكتب مؤسسة الكلى المحلي.

هام:

كن حذرًا جدًا بشأن تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية. من الحكمة مناقشة جميع الأدوية والعلاجات العشبية التي لا تستلزم وصفة طبية مع الصيدلي أو فريق رعاية الكلى قبل تناولها. انظر الفصل الرابع: تنظيم أدويةك للحفاظ على صحة الكلى لمزيد من المعلومات.

الملخص

- لا يصل معظم الأشخاص المصابين بمرض الكلى المزمن إلى المرحلة النهائية من مرض الكلى، خاصة إذا تم تشخيصهم مبكرًا وكانوا قادرين على اتخاذ خطوات للحفاظ على وظائف الكلى المتبقية.
- تُقاس وظائف الكلى من خلال اختبارات الدم والبول البسيطة. تقوم اختبارات البول بفحص البروتين (الألبومين) والدم في البول. بينما يتم استخدام اختبار الدم لمستوى الكرياتينين لقياس وظائف الكلى ولتقدير معدل الترشيح الكبيبي (GFR)، والذي يمكنه حساب النسبة المئوية لوظائف الكلى لديك.
- الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من أمراض الكلى هم أكثر عرضة للإصابة بمرض الكلى المزمن. وكذلك السكان الأصليون (الأمم الأولى والإنويت والملونون)، وأولئك الذين ينتمون إلى أصول عرقية آسيوية وجنوب آسيوية وجزيرة في المحيط الهادئ وأفريقية/كاريبية وإسبانية.
- مرض السكري وارتفاع ضغط الدم هما السببان الرئيسيان لمرض الكلى المزمن لدى البالغين الكنديين. وتشمل الأسباب الأخرى التهاب مرشحات الكلى وأمراض الكلى متعددة الكيسات وانسداد المسالك البولية.

يتوفر المزيد من المعلومات حول الأسباب الأخرى لمرض الكلى المزمن على موقع kidney.ca أو من مكتب مؤسسة الكلى المحلي.

الفصل الثالث

دعم صحة كليتك والاعتناء بها



"هذه الرحلة ليست سهلة. غالبًا ما تكون هناك العديد من المطبات على الطريق، ولكن بعقلية إيجابية ونظام دعم قوي، يمكن لمرضى الكلى العثور على طريقة لعيش حياة سعيدة ومنتجة".
- مايكل



قد يؤثر علمك بإصابتك بمرض الكلى المزمن (CKD) عليك جسديًا وعاطفيًا واجتماعيًا وروحيًا. لدى الناس ردود فعل مختلفة بعد تشخيص إصابتهم بأمراض الكلى، حيث قد يكون من الصعب التعامل مع حالة مزمنة ستؤثر عليك لبقية حياتك. بالإضافة إلى ذلك، فإن إدارة حالات طبية أخرى في نفس الوقت يمكن أن تشكل تحديًا أيضًا. في حين أن وظائف الكلى تتغير ببطء، فإن الكلى التالفة التي تعاني من ندوب لن تلتئم، وبالتالي فإن وجود نظام دعم قوي والحفاظ على نمط حياة صحي هو المفتاح للعيش بشكل جيد مع أمراض الكلى.

سيقدم هذا القسم الأول من هذا الفصل نصائح حول كيفية دعم صحة كليتك من خلال:

- الحصول على المساعدة من الناس من حولك
- الحفاظ على نشاطك من خلال القيام بالأشياء التي تستمتع بها
- أن تصبح عضوًا مشاركًا في فريق الرعاية الخاص بك

سيقدم القسم الثاني من هذا الفصل نصائح حول كيفية الاعتناء بصحة كليتك من خلال:

- تحديد التدابير التي يمكن اتخاذها لتجنب تدهور وظائف الكلى، وتجنب أو تأخير الفشل الكلوي
- تعلم السيطرة على الحالات الطبية الأخرى الموجودة
- اتباع المبادئ التوجيهية بشأن النظام الغذائي وعادات نمط الحياة الصحية

نصيحة مفيدة

قد يكون لديك العديد من المخاوف والقلق بشأن التعايش مع أمراض الكلى. قد يكون من المفيد تدوينها ووضع اسم الشخص الذي يمكنه تزويدك بالدعم و/أو المعلومات و/أو التشجيع بجانب كل منها.

القسم الأول: دعم صحة كليتك

الصحة النفسية والصحة الجسدية تسيران جنبًا إلى جنب. سيساعدك هذا القسم على استكشاف كيفية البقاء مدعومًا في رحلتك والتحكم بشكل أكبر في مرض الكلى لديك، حتى تتمكن من الاستمرار في الاستمتاع بنمط حياة نشط ومرض.

ابن شبكة دعم

من الجيد إخبار الأشخاص الذين حولك عن حالتك. قد يكون هذا زوجك أو أصدقائك المقربين أو أفراد عائلتك أو الطبيب أو الأخصائي الاجتماعي أو عضو الكنيسة أو أي شخص آخر تشعر معه بالراحة.



تحدث عن صحتك ومشاعرك. إن كونك منفتحًا وصادقًا قدر الإمكان بشأن وضعك قد يساعد من حولك على فهم كيفية مساعدتك ودعمك بشكل أفضل. من المحتمل أن تجد أنه من المفيد مشاركة مشاعرك وسماع ما يشعر به الآخرون أيضًا.

تقدم المؤسسة الكندية للكلى الدعم من خلال برنامجها **Kidney Connect** على موقع kidneyconnect.ca. تتوفر هذه الشبكة الاجتماعية عبر الإنترنت باللغتين الإنجليزية والفرنسية حتى يتمكن أعضاء مجتمع أمراض الكلى من التواصل ومشاركة الأفكار والمساعدة في مكافحة العزلة التي يعاني منها بعض الأشخاص عند مواجهة أمراض الكلى. ويتميز بالدراسة المباشرة والمنتديات والمدونات ومجموعات الدعم والأحداث. هذا البرنامج مجاني، ومتاح أيضًا لأصدقائك وأفراد عائلتك.

ملاحظة

ضع في اعتبارك أن الحزن وفقدان الشهية وصعوبة النوم وعدم الاهتمام بالجنس أو الحياة اليومية يمكن أن تكون علامات على الاكتئاب. في حين أن الشعور بالإحباط في بعض الأحيان هو جزء طبيعي من الحياة، تحدث إلى طبيبك إذا كنت تشعر بالحزن لمدة تزيد عن أسبوعين.

- ما هو الأفضل لك؟**
- ما هي الأنشطة التي تستمتع بها؟
 - تحديد هدف هو استراتيجية رائعة للمساعدة في إبقائك على المسار الصحيح.
 - كيف يمكنك إضافة نصف ساعة من الأنشطة إلى روتينك اليومي؟
 - احتفظ بمفكرة للأنشطة – كافئ نفسك وقدر الجهد الذي تبذله، واستخدم هذه المفكرة كمرجع لمناقشة أي مخاوف قد تطرأ لديك مع فريق الرعاية الخاص بك.

كن نشيطًا بدنيًا

أحد أقوى الأشياء التي يمكنك القيام بها لصحتك هو الحفاظ على النشاط البدني. القيام بذلك يمكن أن:

- يحسن مزاجك
- يجعلك تنام بشكل أفضل
- يساعدك على السيطرة على التوتر
- يعزز قدرتك على التنقل
- يسمح لك بالبقاء مستقلًا لفترة أطول

مستوى النشاط الموصى به هو 150 دقيقة من التمارين المعتدلة الشدة (مثل المشي أو ركوب الدراجات أو السباحة) في الأسبوع (أو ما يقرب من 30 دقيقة، خمس مرات في الأسبوع)، بالإضافة إلى الأنشطة الروتينية لحياتك اليومية (مثل التنظيف أو البستنة أو تمشية الكلب).

إذا كنت لا تستطيع المشي، فإن تمارين القوة القائمة على الكرسي مع أربطة المقاومة يمكن أن تساعدك أيضًا في الحفاظ على قوة العضلات. يمكن إجراء هذا النوع من التدريب في المنزل، جالسًا على كرسي قوي، مع معدات قليلة أو معدومة.



لماذا

هناك العديد من الأسباب التي تجعل من الصعب عليك الحفاظ على نشاطك البدني. قد يبدو التفكير في القيام بـ 30 دقيقة من النشاط مربكًا ويتجاوز ما تفعله حاليًا. أنت لست وحدك. الشيء المهم هو التأكد من أنك تحاول أن تكون نشطًا طوال اليوم. ألقي نظرة على ما تفعله حاليًا، وابدأ ببطء، وقم بالبناء تدريجيًا وحاول ألا تجلس لفترات طويلة من الزمن. قد يعني هذا السير لمدة دقيقتين إلى نهاية الممر أو حتى المشي على الفور. أو اقض خمس دقائق في التمرين مع حبال المقاومة. بعد ذلك، أضف ثلاثين ثانية أو دقيقة، كما تشعر بالقدرة، حتى تكون نشطًا بانتظام طوال اليوم.

كيف

ابحث عن الأنشطة التي تستمتع بها والتي تعمل بشكل جيد لك ولموقفك. يجد الكثير من الناس أنه من الأسهل والأكثر متعة أن يظلوا نشطين عندما يكونون مع صديق أو في مجموعة. اتصل بمركز المجتمع المحلي أو وحدة الصحة العامة أو جمعية الشبان المسيحية وجمعية الشابات المسيحية للتعرف على الأنشطة أو النوادي التي يتم تقديمها في مجتمعك.



لترتيب دعم الأقران عبر هاتف، ما عليك سوى الاتصال بخط دعم الأقران على الرقم **1-866-390-PEER (7337)**، أو الاتصال بالفرع المحلي للمؤسسة الكندية للكلى أو طلب دعم الأقران باستخدام نموذجنا عبر الإنترنت على **kidney.ca**.

ملاحظات:



مناقشة

من الجيد دائماً التحدث إلى فريق الرعاية الخاص بك إذا كنت تخطط لبدء خطة جديدة أو أكثر كثافة للنشاط البدني مما تفعله حالياً. إذا كانت لديك أعراض (مثل آلام المفاصل أو العضلات، وآلام الصدر، والدوار، وما إلى ذلك)، فيجب عليك مناقشة مشاكلك أو مخاوفك قبل بدء نشاط جديد. إذا كنت بحاجة إلى إرشادات إضافية، فإن أخصائيي العلاج الطبيعي المسجلين هم مورد ممتاز لمساعدتك في تحقيق أهدافك الصحية والنشاط البدني.

اكتشف ما هو الأفضل لك

ما هي الأنشطة التي تستمتع بها؟ كيف يمكنك إضافة نصف ساعة من الأنشطة إلى روتينك اليومي؟ يعد تحديد الهدف استراتيجية رائعة للمساعدة في إبقائك على المسار الصحيح. أو حاول الاحتفاظ بدفتر يومي للأنشطة – امنح نفسك مكافأة في العمل الذي تقوم به واستخدم الدفتر اليومي كسجل لمناقشة أي مخاوف قد تكون لديك مع فريق الرعاية الخاص بك.

يعد الالتزام بالأنشطة مع الأصدقاء أو المجموعة أيضاً طريقة رائعة للبقاء متحمساً وقد يضيف عنصرًا اجتماعيًا ممتعًا لنشاطك.

كن عضواً نشطاً في فريق الرعاية الخاص بك

كلما زادت معرفتك بأمراض الكلى وحماية وظائف الكلى المتبقية، كلما شعرت بالتحكم والثقة في اتخاذ القرارات المتعلقة بصحتك. تحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك واطلب المواد التعليمية التي يمكنك اصطحابها معك إلى المنزل. إذا كانت لديك أسئلة حول المعلومات، أو إذا كان هناك أي شيء لا تفهمه، فيمكنك الاتصال بالعيادة أو الاستفسار عنها في موعدك التالي. بصفتك مريضاً، يمكنك أيضاً طلب خدمات مترجم لمساعدتك في التنقل في النظام بسهولة أكبر مع فريق الرعاية الخاص بك.

يعد موقع المؤسسة الكندية للكلى وهذا الدليل أيضاً أماكن جيدة للبدء. تعقد بعض فروع مؤسسة الكلى ورش عمل تثقيفية وجلسات إعلامية. اتصل بمكتب فرع مؤسسة الكلى في مقاطعتك لمعرفة ما هو مخطط له. ستجد معلومات الاتصال بالفرع وجدول الأحداث على الموقع الإلكتروني لمؤسسة الكندية للكلى على kidney.ca.

فريق الرعاية الخاص بك

الحياة مع مرض الكلى تحدياً، ولكن لديك فريق ليدعمك. وقد تشمل أخصائي أمراض الكلى، والممرضة، والممرضة الممارسة، وطبيب الأسرة، وأخصائي التغذية، والأخصائي الاجتماعي، والصيدلي، وأخصائي العلاج المهني، وأخصائي الصحة العقلية. هؤلاء الناس موجودون جميعاً للمساعدة لتعيش بشكل جيد مع مرض الكلى. إذا كان لديك سؤال أو كنت بحاجة إلى مساعدة من أي نوع، فما عليك سوى طرحه.



أنت

أنت مركز فريق الرعاية الخاص بك. لا أحد يعرف كيف يؤثر مرضك أو علاجك عليك وعلى عائلتك وأصدقائك وعلى حياتك أفضل منك. دورك هو معرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات حول كيفية السيطرة على مرض الكلى الخاص بك والمشاركة بنشاط في رعايتك الخاصة.

مقدم الرعاية الأولية الخاص بك (طبيب الأسرة أو الممرض الممارس)

سيراقب مقدم الرعاية الأولية الخاص بك مدى جودة عمل كليتيك ويساعدك على السيطرة على أي مشاكل صحية أخرى مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم. عندما تذهب إلى موعد، كن مستعدًا لأي أسئلة قد تكون لديك مثل:

- ما هي الفحوصات الطبية التي يمكنني توقعها في الأشهر القليلة المقبلة؟
- ما هي، في رأيك، أهم الأشياء التي يجب أن أفعلها لحماية وظائف الكلى المتبقية؟
- هل أحتاج إلى تعديل أدويتي؟
- هل يمكنني الحصول على نسخة من آخر نتائج اختبارات الدم والبول؟

الصيدلي

الصيدلي هو شخص متخصص في الأدوية. عندما ترى الصيدلي الخاص بك، أخبره أنك مصاب بأمراض الكلى وقدم له قائمة بجميع الأدوية والمكملات الغذائية التي تتناولها – والتي تتضمن أي فيتامينات أو علاجات عشبية. سيتأكد الصيدلي من أن الأدوية التي تتناولها آمنة لكليتيك. إليك بعض الأسئلة الأخرى التي يجب طرحها على الصيدلي:

- ما هو الغرض من كل دواء من أدويتي؟
- متى يجب أن أتناول كل دواء؟
- ما هي الأدوية التي يجب أن أتجنبها؟

أخصائي أمراض الكلى

أخصائي أمراض الكلى هو طبيب متخصص في رعاية الكلى. قد تتم إحالتك إلى طبيب أمراض الكلى الذي سيراقب وظائف الكلى الخاصة بك، ويناقش خيارات العلاج الخاصة بك، ويخبرك بما قد تتوقعه من الكلى في المستقبل.

الممرضة

يتم تدريب الممرضات خصيصًا لتوفير الرعاية المهنية والشخصية. سيعتنون برعايتك ويخططون لرعايتك، ويقدمون المعلومات ويجيبون على أي أسئلة أو مخاوف قد تكون لديك. كما سيعملون مع أعضاء آخرين في فريق الرعاية الخاص بك للمساعدة في حل أي مشاكل قد تحدث.



أخصائي التغذية

يمكنك أن تطلب من طبيبك الإحالة إلى أخصائي تغذية يمكنه مساعدتك في اختيار الأطعمة والمشروبات الأفضل لك. يمكن لأخصائي التغذية أيضًا اقتراح الأطعمة التي ستساعد على خفض ضغط الدم أو تحسين نسبة السكر في الدم أو مساعدتك على إنقاص الوزن أو زيادته إذا لزم الأمر، من أجل المساعدة في حماية كليتيك.

الأخصائي الاجتماعي

يمكنك أن تطلب من طبيبك الإحالة إلى أخصائي اجتماعي. يمكن للأخصائي الاجتماعي مساعدتك في المشكلات غير الطبية المتعلقة بصحة كليتك. قد تستفيد من مناقشة المخاوف العاطفية أو المالية أو العائلية أو المدرسية أو العملية أو غيرها من المخاوف أثناء محاولتك فهم التغييرات التي تنتج عن الإصابة بأمراض الكلى والتكيف معها.

أخصائي الصحة العقلية

قد تتم إحالتك إلى أخصائي الصحة العقلية الذي سيساعدك على تطوير المهارات والاستراتيجيات لإدارة الأفكار والعواطف والسلوكيات التي تؤثر على مرض الكلى والصحة العامة.

المصادر عبر الإنترنت

يمكن أن يكون الإنترنت مصدرًا جيدًا للمعلومات المتعلقة بالصحة، ومع ذلك توخ الحذر في عمليات البحث. تذكر أنه يمكن للأفراد والمجموعات والمنظمات بسهولة إنشاء مواقع الويب الخاصة بهم ونشر أي شيء يريدونه – حتى لو لم يكن دقيقًا. لذلك، من المهم التأكد من إمكانية الوثوق بالمعلومات. يجب أن تسأل نفسك بعض الأسئلة حول الموقع الإلكتروني قبل أن تقرر استخدام ما تجده هناك.

- من يدعم الموقع؟ من يحافظ عليه؟ من يدفع ثمنها؟
- ما مدى حداثة المعلومات؟ هل ينشر الموقع التاريخ ومتى تم تحديثه آخر مرة؟
- إذا كانت المعلومات الموجودة على الموقع غير أصلية، فهل يقدم الموقع مراجع حول مصدر المعلومات؟
- هل يعرض الموقع اسم/شعار المؤسسة أو المنظمة المسؤولة عن المعلومات؟
- هل يعرض الموقع اسم المؤلف ومؤهلاته وبيانات اعتماده، إذا كان ذلك مناسبًا؟

انظر الفصل السادس: وضع خطة عمل للرعاية الشخصية لمزيد من المعلومات حول كيفية الاعتناء بصحتك بشكل فعال.



- ما هو الغرض من الموقع؟ هل هو لإعطائك معلومات أو لبيع منتج لك؟ هل الموقع وسيلة للإعلان؟ كن حذرًا للغاية من المواقع التي تجني المال عن طريق بيع المنتجات أو عن طريق الإعلان.
 - هل المعلومات متوازنة أم تميل لجانب واحد؟
 - هل ينشر الموقع روابط لمواقع أخرى مناسبة حتى تتمكن من قراءة المزيد؟
 - هل هناك طريقة لإرسال التعليقات والملاحظات على الموقع؟
- (طُبعت هذه المعلومات بإذن من دليل كيف تتعامل مع صحتك، المتاح مجانًا عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني لـ "ائتلاف الجمعيات الخيرية الصحية في كندا" على healthcharities.ca).

الملخص

- يؤثر مرض الكلى عليك جسديًا، ولكنه يمكن أن يؤثر عليك أيضًا عاطفيًا واجتماعيًا وروحيًا. عندما يتم تشخيصك لأول مرة، قد لا ترغب في إخبار الآخرين عن مرضك. قد تشعر بالغضب أو الذنب أو الحزن أو الوحدة. هذه المشاعر طبيعية.
- من المفيد التحدث عن ذلك. قم ببناء شبكة الدعم الخاصة بك والتواصل مع الآخرين الذين لديهم خبرة في التعايش مع أمراض الكلى من خلال برنامج دعم الأقران Kidney Connect أو kidneyconnect.ca.
- إذا كنت تشعر بالاكئاب، فتأكد من الاتصال بطبيبك.
- حافظ على نشاطك البدني ومشاركته. حدد أنشطتك المفضلة وطرق دمجها في يومك.
- أنت أهم عضو في فريق الرعاية الخاص بك. كلما زادت معرفتك بأمراض الكلى، زادت شعورك بالتحكم والثقة في اتخاذ القرارات المتعلقة بصحتك.
- ابدأ ملفًا صحيًا لجميع نتائج اختباراتك الطبية.

تواصل معنا

قم ببناء شبكة الدعم الخاصة بك والتواصل مع الآخرين من خلال kidneyconnect.ca



ملاحظات:



القسم الثاني: نصائح حول الاعتناء بصحة كليتك

الإدارة السليمة للحالات الطبية الحالية أمر بالغ الأهمية لصحة الكلى على المدى الطويل. سيتناول هذا القسم سبب أهمية التحكم في وزنك، والسكريات في الدم (إذا كنت مصابًا بداء السكري)، وضغط الدم، والتوقف عن التدخين للمساعدة في منع الفشل الكلوي أو تطور أمراض الكلى.

حالات طبية أخرى

واحدة من أهم الطرق للحفاظ على وظيفة الكلى هي إدارة الحالات الطبية الأخرى التي قد تكون لديك. الخطوة الأولى هي اتباع نصيحة فريق الرعاية الخاص بك وتناول أدويةك كما هو موصوف. تجد أدناه نصائح حول أفضل السبل للحفاظ على نمط حياة صحي إذا كنت تعيش مع انخفاض في وظائف الكلى.

نصيحة مفيدة

عندما يكون لديك تشخيص لأمراض الكلى، هناك العديد من الأشياء الخارجة عن سيطرتك. ومع ذلك، لا يزال هناك عدد من الخطوات التي يمكنك اتخاذها لحماية وظائف الكلى المتبقية. أثناء تصفحك لهذا الفصل، اكتب ملاحظات في الهوامش حول المناطق التي قد تحتاج إلى التركيز عليها لدعم صحة كليتك. يمكنك مناقشتها مع فريق الرعاية الخاص بك.

تحكم في نسبة السكر في الدم إذا كنت مصابًا بداء السكري

لماذا؟ يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى تلف الأوعية الدموية في الجسم، بما في ذلك مرشحات الكلى. وهذا بدوره يؤدي إلى انخفاض وظائف الكلى.

سيساعد الحفاظ على التحكم في نسبة السكر في الدم بشكل جيد على حماية المرشحات الحساسة في الكلى وقد يبطئ من انخفاض وظائف الكلى.

فيما يلي بعض النصائح للسيطرة على أمراض الكلى إذا كنت مصابًا بداء السكري:

- تحكم في ضغط دمك. يجب أن يهدف معظم الأشخاص المصابين بأمراض الكلى والذين يعانون أيضًا من مرض السكري إلى خفض ضغط الدم إلى أقل من 130/80 مم زئبق. من المهم جدًا التحدث إلى طبيبك حول مستويات المستهدف لضغط دمك. يمكنك معرفة المزيد في قسم السيطرة على ارتفاع ضغط الدم.
- تحدث مع طبيبك أو ممرضتك حول ما يجب أن يكون عليه مستوى السكر في الدم المستهدف، ومتى وكم مرة تحتاج إلى التحقق منه.
- افحص نسبة السكر في الدم حسب توجيهات فريق الرعاية الخاص بك. يخبرك تحليل السكر التراكمي بمتوسط مستوى السكر في الدم خلال الشهرين أو الثلاثة أشهر الماضية. قم بإجراء هذا الاختبار كل ثلاثة أشهر (أو بقدر ما يقترح طبيبك) لمعرفة ما إذا كنت تتحكم في نسبة السكر في الدم.



- حافظ على نمط حياة ووزن صحيين. استهدف 150 دقيقة من النشاط كل أسبوع (30 دقيقة، خمس مرات في الأسبوع)، وقم بتقييم ما تأكله وحاول اتخاذ خيارات غذائية صحية. راجع أخصائي التغذية إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على خطة وجبات مناسبة لك.
- لا تدخن السجائر أو الغليون أو الحشيش الترفيهي أو السجائر الإلكترونية.
- تحكم في الكوليسترول من خلال الخيارات الغذائية المناسبة. إذا كنت تتناول دواءً، فتأكد من تناوله وفقًا لتوجيهات طبيبك.
- تميل العدوى لدى مرضى السكري إلى التقدم بسرعة. إذا تركت دون علاج، فإن العديد من الالتهابات، وخاصة التهابات المسالك البولية، يمكن أن تزيد من تلف الكلى. يجب على الأشخاص المصابين بداء السكري توخي الحذر بشكل خاص لعلاج الالتهابات على الفور.
- تأكد من اختبار وظائف الكلى سنويًا (أو بقدر ما يقترح طبيبك) عن طريق إجراء اختبارات الدم والبول.
- اسأل الصيدلي أو مقدم الرعاية الأولية أو طبيب الكلى عن قائمة أدوية "يوم المرض" إذا كنت غير قادر على الاحتفاظ بالطعام أو السوائل؛ يجب إيقاف بعض الأدوية مؤقتًا إذا كنت تعاني من الجفاف.

سيطر على ارتفاع ضغط الدم

- لماذا؟ يمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم في تندب المرشحات في كليتك ويؤدي إلى انخفاض وظائف الكلى. يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم المطول غير المنضبط أيضًا إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. يعد التحكم في ضغط الدم أحد أكثر الطرق فعالية لإبطاء تطور مرض الكلى وهو مهم بغض النظر عن السبب الأصلي لتلف الكلى. ضع في اعتبارك النصائح التالية:
- تناول نظامًا غذائيًا منخفض الصوديوم (الملح). تعتمد خطة تناول الطعام DASH (النهج الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم) على تناول الأطعمة الغنية بالخضروات والفواكه والمكسرات و 1٪ من منتجات الحليب. كما أنه منخفض في الصوديوم والدهون المشبعة. يمكن أن تساعدك خطة الأكل هذه على خفض ضغط دمك.
 - تحدث مع طبيبك أو ممرضتك حول ما يجب أن يكون عليه ضغط الدم المستهدف، ومتى وكم مرة تحتاج إلى فحصه. بشكل عام، يجب أن تحافظ على ضغط دمك أقل بكثير من 140/90 مم زئبق. اسأل فريق رعاية الكلى عن مستواك المستهدف لضغط دمك.
 - تعلم كيفية قياس ضغط دمك بشكل صحيح، وراقبه بانتظام في المنزل وكتب قراءات ضغط دمك.
 - اصطحب سجلك الخاص بقراءات ضغط الدم معك إلى زيارات عيادة طبيبك ومواعيد العيادة.

انظر الفصل السادس: وضع خطة عمل للعناية الشخصية لسجلات ضغط الدم وغيرها من الموارد لمساعدتك في السيطرة على مرض الكلى.



- تناول أدوية ضغط الدم حسب توجيهات طبيبك.
- حافظ على نمط حياة ووزن صحيين. استهدف 150 دقيقة (30 دقيقة، خمس مرات في الأسبوع) من النشاط كل أسبوع، وخصص وقتاً للاسترخاء.
- لا تدخن السجائر أو الغليون أو الحشيش الترفيهي أو السجائر الإلكترونية.
- تأكد من اختبار وظائف الكلى سنوياً (أو بقدر ما يقترح طبيبك) عن طريق إجراء اختبارات الدم والبول.
- اسأل الصيدلي أو مقدم الرعاية الأولية أو طبيب الكلى عن قائمة أدوية "يوم المرض" إذا كنت غير قادر على الاحتفاظ بالطعام أو السوائل ؛ يجب إيقاف بعض الأدوية مؤقتاً إذا كنت تعاني من الجفاف.

الحفاظ على وزن صحي

لماذا؟ إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن فقدان حتى كمية صغيرة من الوزن يمكن أن يساعدك على التحكم في ضغط الدم وسكر الدم. يساعد التحكم في ضغط الدم وسكر الدم على حماية كليتيك.

مكان تمرکز وزنك لا يقل أهمية عن مقدار وزنك الإجمالي. إذا كنت على شكل "تفاحة" وتحمل الدهون المخزنة حول منتصفك، فأنت أكثر عرضة للإصابة بداء السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

يمثل الحفاظ على وزن صحي تحدياً كبيراً لكثير من الناس. يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي متوازن والحفاظ على النشاط البدني.

يتعرض الأشخاص المصابون بأمراض الكلى الذين يعانون من نقص الوزن لخطر أكبر لسوء التغذية، مما قد يؤثر على مستوى طاقتك ومدى مكافحتك للعدوى.

انظر الفصل الخامس: نظامك الغذائي وتغذيتك لصحة الكلى لمزيد من المعلومات حول تقليل الصوديوم في نظامك الغذائي.

ممنوع التدخين

من المعروف أن التدخين (بما في ذلك التدخين الإلكتروني) ضار بصحتك لأنه يزيد من خطر الإصابة بالنبوبات القلبية والسكتة الدماغية وأمراض الرئة وأمراض الكلى والسرطان. يمكن أن يكون التدخين ضاراً بشكل خاص إذا كنت تعاني من أمراض الكلى ويمكن أن يزيد من خطر التقدم إلى مرض الكلى في المرحلة النهائية.

كيف يمكنني الإقلاع عن التدخين؟

قد يكون الإقلاع عن التدخين أمراً صعباً ولكن هناك العديد من الدعم لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي حول الأدوية و/أو العلاج ببدايل النيكوتين (NRT) التي قد تساعد. يمكنك أيضاً الحصول على المشورة أو الانضمام إلى مجموعة دعم. إليك بعض النصائح المفيدة الأخرى:



- حدد لنفسك تاريخاً للإقلاع عن التدخين من خلال وضع خطة، واختيار تاريخ البدء، وإخبار أصدقائك وعائلتك، وشغل نفسك.
 - ضع إستراتيجية للتغلب على الرغبة الشديدة: مضغ العلكة، والتواصل مع الأصدقاء، والتنفس العميق، والتأمل، والاتصال بالأرقام المخصصة للدعم.
 - ضع قائمة بأسباب الإقلاع عن التدخين واحتفظ بها معك.
 - تعرف على المزيد حول الإقلاع عن التدخين هنا: www.smokershelpline.ca أو اتصل على الرقم: 1-877-513-5333
- إذا لم تنجح على الفور عند محاولة الإقلاع عن التدخين، فحاول مرة أخرى! يُضطر بعض الناس إلى المحاولة خمس مرات أو أكثر قبل أن يتمكنوا من الإقلاع عن التدخين إلى الأبد. من خلال معرفة ما يناسبك، سيصبح الأمر أسهل. تشمل الفوائد العديدة للإقلاع عن التدخين ما يلي:
- تتحسن حاسة الشم والتذوق لديك
 - يصبح التنفس أسهل حيث تسترخي الشعب الهوائية وتزيد سعة الرئة.
 - تتحسن الدورة الدموية وتعود مستويات الأكسجين في الدم إلى طبيعتها.
 - ينخفض خطر الإصابة بالنوبات القلبية، وسرطان الرئة والأمراض الأخرى المرتبطة بالتدخين بمرور الوقت.
 - ستتمتع بالمزيد من الطاقة إضافةً إلى المزيد من المال للإنفاق أو الادخار.



الملخص

- للعناية بصحة الكلى والمساعدة في حماية وظائف الكلى المتبقية، من المهم القيام بما يلي:
- السيطرة على الحالات الطبية الأخرى التي قد تكون لديك مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم.
 - الحفاظ على وزن صحي.
 - الإقلاع عن التدخين أو تدخين السجائر الإلكترونية.



الفصل الرابع تنظيم أدويةك لصحة الكلى

"مكّنتني اقتناء منظم حبوب دواء
من فرز أدويتي، وفهم ما كنت أتناوله
والشعور بالسيطرة على شيء ما!" - كيت



توجد أنواع مختلفة من الأدوية لمرض الكلى المزمن (CKD). بعض الأدوية تبطئ تطور أمراض الكلى والبعض الآخر يعالج المضاعفات التي قد تحدث نتيجة الإصابة بمرض الكلى المزمن. بينما يقلل البعض الآخر من خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية. من المهم جدًا لصحة كليتك أن تتناول أدويةك كما هو موصوف.

غالبًا ما يكون للأدوية اسمان: الاسم الجنييس والاسم التجاري الذي تستخدمه شركة الأدوية لتعريف إصدارها من الدواء. في نهاية هذا الكتيب، يوجد مخطط يوضح أمثلة على الأسماء التجارية الشائعة لمختلف الأدوية.

ستجد فيما يلي معلومات عن بعض الأدوية التي يشيع استخدامها من قبل المرضى الذين يعانون من مرض الكلى المزمن أو المعرضين لخطر الإصابة به. قد تحتاج إلى تناول بعض هذه الأنواع من الأدوية الآن أو في المستقبل، حسب وضعك الصحي.

الأدوية الشائعة الاستخدام

أدوية ضغط الدم

تساعد أدوية ضغط الدم على خفض ضغط الدم. هذا يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية إلى جانب لعب دور مهم للغاية في حماية كليتيك من أضرار ارتفاع ضغط الدم، وذلك بهدف إبطاء تراجع وظائف الكلى.

تعمل الأنواع المختلفة من أدوية ضغط الدم بطرق مختلفة. لذلك، قد يُوصف لك نوعان مختلفان أو أكثر للوصول إلى مستوى ضغط الدم الذي تستهدفه. إضافةً إلى مدرات البول (انظر أدناه)، تشمل بعض أدوية ضغط الدم الأكثر استخدامًا ما يلي: مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE) (تنتهي بأمثلة "بريل": رامبيريل، إنالابريل، ليسينابريل) أو حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (ARB) (تنتهي بأمثلة "سارتان": كانديسارتان، لوسارتان، إربيسارتان)، وحاصرات مستقبلات بيتا (تنتهي بأمثلة "لول": ميتوبرولول، بيسوبرولول، أتينولول)، وحاصرات قنوات الكالسيوم (أمثلة: نيفيديبين الممتد المفعول، أملوديبين)، وحاصرات مستقبلات ألفا (تنتهي بأمثلة "زوسين": دوكسازوسين، تيرازوسين).

مدرات البول

مدرات البول – التي تسمى أيضًا "حبوب الماء" – هي أدوية تساعد كليتيك على التخلص من الصوديوم (أو الملح) والماء الزائدين، وتقلل التورم. يساهم الملح والماء الزائدان في جسمك في ارتفاع ضغط الدم، لذلك تساعد مدرات البول التي تساعد الجسم على التخلص من الملح والماء الزائدين أيضًا في السيطرة على ضغط الدم. ومن الأمثلة على ذلك كلورثاليدون، هيدروكلوروثيازيد، إنداباميد، فوروسيميد (لازيكس).

فلوزينات (وتسمى أيضًا مثبطات بروتين نقل الصوديوم والجلوكوز 2 (SGLT2))

الفلوزينات هي أحدث فئة من الأدوية وقد أظهرت أنها تبطئ تطور أمراض الكلى لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني وأنواع أخرى من أمراض الكلى (مثال: أولئك الذين لديهم نسبة عالية من البروتين في البول). غالبًا ما تُستخدم مع مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين وحاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (ARB). كما تُستخدم لعلاج المرضى الذين يعانون من قصور القلب وتساعد على منع النوبات القلبية، والسكتات الدماغية والموت بسبب أمراض



الفصل الرابع تنظيم أدويةك لصحة الكلى

القلب في الأشخاص المعرضين لخطر أكبر للتعرض لهذه الأحداث. ومن الأمثلة على ذلك: داباجليفلورزين، وكاناغليفلورزين وإمياجليفلورزين. تؤدي هذه الأدوية فقط إلى انخفاض طفيف في نسبة السكر في الدم وتستخدم في المرضى المصابين بمرض السكري أو غير المصابين به. هذه الأدوية لها تأثير خفيف مدر للبول ويمكن أن تسبب فقدان الوزن من نحو ثلاثة إلى ستة أرطال. كما يمكن أن تترافق مع التهابات الأعضاء التناسلية (على سبيل المثال، عدوى الخمائر) وقد تزيد من التهابات البول/المثانة.

أدوية الكوليسترول

تقلل أدوية الكوليسترول من مستويات الكوليسترول في الدم مما يقلل بدوره من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. وهذا أمر مهم لأن الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى المزمنة يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. توجد أنواع مختلفة من الأدوية الخافضة للكوليسترول بما في ذلك **الستاتينات (مثل: أتورفاستاتين، روسوفاستاتين)** و**إيزيميب**.

مُثَبِّطات المناعة

تعمل **مُثَبِّطات المناعة** عن طريق منع جهازك المناعي من إتلاف الخلايا والأنسجة السليمة. ولا تُستخدم إلا في أنواع محددة جدًا من أمراض الكلى، مثل أنواع التهاب كبيبات الكلى. وتشمل الأمثلة: سيكلوسبورين، وتاكروليموس، وبريديزون، وأزاثيوبرين، وريتوكسيماب.

أدوية أخرى

قد توجد لأمراض كلى محددة أدوية تنفرد بها وتتجاوز نطاق هذا الكتيب. يُرجى التواصل مع فريق رعاية الكلى لديك والاستفسار عما إذا كانت هناك أدوية محددة لمرض الكلى لديك.

نصائح عامة لتنظيم أدويةك

تلعب الكلى دورًا مهمًا في إزالة الأدوية من جسمك. مع تغير وظائف الكلى، قد تتغير الأدوية التي تحتاج إليها أيضًا. سنقل الجرعة في بعض الأحيان؛ قد تتناول بعض الأدوية مرات أقل، أو حتى تتوقف عن تناول بعض الأدوية تمامًا. سيتأكد فريق الرعاية لديك من حصولك على الأدوية المناسبة بالجرعة المناسبة.

كن نشطًا ومشاركًا – تعرف على أدويةك!

يتمثل جزء من النشاط والمشاركة في معرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات حول جميع أدويةك لمنع الحصول على أي معلومات خاطئة. إليك ما يجب أن تعرفه:

- اسم الدواء (الأدوية)
- تركيز الدواء (الأدوية)
- الجرعة (المقدار الذي يتعين عليك تناوله)
- التكرار (كم مرة وفي أي وقت من اليوم)
- الغرض من الدواء
- الآثار الجانبية الشائعة
- ماذا تفعل إذا فاتتك جرعة أو جرعات
- ما إذا كانت هناك حاجة إلى أي اختبارات لمراقبة فعالية الدواء



الفصل الرابع تنظيم أدويةك لصحة الكلى

أخبر فريق الرعاية إذا كنت قد توقفت عن تناول أحد الأدوية أو بدأت في تناوله. احمل معك قائمة بأدويةك واحرص على تحديثها باستمرار. قد تريد تقديم نسخة من قائمة الأدوية الخاصة بك إلى أحد أفراد الأسرة المقربين أو الأصدقاء حتى يتمكنوا من مساعدتك وأيضًا تقديم معلومات في حالة دخولك المستشفى. يشتمل الموقع الإلكتروني www.knowledgeisthebestmedicine.org على قوائم قابلة للطباعة وتطبيقات للهاتف المحمول لأدويةك.

لمعرفة ما هو الأفضل بالنسبة إليك، اسأل طبيبك أو الصيدلي عن أدويةك حتى تعرف كيفية الحصول على أقصى استفادة منها وكيفية التعامل مع أي آثار جانبية محتملة.

هل تحتاج إلى مساعدة في تذكر تناول أدويةك؟

يُعد تتبع أدويةك مهمة كبيرة. تتمثل الأشياء التي يمكنها المساعدة في ذلك في:

- التعامل مع صيدلية واحدة لجميع أدويةك. سيكون بإمكانك الوصول إلى صيدلي مجتمعي يتعرف عليك ويمكنه الإجابة عن أسئلتك.
- وجود روتين لأدويةك. على سبيل المثال، تناول حبوب الدواء مع وجباتك في نفس الوقت كل يوم.
- مطالبة صيدلي الكلى أو الصيدلي المجتمعي بالمساعدة في إعداد فكرة الأدوية التي ستخبرك في أي وقت من اليوم عليك تناول كل دواء.
- استخدام وسيلة مساعدة دوائية لمساعدتك في تنظيم أدويةك. وتشمل ما يلي:
- **علبة تنظيم الأدوية** – يمكن لحاوية الأدوية الأسبوعية القابلة لإعادة الاستخدام هذه مساعدتك (أو مساعدة أحد أفراد أسرتك) في ترتيب أدويةك وفقًا للوقت من اليوم الذي يجب أن تتناولها فيه (صباحًا، الغداء، العشاء، وقت النوم). يمكن شراء علب تنظيم الأدوية من أي صيدلية أو عبر الإنترنت. يملأ الكثير من الأشخاص علب تنظيم الأدوية الخاصة بهم للأسبوع في مساء الأحد. يشتري بعض الناس علبتي تنظيم أدوية كي لا يحتاجوا إلى ملئها سوى كل أسبوعين.
- **شرائط** – يمكن لصيدليتك تحضير أدويةك في عبوة أسبوعية، مرتبة وفقًا للوقت من اليوم الذي يجب أن تتناولها فيه. اسأل الصيدلي المجتمعي لديك عما إذا كان عليك تحمل تكلفة مقابل هذه الخدمة.
- **التنبيه على هاتفك/تطبيقاتك** – يمكن أن تكون هذه التنبيهات بمثابة تذكيرات مفيدة لتناول أدويةك.

هل تواجه مشكلة في ابتلاع الحبوب؟

من الطبيعي أن يواجه العديد من الأطفال وبعض البالغين صعوبة في ابتلاع الحبوب والكبسولات. تتوفر أحيانًا صورة سائلة من الدواء؛ ومع ذلك، يمكن أن تؤدي إلى زيادة تكلفة الوصفة الطبية كما أنها غير متوفرة لجميع الأدوية.

قد يكون من المفيد أن تتعرف على طرق جديدة لابتلاع حبوب الدواء حتى تتمكن من تحسين فرص نجاح تناول الدواء وتقليل التوتر الذي قد تشعر به عند القيام بذلك. حاول التدرب على أحجام مختلفة من الحلوى الصلبة (مثل TicTac® أو M&M® Minis). يمكنك أيضًا تجربة تناول حبوب الدواء مع صلصة التفاح أو الزبادي، ولكن اسأل الصيدلي أولاً عما إذا كان من المقبول طحن حبوبك.



أحضر جميع زجاجات و/أو عبوات الأدوية الخاصة بك إلى مواعيدك مع الطبيب

تأكد من إحضار جميع الأدوية الموصوفة، أو المنتجات التي لا تحتاج إلى وصفة طبية، أو الفيتامينات، أو العلاجات العشبية أو المكملات الطبيعية التي تتناولها، أو قائمة بجميع هذه الأدوية. هذا مهم خصوصاً في الزيارة الأولى حتى يتمكن الطبيب من تقييم وضعك الحالي.

أخبر الصيدلي المجتمعي لديك أنك تعاني من مرض مزمن في الكلى

يجب إبلاغ الصيدلي المجتمعي لديك بمرض الكلى الذي تعاني منه والتعاون مع أطباءك للتأكد من أنك تتناول الجرعة المناسبة لمستوى وظائف الكلى المحدد لديك.

فيما يلي الحالات التي ستحتاج فيها إلى الاتصال بالصيدلي أو الطبيب. يُرجى تخصيص الوقت لقراءة هذه المعلومات بعناية:

- إذا كنت تعاني من تفاعل خطير لأحد الأدوية
- إذا كنت مريضاً (القيء، أو الإسهال أو الجفاف)، خاصةً إذا كنت تتناول مدرات البول (أي حبوب الماء)، أو حبوب علاج ارتفاع ضغط الدم أو أنواعاً معينة من حبوب علاج مرض السكري. قد يطلب منك فريق الرعاية الخاص بك التوقف عن تناول مدرات البول أو حبوب علاج ارتفاع ضغط الدم إذا كنت تعاني من الغثيان، أو القيء أو الإسهال، لتجنب انخفاض ضغط الدم بشكل خطير والإصابة بالجفاف.
- إذا أصبت بآثار جانبية جديدة و/أو مزعجة
- إذا كنت تعتقد أن دواءك لا يُجدي نفعاً
- إذا نفدت الأدوية – فحاول التفكير في المستقبل وأعد صرف أدويةك قبل أسبوع إلى أسبوعين من نفاذها.
- إذا تم وصف دواء جديد لك من قبل شخص ليس جزءاً من فريق الرعاية الصحية العادي (أي طبيب غرفة الطوارئ) وقد لا يكون على دراية بمستوى وظائف الكلى لديك

أحرص على التحدث مع مقدم الوصفات الطبية أولاً قبل إيقاف دوائك (أدويةك) حتى يتمكن من التأكد من أنها لن تؤثر في خطة علاجك أو صحتك. إذا كنت تواجه صعوبة مالية في شراء الأدوية التي تحتاج إليها، أو إذا توقفت عن تناوله أو غيرت جرعة الدواء لأي سبب من الأسباب، فتأكد من إخبار فريق الرعاية الخاص بك حتى تتمكنوا من التخطيط معاً بشكل مناسب.

تغطية تكاليف الدواء

فيما يلي بعض النصائح حول كيفية تغطية تكلفة الأدوية التي قد تتناولها. تم تكييفها بإذن من الدليل الصحي "How to" (كيف) الذي أصدره تحالف الجمعيات الخيرية الصحية في كندا.

- إذا كنت لا تستطيع تحمل تكاليف أدويةك، أو تواجه صعوبة في دفع ثمنها، فأخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك أو تحدث مع الأخصائي الاجتماعي لديك حول الخيارات المختلفة للأدوية وتغطية الأدوية. قد يتمكنون من إيجاد طرق لمساعدتك!



الفصل الرابع تنظيم أدويةك لصحة الكلى

- لكل مقاطعة قواعد مختلفة لخطط الأدوية الممولة من الحكومة. على سبيل المثال، توفر بعض الخطط تغطية بنسبة 100% للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فما فوق، أو الأفراد الذين يتلقون الإعانة الاجتماعية. تحدث مع طبيبك، أو الصيدلي أو الأخصائي الاجتماعي واتصل بالوزارة الإقليمية أو وزارة الصحة للحصول على مزيد من المعلومات حول خطة الأدوية في مقاطعتك.
- حتى إذا كنت مؤهلاً للتغطية بموجب إحدى الخطط العامة، فقد تظل مضطراً إلى دفع بعض تكاليف أدويةك، على سبيل المثال، من خلال المشاركة في الدفع، أو مبلغ مُستقطع أو قسط تأمين حسب ذلك.
- قد تتطلب خطة التأمين الخاصة أن تدفع ثمن أدويةك مقدماً في الصيدلية ثم تقدم الإيصالات لتحصل على تعويض عن المبلغ المدفوع. إذا كانت هذه مشكلة بالنسبة إليك، فاطلب من شركة التأمين الخاصة بك السماح لصيدليتك بتقديم الفاتورة إليها مباشرة للحصول على التعويض عن المبلغ المدفوع.
- قد تكون هناك أدوية بنفس الفعالية ولكن بتكلفة أقل (على سبيل المثال، "الاسم التجاري" والعلامات التجارية "العامة" لنفس الدواء). تحدث مع الصيدلي. قد يتمكن من مساعدتك عن طريق التواصل مع خطة التأمين الخاصة بك أو عن طريق التعاون مع طبيبك لوصف دواء آخر مشمول بالتغطية أو أقل تكلفة.
- لا تغطي خطط الأدوية الممولة من الحكومة أو خطط التأمين الخاصة جميع الأدوية المعتمدة من قبل وزارة الصحة الكندية. ابحث للتأكد من أنك تعرف ما تغطيه خطتك المحددة والمبلغ الذي سيتعين عليك دفعه.

نصيحة مفيدة

يجب أن تعرف ما يلي لجميع أدويةك:

- اسم الدواء
- الغرض من الدواء
- كيفية تناول الدواء
- الجرعة الموصوفة
- الآثار الجانبية المحتملة وما يجب القيام به حيالها

الأدوية والعلاجات التي يجب تجنبها

في حين أن العديد من الأدوية مفيدة لصحة الكلى، يمكن أن تعرضك بعض الأدوية لخطر تزايد تلف الكلى أو قد تتراكم في جسمك مما يسبب آثاراً غير مرغوب فيها.

عندما يكون لديك مرض الكلى المزمن، توجد بعض الأدوية والعلاجات التي تستلزم وصفة طبية والأدوية والعلاجات التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والتي يجب عليك تجنبها أو توخي الحذر الشديد بشأن تناولها.

يُنصح بمراجعة جميع الأدوية أو المكملات الغذائية الموصوفة والتي لا تستلزم وصفة طبية من قبل فريق الرعاية الخاص بك، والتأكد من أن أي أدوية جديدة يمكنك تناولها بأمان.

- يمكن أن تسبب الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية (NSAIDs) مثل الإيبوبروفين (أدفيل®، مونترين®) أو النابروكسين (أليف®) تلفاً في الكلى، خاصة إذا تم استخدامها بجرعة عالية لفترات طويلة.
- تُعد الجرعة اليومية المنخفضة من حمض الأسيتيل ساليسيليك/الأسبرين "ASA" (81 ملغ) (مثل أسبرين® للأطفال) آمنة لكليتيك، ولكن تجنب جرعات أعلى من الأسبرين لأن هذا يمكن أن يعرضك لخطر تلف الكلى. يُعد الأسيتامينوفين (تايلينول®) آمناً للاستخدام لعلاج الصداع، والألم والحمى في حالة استخدامه وفقاً للتوجيهات.



- قد تؤدي أدوية البرد والإنفلونزا التي تحتوي على مضادات الاحتقان إلى ارتفاع ضغط الدم. إضافةً إلى ذلك، تجنب أدوية السعال والبرد التي تحتوي أيضًا على الأسبرين أو مضادات الالتهاب غير الستيرويدية. اسأل الصيدلي عن البدائل.
- يُرجى استشارة فريق الرعاية الخاص بك إذا كنت تتناول أيًا من هذه المنتجات.

الفيتامينات والمكملات الغذائية

- قد تحتوي الفيتامينات أو المكملات الغذائية على البوتاسيوم أو المغنيسيوم أو جرعات عالية من فيتامين (أ) قد تتراكم في جسمك.
- يمكن أن تسبب الجرعات العالية من فيتامين ج (500 ملغ أو أكثر) تلفًا في الكلى. يوجد فيتامينات متعددة مصنوعة خصيصًا للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى، وتحتوي على الكمية المناسبة من الفيتامينات التي يمكن لكليتك التعامل معها. اسأل فريق الرعاية الخاص بك عن ذلك.
- تجنب الحقن الشرجية المحددة أو بعض المليينات التي تحتوي على الفوسفات، أو المغنيسيوم، أو الكالسيوم أو الألومنيوم ما لم يصفها فريق الرعاية الخاص بك.
- كما يجب تجنب حليب المغنيسيا أو مضادات الحموضة التي تحتوي على المغنيسيوم أو الألومنيوم.

الأدوية العشبية أو التكميلية

يجب على الأشخاص المصابين بأمراض الكلى توخي الحذر الشديد عند استخدام المنتجات العشبية أو الأدوية التكميلية حيث ثبت أن بعضها يؤدي إلى زيادة تلف الكلى.

لا يتم تنظيم الأدوية والمنتجات العشبية بنفس الطريقة التي يتم بها تنظيم المنتجات الصيدلانية. لذلك، فإن قائمة المكونات ليست دقيقة دائمًا، وقد وُجد أن بعض الأدوية العشبية تحتوي على مبيدات حشرية، ونباتات سامة، وهرمونات، ومعادن ثقيلة ومركبات أخرى يحتمل أن تكون خطرة.

كما تتضمن بعض الأدوية العشبية مدرات البول، و/أو مستويات عالية من البوتاسيوم، و/أو مكونات أخرى يمكن أن تؤثر في الكلى أو تتفاعل مع الأدوية الموصوفة لك لتغيير فعاليتها. من المهم جدًا إخبار طبيبك عن أي أدوية أو منتجات عشبية قد تكون مُستخدمة حاليًا بالفعل، أو تخطط لاستخدامها.

للحصول على عينة من سجلات الأدوية، ومعلومات للصيدلي الخاص بك والمزيد من النصائح حول تنظيم أدويةك، انظر الفصل السادس: وضع خطة عمل للعناية الشخصية.





اللقاحات

لقاح الإنفلونزا: يُوصى بتلقي جميع الأشخاص المصابين بأمراض الكلى المزمنة (CKD) للقاح الإنفلونزا مرة واحدة في السنة في الخريف ما لم ينصح فريق الرعاية الخاص بك بخلاف ذلك.

لقاح المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي): يُوصى بأن يتلقى جميع الأشخاص المصابين بأمراض الكلى المزمنة لقاح المكورات الرئوية لمنع الصور الحادة من الالتهاب الرئوي. ويُعطى هذا اللقاح مرة واحدة ثم يجب تكراره في غضون خمس سنوات للأشخاص المصابين بأمراض الكلى المزمنة.

التهاب الكبد ب: قد تحتاج إلى تلقي التطعيم ضد التهاب الكبد ب - وهو فيروس يمكن أن يسبب تلف الكبد - إذا كانت هناك خطة لغسيل الكلى و/أو زرع الكلى في المستقبل. يمكن أن ينتشر التهاب الكبد ب عن طريق الدم وينطوي إجراء غسيل الكلى على تنظيف دمك.

لقاح كوفيد-19: يُوصى بأن يتلقى جميع الأشخاص المصابين بأمراض الكلى المزمنة الجرعات الموصى بها من لقاح كوفيد حيث إن أمراض الكلى هي أحد عوامل الخطر لحدوث مضاعفات أكثر حدة من كوفيد، مثل دخول المستشفى والوفاة.

انظر التعايش مع الفشل الكلوي لمعرفة المزيد من المعلومات حول الأدوية الأخرى مثل المواد الرابطة للفوسفات والإريثروبويتين.

نصيحة: راجع فريق الرعاية الخاص بك بخصوص هذه اللقاحات للمساعدة في ضمان صحتك وسلامتك.

الملخص

- يمكن أن تساعد أدويةك في إبطاء تراجع وظائف الكلى لديك، و/أو التعامل مع مضاعفات مرض الكلى المزمن و/أو علاج الحالات الطبية الأخرى.
- من المهم جداً أن تتناول أدويةك كما هو موصوف.
- يجب أن تتعرف قدر الإمكان على جميع الأدوية التي تتناولها وأن تحضر معك قائمة مُحدثة لجميع مواعيد الرعاية الصحية.
- لا تتوقف عن تناول الأدوية دون التحدث مع طبيبك أولاً.
- يوجد بعض الأدوية التي يجب تجنبها مثل الإيبوبروفين والأدوية الأخرى المضادة للالتهابات غير الستيرويدية (NSAIDs) والأدوية العشبية والتكميلية.



الفصل الخامس نظامك الغذائي لصحة الكلى

"يمكن أن يكون النظام الغذائي للكلى مربكًا في البداية، ويستغرق يومًا واحدًا في كل مرة. انظر إلى الأجزاء التي تحتاج إلى مراقبتها، وإجراء تعديلات عليها ومع مرور الوقت ستعتاد الأمر". - كيت



الفصل الخامس نظامك الغذائي لصحة الكلى

قد لا يكون هذا مفاجأة كبيرة، ولكن ما تأكله قد يؤثر في كليتيك، ويؤدي إلى مضاعفات مرض الكلى المزمن (CKD). لذلك، تُعد التغذية السليمة جزءًا مهمًا من خطة علاجك. إذا كنت تعاني من مرض كلوي متوسط أو شديد، فقد تحتاج إلى إجراء المزيد من التغييرات على الأطعمة التي تتناولها، مثل الحد من **الفوسفور** و**البوتاسيوم**.

سنلقي نظرة في هذا القسم على بعض النصائح والتوصيات حول كيفية تناول الطعام للمساعدة في الحفاظ على وظائف الكلى المتبقية.

ابدأ عادة جديدة

لا يوجد "نظام غذائي قياسي للكلى". قد يتغير ما تأكله مع تغير وظائف الكلى أو الأدوية. قد يكون تعديل نظامك الغذائي أمرًا صعبًا ومرهقًا. عندما تبدأ بتغييرات صغيرة، يكون الأمر أسهل؛ لذلك حاول تناول أطعمة مماثلة لتلك التي تستمتع بها، ولكنها أقل في الصوديوم. يمكنك أيضًا ببساطة إضافة المزيد من الخضراوات أو الفواكه إلى وجباتك.

افعل هذا كل يوم لمدة أسبوع. ثم جربه لمدة شهر. المفتاح هو إجراء تغييرات صغيرة بمرور الوقت حتى تتمكن من التكيف مع النكهات الجديدة وتشكيل عادات صحية دائمة.



اختر حصصًا معتدلة الحجم من البروتين

يستخدم جسمك البروتين للمساعدة في مكافحة العدوى، وشفاء الجروح والحفاظ على قوة عضلاتك وصحتها. يحصل العديد من الكنديين على بروتين أكثر مما يحتاجون إليه. قد تتسبب الوجبات الغذائية الغنية بالبروتين في ضغط إضافي على الكلى، لذلك من الأفضل اختيار كمية متوسطة من البروتين. يجب ألا يتناول معظم الناس أكثر من حصتين إلى ثلاث حصص من الأطعمة الغنية بالبروتين يوميًا. تجنب مكملات البروتين، مثل مخفوقات البروتين أو مساحيق البروتين إلا إذا أوصى بها فريق الرعاية الخاص بك.

- تشمل الأطعمة الغنية بالبروتين الحليب، والبيض، والبقوليات (مثل البازلاء المجففة، والفاصولياء والعدس)، والمكسرات، والأسماك ولحوم الدواجن أو اللحوم الخالية من الدهون.
- حصّة البروتين المتوسطة الحجم هي 3/4 كوب (170 مل). الحصّة المتوسطة من السمك المطبوخ، أو الدواجن أو اللحوم الخالية من الدهون هي 1/2 كوب أو 2.5 أونصة – بحجم مجموعة بطاقات تقريبًا.



ضع في اعتبارك اتباع نظام غذائي نباتي

يمكن للأشخاص المصابين بأمراض الكلى أيضًا تلبية احتياجاتهم من البروتين بالأطعمة النباتية مع حصد فوائد صحية إضافية. توفر البروتينات النباتية الألياف الغذائية، التي تعزز إنتاج المركبات المضادة للالتهابات في أمعائك وتقلل من السموم اليوريمية. يمكن لهذه الألياف أيضًا أن تمنع الإمساك وتحد من فرصة الجسم في إعادة امتصاص البوتاسيوم.

قلل من استهلاك الصوديوم إلى أقل من 2300 ملغ في اليوم

يحصل الكندي العادي على أكثر من ضعف كمية الصوديوم (الملح) التي يحتاج إليها الجسم! الصوديوم هو معدن يُضاف بكميات أكبر إلى الأطعمة المصنعة مثل شرائح اللحوم الباردة، والوجبات الخفيفة والوجبات السريعة. كما قد يكون مخفيًا في الأطعمة مثل الخبز، والمافن، والخضراوات المعلبة، والجبن، والمخللات، والتوابل وصلصة الطماطم.

كيف يؤثر الصوديوم في كليتيك؟

- عندما تعمل الكلى بشكل كامل، فإنها تزيل الصوديوم الزائد من دمك. مع انخفاض وظائف الكلى، لا يمكن لكليتيك إزالة كل الصوديوم الذي تتناوله ويبقى الصوديوم في دمك، ويسحب بعد ذلك المزيد من الماء. هذا يمكن أن يرفع ضغط الدم ويسبب تورمًا في الكاحلين والساقين؛ وإذا كان الانخفاض شديدًا، يمكن أن يؤدي إلى ضيق في التنفس.
- إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فأنت أكثر عرضة لخطر تلف الأوعية الدموية الدقيقة في كليتيك. لخفض ضغط دمك، قلل من تناولك للصوديوم إلى أقل من 2300 ملليغرام (ملغ) يوميًا.

كم تبلغ كمية 2300 ملغ من الصوديوم؟

- ملعقة صغيرة من ملح الطعام تحتوي على 2300 ملليغرام من الصوديوم. معظم الصوديوم الذي نأكله ليس من رشاشة الملح - إنه "خفي" في الأطعمة. هذا هو أحد أسباب أهمية قراءة ملصقات الطعام. سبب آخر هو أن كمية الصوديوم في الأطعمة قد تختلف بين العلامات التجارية والمنتجات - يمكن أن يساعدك ملصق الطعام في اختيار أفضل المنتجات لك.
- ستساعدك قراءة ملصقات الطعام على مقارنة المنتجات الغذائية المماثلة بسرعة. تحقق دائمًا من حجم الحصة للتأكد من أنك تقارن كميات مماثلة. يمكن استخدام "النسبة المئوية للحاجة اليومية" كدليل عام عند قراءة ملصق الطعام. تخبرك "النسبة المئوية للحاجة اليومية" ما إذا كان هناك القليل أو الكثير من المواد الغذائية. "النسبة المئوية للحاجة اليومية" التي تبلغ 5% أو أقل هي نسبة قليلة و"النسبة المئوية للحاجة اليومية" التي تبلغ 15% أو أكثر هي نسبة كبيرة. ومع ذلك، من المهم أن تضع في اعتبارك أن "النسبة المئوية للحاجة اليومية" للصوديوم تعتمد على كمية يومية بالغة 2300 ملليغرام لشخص غير مصاب بأمراض الكلى، لذلك ستحتاج إلى إيلاء اهتمام خاص لعدد ملليغرامات الصوديوم في المنتج للحفاظ على الكمية التي تتناولها أقل من 2300 ملغ من الصوديوم يوميًا.

انظر التعايش مع الفشل الكلوي للحصول على معلومات عن النظام الغذائي والتغذية للأشخاص الذين يعانون من الفشل الكلوي



الفصل الخامس نظامك الغذائي لصحة الكلى

التقليل من الصوديوم

- إحدى الطرق للحد من تناول الصوديوم هي استبدال الأطعمة المصنعة بالمزيد من الأطعمة المُنعدة في المنزل. يأتي معظم الصوديوم من الأطعمة الجاهزة مثل الحساء المعلب، والمقبلات المجمدة، واللحوم المصنعة والوجبات الخفيفة. إذا تناولت الأطعمة الطازجة وغير المصنعة بدلاً من المنتجات المُنعدة، يمكنك تقليل تناول الصوديوم بشكل كبير.
- حاول تقليل الملح والمكونات المالحة. عند الطهي، حاول استخدام الفلفل، أو البصل، أو الثوم، أو الليمون الأخضر، أو الليمون الأصفر أو الخل لتتبيل طعامك بدلاً من الملح. لا تحتاج عادةً إلى إضافة الملح عند الخبز، خاصةً أن مسحوق الخبز وصودا الخبز غنيان بالصوديوم. لا تستخدم منتجات NoSalt® أو HalfSalt® أو منتجات بدائل الملح المماثلة بدلاً من ملح الطعام (ما لم يتم إخبارك أنك يمكنك القيام بذلك). فهي مصنوعة من كلوريد البوتاسيوم ويمكن أن تكون خطيرة على الأشخاص المصابين بأمراض الكلى.



تجنب الأطعمة المصنعة

تحتوي الأطعمة المصنعة عمومًا على نسبة عالية من الصوديوم وغالبًا ما تحتوي على إضافات أخرى قد تكون غير آمنة لمرضى الكلى. ويشمل ذلك إضافات الفوسفات الغذائية. الفوسفور هو معدن موجود في العديد من الأطعمة. في وقت مبكر من مرض الكلى المزمن، قد ينصحك فريق الرعاية الخاص بك بتجنب إضافات الفوسفات، حتى لو كان الفوسفور في النطاق الطبيعي. تُستخدم إضافات الفوسفات في العديد من الأطعمة لإطالة فترة صلاحية المنتج، أو تعزيز نكهته أو تحسين شكل المنتج ومظهره. هذه الإضافات جيدة الامتصاص للغاية وقد تسبب مضاعفات لدى المصابين بأمراض الكلى. في المراحل اللاحقة من مرض الكلى المزمن، قد تحتاج أيضًا إلى تجنب الفوسفور الطبيعي أو تناول الأدوية للمساعدة في التحكم في مستوياتك.

انظر التعايش مع الفشل الكلوي للحصول على المزيد من المعلومات حول المواد الرابطة للفوسفات



الفصل الخامس نظامك الغذائي لصحة الكلى

كيف أتجنب إضافات الفوسفات؟

- ابحث عن كلمة "فوسفات" أو "حمض الفوسفوريك" في قائمة المكونات لمعرفة ما إذا كان طعامك يحتوي على إضافات الفوسفات. ومن الأمثلة الأخرى على إضافات الفوسفات "فوسفات الصوديوم"، و"فوسفات الكالسيوم" و"ثلاثي الفوسفات".
- لتقليل تناولك لإضافات الفوسفات، تجنب هذه الأطعمة:

BONELESS CHICKEN BREAST
SEASONED 21% MEAT PROTEIN
Ingredients: Chicken, water, salt,
sodium phosphates

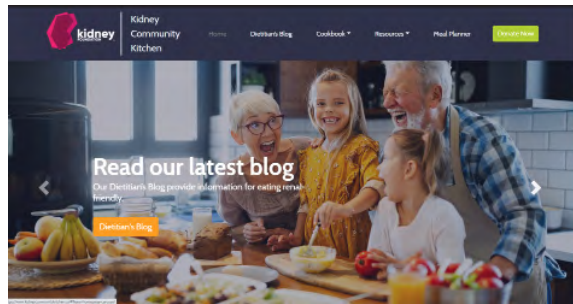
POITRINE DE POULET DÉOSSÉE
ASSAISONNÉE 21 % DE PROTÉINES DE VIANDE
Ingédients : Poulet, eau, sel,
phosphates de sodium

- **اللحوم "المتبلّة":** "متبل" هو مصطلح يستخدم عند معالجة أحد منتجات بالفوسفات. قد تحتوي كل من اللحوم الطازجة والمجمدة على فوسفات مضاف. من المهم قراءة ملصقات الطعام وسؤال الجزار عما إذا كانت الدواجن أو اللحوم تُعالج بفوسفات الصوديوم.
- **الوجبات السريعة:** تحتوي معظم الوجبات السريعة على إضافات الفوسفات. اختر الوجبات السريعة من حين إلى آخر فقط وبكميات صغيرة. إذا كنت تشتهي الوجبات السريعة، فحاول إعداد الهامبرغر، والبطاطس المقلية وناجتس الدجاج من البداية لتجنب الفوسفات المضاف.
- **اللحوم والأجبان المصنعة:** عادةً ما تحتوي اللحوم مثل لحم الخنزير، والسلامي والنقانق على فوسفات مضاف، وكذلك الأجبان المعالجة مثل شرائح الجبن، وCheez Whiz® وVelveeta®. عند التسوق، اقرأ قائمة المكونات واختر اللحوم والأجبان التي لا تحتوي على إضافات الفوسفات. لا تحتوي الأجبان الطبيعية على إضافات.
- **المشروبات:** الكولا، والمشروبات الغازية الداكنة وبعض أنواع الشاي المثلج هي أمثلة على المشروبات التي قد تحتوي على إضافات الفوسفات. بشكل عام، تُعد المشروبات الغازية الشفافة مقبولة ولكن تحقق دائمًا من المكونات للتأكد من عدم وجود حمض الفوسفوريك أو الفوسفات.

تجنب إضافات البوتاسيوم

البوتاسيوم هو معدن آخر موجود في العديد من الأطعمة التي تتناولها. تحتوي جميع الأطعمة تقريبًا على بعض البوتاسيوم. يُعد حجم الحصة مهمًا جدًا. يمكن أن تتحول كمية كبيرة من الطعام القليل البوتاسيوم إلى طعام غني بالبوتاسيوم. حاليًا، تُستخدم أكثر من 56 مادة غذائية مضافة مختلفة تحتوي على البوتاسيوم في كندا.

لمزيد من المعلومات حول بدائل الخبز والطهي المناسبة للكلى، تفضل بزيارة قسم النظام الغذائي للكلى ومعلومات عنها في kidneycommunitykitchen.ca





الفصل الخامس نظامك الغذائي لصحة الكلى

في بعض الأشخاص المصابين بمرض الكلى المزمن، قد يكون ارتفاع البوتاسيوم بمثابة مشكلة. ومع ذلك، يجب ألا تحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم ما لم ينصحك فريق الرعاية الخاص بك بذلك. سيساعدك اختصاصي تغذية الكلى في تخطيط نظامك الغذائي بحيث تحصل على الكمية المناسبة من البوتاسيوم.

متى يجب أن أزور اختصاصي تغذية؟

قد يكون تغيير الطعام الذي تتناوله أمرًا صعبًا وأحيانًا مرهقًا لك ولعائلتك. غالبًا ما يتطلب التعديل منك تعديل عاداتك بما في ذلك ما تأكله، ومقدار ما تأكله، وعدد المرات التي تتناول فيها الطعام في الخارج، ومكان تناول الطعام في الخارج. سيتمكن اختصاصي تغذية مسجل متخصص في تغذية حالات مرضى الكلى من مساعدتك.

يجب عليك أيضًا التحدث مع اختصاصي التغذية في الحالات التالية:

- إذا كان لديك أكثر من نظام غذائي واحد وتحتاج إلى المساعدة في تجميع الأنظمة معًا؛ على سبيل المثال، إذا كنت تعاني أيضًا من مرض السكري.
- إذا كنت تفقد الوزن أو تواجه صعوبة في تناول الطعام.
- إذا كنت تحتاج إلى أفكار لخطة الوجبات أو تريد أن تتعلم كيفية تعديل وصفاتك المفضلة لتناسب مع هدفك. لمزيد من المعلومات حول النظام الغذائي للكلى وتغذية حالات مرضى الكلى، بما في ذلك الوصفات المناسبة للكلى، ومخطط الوجبات ونشرات الحقائق مثل تناول الطعام في الخارج عند اتباع نظام غذائي للكلى، وتعديل الوصفات لتكون مناسبة للكلى، تفضل بزيارة مطبخ مجتمع الكلى "Kidney Community Kitchen" على: kidneycommunitykitchen.ca

الملخص

- ما تأكله يؤثر في كليتيك، لذلك يمثل النظام الغذائي جزءًا مهمًا من خطة علاجك.
- يمثل أحد الأدلة البسيطة لتناول الطعام الصحي في تجنب الأطعمة المصنعة، والوجبات السريعة و"تناول الطعام في الخارج"، وبدلاً من ذلك عليك اختيار الأطعمة المغذية التي تعدها.
- اختر حصصًا متوسطة الحجم من البروتين.
- اسع إلى الحد من الصوديوم إلى أقل من 2300 ملغ في اليوم.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على إضافات الفوسفات والبوتاسيوم.

هل كنت تعلم؟

هل كنت تعلم أن مطبخ مجتمع الكلى يحتوي على ميزة "أسأل اختصاصي تغذية"؟ يمكنك استخدام هذه الأداة للتواصل مع اختصاصي تغذية للحصول على مشورة عامة حول التغذية للأشخاص المصابين بأمراض الكلى.



A man and a woman are looking down at a document on a table. The man is on the right, leaning over the woman on the left. They both appear focused and are in a professional or collaborative setting. The woman is wearing a brown sweater and has a ring on her finger. The man has a beard and is wearing a white shirt. The background is a soft, out-of-focus light color.

الفصل السادس

وضع خطة عمل للعناية الشخصية



وضع خطة عمل للعناية الشخصية

تتمثل الطريقة الأكثر فعالية للتعامل مع مرض الكلى لديك في التعاون مع فريق الرعاية الخاص بك والحفاظ على نمط حياة صحي. يتضمن هذا القسم أدوات ومعلومات لمساعدتك على القيام بدور نشط في تدبير رعايتك اليومية، وتحديد بعض الأهداف الصحية الشخصية، وتسجيل معلومات مهمة حول صحتك وعافيتك.

يوجد الكثير مما يمكنك القيام به

يوجد الكثير الذي يمكنك القيام به لتحسين صحتك بشكل عام ودعم صحة كليتيك. حاول تحديد أهداف صغيرة واعمل على تحقيقها قبل الانتقال إلى الهدف التالي. وبهذه الطريقة، ستكون أي تغييرات تجريها تدريجية وطويلة الأمد.

يمكنك أن تعيش حياة صحية، حتى مع وجود مرض مزمن. إليك بعض الاقتراحات لمساعدتك:

1. تعاون بنشاط مع فريق الرعاية الخاص بك لوضع خطة تناسبك على أفضل نحو.
2. قدم معلومات دقيقة عن وضعك المعيشي، إضافةً إلى صحتك الجسدية والعاطفية.
3. تحدث وأخبر فريق الرعاية الخاص بك عن مخاوفك. لا تخف أبدًا من طرح الأسئلة.
4. استمع إلى النصائح والتوصيات الصحية التي يقدمها فريق الرعاية الخاص بك واتبعها.
5. تعرف على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول كيفية التعامل مع مرضك.
6. استعد لجميع مواعيدك الصحية من خلال تدوين أهدافك للزيارة والأسئلة التي ترغب في الحصول على إجابة لها.
7. تأكد من حصولك على نسخ من جميع اختباراتك الطبية – تحليل الدم، تحليل البول، الموجات فوق الصوتية، الأشعة السينية، إلخ.

اتخاذ إجراء

إنشاء "مفكرة صحية"

تتمثل إحدى طرق المساعدة في التعامل مع مرض الكلى في إنشاء "مفكرة صحية" أو دفتر يوميات. يمكنك استخدام أحد الدفاتر أو التطبيقات لتدوين اليوميات الصحية الرقمي.

سيطرح العديد من الأشخاص أسئلة حول تاريخك الطبي. قد يشمل ذلك أعضاء فريق الرعاية الخاص بك، أو شركة التأمين الخاصة بك، أو الوكالات الحكومية، أو الأصدقاء أو العائلة.

- ما هي الأدوية التي تتناولها؟
- هل تعاني من أي حساسية؟
- كم يبلغ ضغط دمك عادةً؟



وضع خطة عمل للعناية الشخصية

والقائمة تطول. تُعد المفكرة الصحية طريقة جيدة لتتبع هذه المعلومات (وتقليل شعورك بالإحباط حيال طرح نفس الأسئلة عليك مرارًا وتكرارًا!). استخدم مفكرتك الصحية لتسجيل التغييرات في صحتك البدنية ولتتبع ما تشعر به. شارك هذه المعلومات مع أعضاء فريق الرعاية الخاص بك لأن هذا سيساعدهم على وضع خطة علاجك وتغييرها لتلبية احتياجاتك على أفضل وجه. قد ترغب أيضًا في مشاركة هذه المعلومات مع شخص قريب منك، مثل الزوج/الزوجة أو أحد أفراد الأسرة الآخرين.

الاستعداد للمواعيد الطبية

يمكنك أيضًا استخدام مفكرتك الصحية للاستعداد للمواعيد الطبية. كم مرة غادرت عيادة طبيبك لتدرك أن لديك سؤالاً نسيت طرحه؟ تتمثل إحدى طرق تحسين التواصل والتأكد من حصولك على المعلومات التي تحتاج إليها في كتابة قائمة بأسئلتك أو مخاوفك قبل موعدك. ثم خذ هذه القائمة معك إلى موعدك التالي.



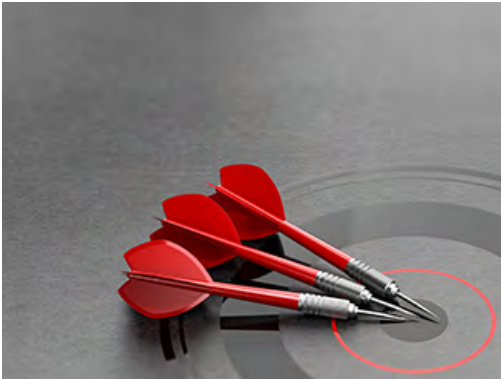
كما يشعر بعض الأشخاص بالتوتر في المواعيد الطبية ويواجهون صعوبة في العثور على الكلمات المناسبة لوصف شعورهم. في بعض الأحيان يكون من الأسهل السماح لمقدم الرعاية الصحية بقراءة ما كتبت.

لن يوجد سوى سؤال واحد ستحتاج إلى الإجابة عنه في جميع المواعيد وهو الأدوية التي تتناولها حاليًا. يجب عليك دائمًا إحضار قائمة مُحدثة بأدويةك معك. أو يمكنك إحضار حقيبة بها جميع زجاجات الأدوية الخاصة بك. يُرجى أيضًا ذكر أي أدوية، وفيتامينات، ومكملات غذائية وأدوية عشبية غير موصوفة.

تحديد الأهداف الشخصية

يوجد العديد من التغييرات الإيجابية التي يمكنك إجراؤها للاعتناء بصحة كليتيك. قد يكون من الصعب إجراء بعض هذه التغييرات. هذا هو السبب في أنه من الجيد البدء بأهداف أصغر ويمكن التحكم فيها والانطلاق من تلك النقطة. إليك بعض الاقتراحات:

- تأكد من أن هدفك محدد وواقعي.
- اكتب هدفك وشاركه مع الأصدقاء أو أفراد العائلة الموثوق بهم حتى يتمكنوا من تشجيعك.
- قسم الهدف الأكبر إلى خطوات أصغر.





وضع خطة عمل للعناية الشخصية

- حدد العوائق المحتملة التي تحول دون تحقيق هدفك وطرق التغلب عليها.
- فكر في مدى شعورك بالثقة والاستعداد لإجراء تغيير. إذا كنت لا تشعر بالثقة بشأن تقدمك، فابدأ باتخاذ خطوات أصغر بدلاً من ذلك.
- تتبع تقدمك وكافئ نفسك على نجاحاتك!
- اطلب المساعدة إذا كنت تواجه مشكلة في الحفاظ على حماسك.

الملخص

- يمكنك أن تعيش حياة صحية حتى مع وجود مرض مزمن.
- يمكن أن يكون إنشاء "مفكرة صحية" مفيداً لمساعدتك في تتبع المعلومات المتعلقة بالتاريخ الطبي، والتغيرات في صحتك البدنية ومشاعرك.
- يُعد الاستعداد لمواعيدك الطبية أمراً مهماً لأنك قد تنسى بعض أسئلتك إذا لم تكتبها وسيُطلب منك دائماً تقديم قائمة بالأدوية التي تتناولها.



الفصل السادس

سجلي الشخصي





جهات اتصال مهمة

الاسم	رقم الهاتف	عنوان البريد الإلكتروني	الوظيفة



سجل المواعيد

التاريخ	الوقت	سبب الموعد	الموقع	النتيجة	المتابعة



هدفى الصحي

التاريخ	الوزن	ضغط الدم	الكرياتينين	معدل الترشيح الكبيبي المقدر	نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول	الهيموغلوبين	أخرى (مثل الفوسفور، والبوتاسيوم، والكوليسترول، والجلوكوز، وما إلى ذلك)

وضعي الحالي

التاريخ	الوزن	ضغط الدم	الكرياتينين	معدل الترشيح الكبيبي المقدر	نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول	الهيموغلوبين	أخرى (مثل الفوسفور، والبوتاسيوم، والكوليسترول، والجلوكوز، وما إلى ذلك)



الأدوية

اسم الدواء	الشخص الذي وصفه	الغرض من الدواء	الوصف (مثل اللون والشكل)	الجرعة	متى يتم تناولها وكيف	الآثار الجانبية الملحوظة	تاريخ إعادة الصرف



سجل التمارين

هل كانت هناك أي صعوبات؟	بماذا شعرت؟	المدة أو المسافة (بالدقائق، بالكيلومترات)	التكرار (عدد المرات في اليوم، في الأسبوع، وما إلى ذلك)	نوع التمرين	تاريخ البدء



عافيتي الشخصية

المشاعر أو الأسئلة	التاريخ والأفكار



أهدافي: تخطيط العمل

يمكن أن يكون السجل أداة مفيدة لمشاركتها مع عائلتك، أو نظام الدعم أو مقدم الرعاية الصحية. كما يمكن أن يساعدك الاحتفاظ بسجل لأهدافك وكيف تحاول الوصول إليها على الحفاظ على حماسك وزيادة فرص نجاحك. ركز على الخطوات الصغيرة لتحقيق أهداف أكبر وأطول أجلاً وكافئ نفسك خلال المسيرة! حدد التحديات المحتملة وخطط لكيفية التغلب عليها.

التاريخ: _____ هدفي: _____

للوصول إلى هدف، سأقوم بما يلي:

1. _____
2. _____
3. _____

ما هي الأشياء التي قد تزيد صعوبة تحقيق هدفي بالنسبة إليّ وكيف سأتغلب عليها؟

1. _____
2. _____
3. _____

من يمكنه مساعدتي في تحقيق هذا الهدف؟

كيف سأكافئ نفسي على نجاحاتي أو أعترف بها؟



ملاحظات عامة

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal black lines across the entire width of the page, providing a guide for handwriting or typing. The background is a solid off-white color.



ملاحظات عامة

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.



ملاحظات عامة

[illegible]



ملاحظات عامة

[illegible]



الفصل السابع

في حال حدوث فشل كلوي



الفصل السابع في حالة الفشل الكلوي

في المراحل المبكرة من مرض الكلى المزمن (CKD)، قد تكون تغييرات نمط الحياة (مثل ممارسة المزيد من التمارين الرياضية، والتوقف عن التدخين وتقليل الصوديوم) وعلاج الحالات الطبية الأخرى وتناول بعض الأدوية هي كل ما يلزم من علاج لإبطاء تلف الكلى.

غالبًا ما يعيش الناس لسنوات عديدة، أو طوال حياتهم، دون الحاجة إلى صور أخرى من العلاج. الكلى جيدة جدًا في أداء وظيفتها إلى درجة أنه حتى الكلى المريضة يمكن أن تبقى بكفاءة جيدة لفترة طويلة. قد يتباطأ تلف الكلى أو يتوقف إذا اتخذت الخطوات اللازمة للحفاظ على وظائف الكلى.

إذا استمرت وظائف الكلى في التراجع، فقد يبدأ ظهور أعراض الفشل الكلوي. يختلف كل شخص عن الآخر، لكن معظم الأشخاص سيبدأ ظهور الأعراض لديهم عندما يصبح مرض الكلى لديهم شديدًا. وفي ذلك الوقت، ستحتاج إلى مناقشة خيارات العلاج الإضافية مع فريق الرعاية الخاص بك.

وبناءً على ذلك، سيساعدك هذا القسم على:

- تحديد علامات الفشل الكلوي وأعراضه

الفشل الكلوي

يشير مقدمو الرعاية الصحية أحيانًا إلى الفشل الكلوي باسم "يوريمية". إذا فشلت الكلى وكانت غير قادرة على إزالة النفايات من الجسم، يمكن أن تظهر عدة أعراض مع تراجع وظائف الكلى. وهي تشمل ما يلي:

- التعب
- تشنجات الساقين
- الضعف
- صعوبة في النوم
- الغثيان
- الحكة
- القيء
- عدم تحمل البرد
- ألم في الصدر
- فقدان الشهية
- تغيرات في لون البشرة
- فقدان الوزن
- تسلسل الساقين
- انخفاض الرغبة الجنسية
- ضيق في التنفس
- تورم في الكاحلين والساقين
- النسيان



الفصل السابع في حالة الفشل الكلوي

لاحظ أن بعض هذه الأعراض شائعة وقد تكون بسبب حالات أخرى؛ تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من هذه الأعراض.

مع انخفاض وظائف الكلى، سيبدأ فريق الرعاية الخاص بك في التحدث عن خيارات العلاج المتاحة لك عندما تكون الكلى غير قادرة على إزالة ما يكفي من السوائل والنفائات. وتشمل خيارات العلاج هذه العلاج التحفظي للكلى، وغسيل الكلى وزرع الكلى. كل شخص مختلف وسيختار خيار العلاج المناسب له.

يوجد المزيد من المعلومات حول علاج الفشل الكلوي مُتضمَّنة في التعايش مع الفشل الكلوي. كما يمكنك الاتصال بمكتب مؤسسة الكلى في كندا (Kidney Foundation of Canada) في منطقتك والرجوع إلى الموقع الإلكتروني على الرابط kidney.ca.



ملاحظات:



eGFR

معدل الترشيح الكبيبي المقدر (انظر GFR). يتم تقدير معدل الترشيح الكبيبي المقدر من خلال حساب رياضي باستخدام اختبارات الدم وغيرها من المعلومات من أجل الحصول على مقياس تقريبي لمقدار وظائف الكلى الموجودة.

GFR (معدل الترشيح الكبيبي)

مقياس دقيق لوظائف الكلى التي تتطلب عادةً اختبارات متخصصة. يمكن للأطباء تقريب هذا المقياس. تُسمى النتيجة التقريبية "معدل الترشيح الكبيبي المقدر". انظر معدل الترشيح الكبيبي المقدر.

Kidney Connect and kidneyconnect.ca

برامج دعم الأقران التابعة لمؤسسة الكلى في كندا حيث يمكن للأشخاص المصابين بأمراض الكلى مشاركة تجاربهم.

أنبوب صغير

أنبوب في الكليون يجمع البول من الكبيبة ويعالجه قبل مرور البول إلى حوض الكلى.

إزيتيميب

دواء يُستخدم لعلاج ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وأحيانًا بالاشتراك مع الستاتين.

إصابة الكلى الحادة

فقدان سريع ومفاجئ لوظائف الكلى، وغالبًا ما يمكن التعافي منها.

ارتفاع ضغط الدم

زيادة ضغط الدم. قد يكون إما سببًا لأمراض الكلى أو نتيجة لها.

الألبومين

هو بروتين، إذا كان موجودًا في البول، فقد يشير إلى تلف الكلى.

الأنسولين

هرمون ينتجه البنكرياس وينظم مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم.

الإحليل

أنبوب من المثانة يخرج البول من الجسم.

ملاحظات:



المسرد

الالتهاب الوعائي
التهاب الأوعية الدموية.

البروتين
المادة التي يتم الحصول عليها من الطعام والتي تبني أنسجة الجسم، وتصلحها وتحافظ عليها. تتمثل المصادر الغنية بالبروتين بشكل رئيسي في الأطعمة الحيوانية.

البوتاسيوم
معدن موجود في سوائل الجسم وتنظمه الكلى. عند وجوده بالمستويات الطبيعية، يساعد الأعصاب والعضلات على العمل بشكل جيد. عند وجوده بمستويات مرتفعة، قد يؤدي إلى توقف القلب.

التهاب الكبد "ب" و "ج"
يعنيان التهاب الكبد. التهاب الكبد "ب" و "ج" هما فيروسان يمكن أن يسببا تلف الكبد.

التهاب الكلى
انظر التهاب كبيبات الكلى.

التهاب كبيبات الكلى
الحالة التي تتلف فيها الكبيبات، وهي المرشحات الصغيرة التي تنظف الدم. وغالبًا ما يشار إلى هذه الحالة باسم التهاب الكلية. هناك العديد من الأسباب.

الحالبان
الأنبوبان اللذان يأخذان البول من حوض الكلى وينقلانه إلى المثانة.

الداء السيستيني
مرض وراثي نادر يتسبب في تراكم حمض أميني يسمى السيستين داخل خلاياك. وهذا يؤدي إلى تكوين بلورات يمكن أن تلحق الضرر بأعضاء الجسم وأنسجته، بما في ذلك الكلى.

الذئبة الحمامية الجهازية
مرض بالجهاز المناعي قد يؤثر في عدد من الأعضاء، بما في ذلك الكلى.

ملاحظات:



المسرد

الكالسيوم

معدن مهم لنمو العظام والأداء الوظيفي للجسم.

الكبيبة

مرشح الكلى الذي يفصل المياه الزائدة والنفايات عن الدم. جمع الكبيبة هو الكبيبات.

الكرياتينين

النفايات الناتجة عن نشاط العضلات.

الكلية

أحد عضوين يقعان في الجزء الخلفي من تجويف البطن على جانبي العمود الفقري.

الكلبون

الوحدة الوظيفية للكلية التي تعمل على الحفاظ على التوازن الكيميائي للجسم. يتكون من مرشح (كبيبة) متصل بأنبوب صغير.

الكوليسترول

أحد أنواع الدهون وهو موجود في معظم أنسجة الجسم.

المثانة

عضو قابل للتمدد يجمع البول ويحتفظ به.

الوريد الكلوي

الوريد الرئيسي الذي يعيد الدم الحديث التنظيف من الكلى إلى نظام الدورة الدموية.

اليوريا

نفايات ناتجة عن تكسير البروتين.

تحليل البول

اختبار لقياس وجود البروتين والمواد الأخرى في البول.

ملاحظات:



الذئبة

مصطلح شائع الاستخدام للذئبة الحمامية الجهازية.

الزرع (الزراعة)

إجراء جراحي لتثبيت كلية عاملة من متبرع بالأعضاء حي أو ميت لمريض مصاب بمرض الكلى في المرحلة النهائية.

الستاتينات

الأدوية التي تُستخدم لخفض كوليسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة (LDL)، ويُشار إليها في كثير من الأحيان باسم "الكوليسترول الضار".

الشريان الكلوي

الوعاء الدموي الرئيسي الذي ينقل الدم إلى الكلى لتنظيفه.

الصوديوم

معدن موجود في سوائل الجسم يزيد العطش وتنظمه الكلى. يؤثر في مستوى الماء المُحتَقَظ به في أنسجة الجسم.

العلاج التحفظي للكلى

خيار علاجي نشط يتم فيه علاج أمراض الكلى بالأدوية والنظام الغذائي، ولا توجد خطط لعملية زرع أو غسيل كلوي.

الفشل الكلوي

التدهور التدريجي في وظائف الكلى. ويُسمى أيضًا مرض الكلى في المرحلة النهائية (ESKD).

الفلوزينات

أحدث فئة من الأدوية والتي أظهرت أنها تبطئ تطور أمراض الكلى لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني وأنواع أخرى من أمراض الكلى (مثال: التهاب كبيبات الكلى؛ كاعتلال الكلية بالغلوبولين المناعي أ).

الفوسفور (الفوسفات)

معدن موجود في العديد من الأطعمة المغذية. تقوم الكلى بتنظيمه في سوائل الجسم. عند وجوده بالمستويات الطبيعية، يحافظ على قوة العظام وصحتها. عند وجوده بمستويات مرتفعة، يسبب الحكة، وألم المفاصل وأمراض العظام.

ملاحظات:



المسرد

حاصرات قنوات الكالسيوم

أدوية لخفض ضغط الدم.

حاصرات مستقبلات ألفا

أدوية تُستخدم لخفض ضغط الدم إذا كان لا يمكن تحمل أدوية ضغط الدم الأخرى.

حاصرات مستقبلات بيتا

أدوية تُستخدم لعلاج أمراض القلب وضغط الدم.

حوض الكلية

بنية تشبه القمع تجمع البول من الكلى وتنقله إلى الحالب.

غسيل الكلى

من اليونانية، وتعني "الفصل أو الذوبان". علاج الفشل الكلوي الذي يزيل النفايات والمياه من الدم.

متلازمة ألبورت

مرض يدمر الأوعية الدموية الدقيقة (الكبيبات) في كليتيك. يمكن أن يؤدي إلى أمراض الكلى والفشل الكلوي.

مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE) أو حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (ARB)

أدوية ضغط الدم التي يشيع وصفها والمصممة لحماية وظائف الكلى وتقليل كمية الألبومين في البول.

مثبطات المناعة

دواء يقلل من جهاز المناعة ويشيع استخدامه لعلاج التهاب كبيبات الكلى وزرع الكلى.

مدرات البول

تُسمى أيضًا "حبوب الماء" – هي أدوية تساعد كليتيك على التخلص من الصوديوم (أو الملح) والماء الزائدين، وتقلل التورم.

مرض السكري

مرض في البنكرياس ينخفض فيه إنتاج الأنسولين أو ينعدم (النوع الأول)، أو الذي لا يستخدم فيه الجسم الأنسولين الذي يصنعه البنكرياس (النوع الثاني).

ملاحظات:



مرض الكلى المتعدد الكيسات

مرض وراثي في الكلى حيث تصبح الكلى كبيرة جدًا وسطحها كثير النتوءات بسبب الأكياس المملوءة بالسوائل.

مرض الكلى المزمن (CKD)

وظائف الكلى أقل من الطبيعي ولن تتحسن أبدًا. قد تكون هذه الحالة خفيفة، أو قد نتفاقم ببطء وتؤدي إلى فشل كلوي كامل.

مرض الكلى في المرحلة النهائية (ESKD)

الحالة التي تشير إلى نهاية وظيفة الكلى (الفشل الكلوي): لم تعد كليتك ترشحان دمك بشكل كافٍ.

مرض فابري

هو اضطراب وراثي يفتقر فيه الجسم إلى إنزيم مهم يكسر بعض الدهون حتى يمكن إزالتها من الخلايا وإخراجها من الجسم. عندما يكون هذا الإنزيم غير موجود أو موجودًا بكميات قليلة، يمكن أن تتراكم الدهون في الكلى والأعضاء الأخرى وتؤدي إلى مشاكل تهدد الحياة، بما في ذلك الفشل الكلوي.

مستوى الكرياتينين في مصل الدم

اختبار دم لقياس مستوى الكرياتينين، وهو إحدى نفايات نشاط العضلات. مع انخفاض وظائف الكلى، يزداد مستوى الكرياتينين في مصل الدم.

هرمون

المبعوث الكيميائي الذي ينظم وظائف الجسم مثل ضغط الدم وتكوين خلايا الدم الحمراء.

يوريمية

حالة ناتجة عن تراكم النفايات في الدم.

ملاحظات:



الأدوية

يسرد هذا الجدول بعض الأدوية المستخدمة في علاج مختلف جوانب أمراض الكلى والفشل الكلوي. لا يناقش هذا الكتيب جميع الأدوية التي يمكن استخدامها لعلاج أمراض الكلى. إذا كانت لديك أسئلة حول أدوية محددة، يُرجى سؤال مقدم الرعاية الأولية و/أو طبيب الكلى.

الاسم الجنييس	بعض الأسماء التجارية الشائعة	نوع/فئة الدواء
أسيبتولول	سكترال®	حاصرات مستقبلات بيتا/ضغط الدم
أسيتامينوفين	تايلينول®	ألم/حمى
أميلوريد	ميدامور®	مدر للبول/حبة ماء
أملوديبين	نورفاسك®	حاصرات قنوات الكالسيوم/ضغط الدم
أتينولول	تينورمين®	حاصرات مستقبلات بيتا/ضغط الدم
أتورفاستاتين	ليبيتور®	ستاتين/الكوليسترول
بينازيريل	لوتنسين®	مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)
بيسوبرولول	كونكور®	حاصرات مستقبلات بيتا/ضغط الدم
كاناجليفلوزين	إنفوكانا®	يبطئ مرض الكلى السكري وأنواعاً معينة من التهاب كبيبات الكلى
كانديسارتان	أتاكاند®	حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (ARB)
كابوبريل	كابوتين®	مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)
كارفيديلول	كوريج®	حاصرات مستقبلات بيتا/ضغط الدم
كلورثاليدون	هيجروتون® ثاليتون® كلورثاليد® ثاليتون®, كلورثاليد®	مدر للبول/حبة ماء
سيكلوفوسفاميد	سينوكسان®	مثبط مناعة
سيكلوسبورين	نيورال®	مثبط مناعة
داباجليفلوزين	فورسيجا®	يبطئ مرض الكلى السكري وأنواعاً معينة من التهاب كبيبات الكلى
ديلتيازيم	نيزاك® كارديزيم®	حاصرات قنوات الكالسيوم/ضغط الدم
إنالابريل	فازوتيك®	مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)

ملاحظات:



الأدوية

الاسم الجنييس	بعض الأسماء التجارية الشائعة	نوع/فئة الدواء
إمباجليفلوزين	جارديانس®	يبطئ مرض الكلى السكري وأنواعًا معينة من التهاب كبيبات الكلى
إزيتيميب	إيزيترول®	الكوليسترول
فيلوديبيين	بلينديل®	حاصرات قنوات الكالسيوم/ضغط الدم
فلوفاستاتين	ليسكول®	ستاتين/الكوليسترول
فوسينوبريل	مونوبريل®	مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)
فوروسيميد	لازيكس®	مدر للبول/حبة ماء
هيدروكلوروثيازيد	ميكروزايد® هيدروديوريل® أورتيتيك®	مدر للبول/حبة ماء
إيبوبروفين	أدفيل®	مسكن/ألم أو حمى * لا يُنصح به في كثير من الأحيان للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى أو زرع الكلى. راجع فريق الرعاية الصحية للكلى قبل تناول هذه الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية.
إنداباميد	لوزيد®	مدر للبول/حبة ماء
إربيسارتان	أفابرو®	حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (ARB)
لابيتالول	ترانديت®	حاصرات مستقبلات بيتا/ضغط الدم
ليسينوبريل	برينيفيل® زستريل®	مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)
لوسارتان	كوزار®	حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (ARB)
لوفاستاتين	ميفاكور®	ستاتين/الكوليسترول
ميتولازون	زاروكسولين®	مدر للبول/حبة ماء
ميتوبرولول	لوبريسور®	حاصرات مستقبلات بيتا/ضغط الدم
ميكوفينولات	سيلسيبيت® مايفورتك®	مثبط مناعة
نادولول	كورجارد®	حاصرات مستقبلات بيتا/حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين
نابروكسين	أليف®	مسكن/ألم أو حمى * لا يُنصح به في كثير من الأحيان للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى أو زرع الكلى. راجع فريق الرعاية الصحية للكلى قبل تناول هذه الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية.

ملاحظات:



الأدوية

نوع/فئة الدواء	بعض الأسماء التجارية الشائعة	الاسم الجنييس
مسكن/ألم أو حمى * لا يُنصح به في كثير من الأحيان للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى أو زرع الكلى. راجع فريق الرعاية الصحية للكلى قبل تناول هذه الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية.	أليف®	نابروكسين
حاصرات قنوات الكالسيوم/ضغط الدم	أدالات®	نيفيديبين
حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين	بينيكار®	أولميسارتان
مادة رابطة للبووتاسيوم	فيلتاسا®	باتيرومير
مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)	كوفرسيل®	بيريندوبريل
حاصرات مستقبلات بيتا/ضغط الدم	فيسكن®	بيندولول
ستاتين/الكوليسترول	برافاكول®	برافاستاتين
حاصرات مستقبلات بيتا/ضغط الدم	إندرال®	بروبرانولول
مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)	أكوبريل®	كوينابريل
مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)	ألتاس®	رامبيريل
مثبط مناعة	ريتوكسان®	ريتوكسيماب
ستاتين/الكوليسترول	كريستور®	روسفاستاتين
ستاتين/الكوليسترول	زوكور®	سيمفاستاتين
مادة رابطة للبووتاسيوم	كيكسالات® سولستات®	سلفونات بوليسترين الصوديوم
مادة رابطة للبووتاسيوم	لوكيلما®	سيكلوسيليكات الزركونيوم والصوديوم
حاصرات مستقبلات بيتا/ضغط الدم	بيناباس®	سوتالول
مدر للبول/حبة ماء	ألداكتون®	سبيررونولاكتون
مثبط مناعة	بروجراف® إنفارسوس® أدفاجراف®	تاكروليموس
حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (ARB)	ميكارديس®	تيلميسارتان
مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)	مافيك®	تراندولابريل

ملاحظات:



الأدوية

نوع/فئة الدواء	بعض الأسماء التجارية الشائعة	الاسم الجنيس
مدر للبول/حبة ماء	دايرينيوم®	تريامتين
حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (ARB)	ديوفان®	فالسارتان
حاصرات قنوات الكالسيوم/ضغط الدم	أيزوبتين إس آر®	فيراباميل





الأدوية

ملاحظات:

[illegible]



الأدوية

ملاحظات:

[illegible]



الأدوية

ملاحظات:

[illegible]



صفحة الملاحظات

ملاحظاتك مهمة.

نود أن نعرف مدى فائدة هذا الكتيب في رأيك.

أي ملاحظات نلقاها تبقى سرية وسنستخدم لمساعدتنا على مواصلة تحسين هذا الكتيب وموارد مؤسسة الكلى الأخرى.

يمكنك ملء تقييم عبر الإنترنت على

[.kidney.ca/reducedkidneyfunctionhandbook/evaluation](https://kidney.ca/reducedkidneyfunctionhandbook/evaluation)



أو يمكنك كتابة ملاحظة وإرسالها بالبريد إلى:

المؤسسة الكندية للكلى

Décarie Blvd., Montréal, QC H3X 2H9 5160-880

شكراً لك مقدماً على تعليقاتك.





المكاتب الفرعية

فرع كندا الأطلسي (بما في ذلك نوفا سكوشا،
نيو برونزويك، وجزيرة الأمير إدوارد،
ونيوفاوندلاند ولابرادور)
هاتف: 506.453.0533
الرقم المجاني: 1.877.453.0533
الفاكس: 506.454.3639
البريد الإلكتروني: kidneyatlantic@kidney.ca

فرع كولومبيا البريطانية ويوكون
هاتف: 604.736.9775
الرقم المجاني: 1.800.567.8112
الفاكس: 604.736.9703
البريد الإلكتروني: info.bcy@kidney.ca

فرع مانيتوبا
هاتف: 204.989.0800
الرقم المجاني: 1.800.729.7176
الفاكس: 204.989.0815
البريد الإلكتروني: info.mb@kidney.ca

فرع شمال ألبرتا والأقاليم
(بما في ذلك الأقاليم الشمالية
الغربية ونونافوت)
هاتف: 780.451.6900
الرقم المجاني: 1.800.461.9063
داخل ألبرتا والأقاليم
الفاكس: 780.451.7592
البريد الإلكتروني: info.nabt@kidney.ca

فرع أونتاريو
هاتف: 905.278.3003
الرقم المجاني: 1.800.387.4474
الفاكس: 905.271.4990
البريد الإلكتروني: ontario@kidney.ca

فرع كيبيك
هاتف: 514.938.4515
الرقم المجاني: 1.800.565.4515
داخل كيبيك
الفاكس: 514.938.4757
البريد الإلكتروني: infoquebec@kidney.ca

فرع ساسكاتشوان

هاتف: 306.664.8588
الرقم المجاني: 1.888.664.8588
داخل ساسكاتشوان
الفاكس: 306.653.4883
البريد الإلكتروني: info.sk@kidney.ca

فرع جنوب ألبرتا

هاتف: 403.255.6108
الرقم المجاني: 1.800.268.1177
الفاكس: 403.255.9590
البريد الإلكتروني: info.sab@kidney.ca

المكتب الوطني

هاتف: 514.369.4806
الرقم المجاني: 1.800.361.7494
الفاكس: 514.369.2472
البريد الإلكتروني: info@kidney.ca

معلومات دقيقة في وقت الطباعة.

لمعرفة التحديثات، انظر kidney.ca

رؤيتنا

صحة كُلوية مثالية، وجودة حياة فضلى للمصابين بأمراض الكلى،
والتوصل إلى علاج نهائي.

رسالتنا

تُعد المؤسسة الكندية للكلى المؤسسة الخيرية الرائدة الملتزمة بإنهاء معاناة مرضى
الكلى وتخفيف أعباء المرض من خلال:

- تمويل وتحفيز الأبحاث الابتكارية؛ الرامية لتعزيز سبل الوقاية،
وتحسين العلاجات، والتوصل إلى شفاء نهائي.
- تقديم البرامج التعليمية والدعم؛ للوقاية من أمراض الكلى لدى الفئات الأكثر
عرضة للإصابة، وتمكين المصابين من تحسين حالتهم الصحية ورفع كفاءتها.
- المناصرة والدعم؛ لضمان تحسين فرص الوصول إلى رعاية صحية
عالية الجودة.
- تعزيز الوعي المجتمعي؛ والالتزام بالارتقاء بصحة الكلى ودعم ثقافة التبرع
بالأعضاء.

