

الإعتناء بنفسك مع مرض الكلى



صحة الكلى - أستراليا

مقدمة

يُطلق على مرض الكلى 'المرض الصامت' لأنه غالبًا ما يظهر دون إشارات تحذيرية. وليس بالغريب أن يفقد الشخص 90% من وظائف الكلى قبل أن تظهر عليه أي أعراض. قد تكون العلامات الأولية هي الحكة وضيق النفس والغثيان والقيء والنفس الكريهة والطعم المعدني في الفم. للحصول على المزيد من المعلومات، انظر نشرة المعلومات بعنوان 'الدليل الشامل لمرض الكلى المزمن'.

إذا كان قد تم تشخيصك بمرض الكلى، هناك الكثير من التدابير التي يمكنك اتخاذها لإبطاء تلف الكلى لديك والابتعاد عن العلاج بالديليزة أو الزرع لأطول فترة ممكنة.

ضغط الدم



يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى الإصابة بمرض الكلى، كما أنه يمكن أن يحدث نتيجة لتلف الكلى. يتضمن التحكم في ضغط الدم لديك المتابعة الدورية من قبل أخصائي الرعاية الصحية وتناول الأدوية وفقًا لتوجيهات الطبيب. كما قد ينصحك الطبيب بالإقلال من تناول الملح، من خلال تجنب الأطعمة المالحة أو الأطعمة المصنعة أو إضافة الملح إلى الطعام.

لن يؤدي التحكم في ضغط الدم لديك إلى حماية الكلى فحسب، بل سيحمي القلب والدماغ أيضًا، مما يحد من خطر حدوث النوبة القلبية أو السكتة الدماغية.

للحصول على المزيد من المعلومات، انظر نشرة المعلومات بعنوان 'ضغط الدم ومرض الكلى المزمن'.

مرض السكر

إذا كنت تعاني من مرض السكر، فإنه قد يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية في الكليتين لديك. وسوف يؤدي التحكم والمتابعة الدورية لمستويات السكر في الدم إلى الإبطاء من حدوث أي تلف في الكلى. للحصول على المزيد من المعلومات، انظر نشرة المعلومات بعنوان 'مرض الكلى السكري'.

التغذية

الكلى هي المسؤولة عن تنظيم العديد من المنتجات وفضلات الطعام. كما أنها تطرح الماء الزائد الذي تشربه أو تتناوله ضمن غذائك يوميًا.

إذا كنت تعاني من السمنة، فإن هذا الأمر قد يؤدي إلى تفاقم ضغط الدم أو مرض السكر لديك، وسوف تستفيد من محاولة الوصول إلى الوزن المثالي. من المهم أن تخفض وزنك بمساعدة اختصاصي تغذية ممارس معتمد نظرًا لأن الكثير من المنتجات الغذائية المتوفرة في السوق قد لا تكون صحية لك مع وجود مرض الكلى.

البوتاسيوم هو معدن موجود في العديد من الأطعمة، ويتم طرح البوتاسيوم الزائد من الدم إذا كانت الكلى في حالة سليمة، أما إذا كانت تالفة فسوف يرتفع معدل البوتاسيوم ويؤثر على قلبك. يمكن أن يتسبب ارتفاع معدل البوتاسيوم أو انخفاضه في عدم انتظام ضربات القلب. سوف تنبئك فحوص الدم الدورية بالمرحلة التي تستدعي فيها حالتك الصحية تناول كميات أقل من البوتاسيوم.

يتوفر البروتين في اللحوم والأسماك والبقوليات ومنتجات الألبان. نظراً لأن الكلى تعجز عن التخلص من إحدى الفضلات التي لا يمكن لجسمك التخلص منها ألا وهي البول، وهو الفضلات الناتجة عن تحلل البروتين في جسمك. لذا، فإنك قد تضطر إلى تقليل نسبة البروتين لديك ولكن يجب أن يتم ذلك بعد استشارة اختصاصي التغذية.

للحصول على المزيد من المعلومات انظر نشرة المعلومات بعنوان 'التغذية والفشل الكلوي'.

السوائل والمشروبات

السائل هو كل ما يوجد في الحالة السائلة في درجة حرارة الغرفة. عند تدهور مرض الكلى لديك، قد ينصحك الطبيب بتناول قرص دوائي مدر للبول يساعد الكلى على تمرير كمية أكبر من الماء. عندما تفشل الكلى عن القيام بوظائفها تماماً، ربما تضطر إلى الحد من كمية السوائل التي تشربها أو تناولها في غذائك كل يوم. يمكن أن تتجمع السوائل في أنسجة الجسم ويظهر هذا على هيئة تورم في اليدين أو الرسغين أو البطن وضيق النفس. يمكنك استشارة اختصاصي تغذية ممارس معتمد إذا كنت في حاجة إلى الحد من كمية السوائل التي تتناولها.

الكحول غير ضار بالكلية إلا عند الإسراف في تناوله أو تجاوز جرعتين قياسيتين يوميًا. ومع هذا، لا ينصح بتناول الكحول عند تدهور تلف الكلى والحد من كمية السوائل التي تتناولها.

لا ينصح بتناول المشروبات الغازية و'مشروبات الطاقة' بشكل منتظم لاحتوائها على نسبة عالية من السكر. وينبغي تجنب الإفراط في تناول مشروبات الكولا، بوجه خاص، نظراً لوجود دليل مبكر يفيد بأن هذه المشروبات قد تزيد من خطر الإصابة بمرض الكلى.

ممارسة الرياضة



من المهم بالنسبة للجميع ممارسة الرياضة، بالدرجة التي تجعلهم يمارسونها دون إجهاد أجسامهم. فالمشي لمدة 30 دقيقة يوميًا، والسباحة، والقيام بالأعمال المنزلية؛ جميعها من الأنشطة البسيطة التي يمكن أن تساعد على الحفاظ على سلامة القلب، كما يمكن أن تساعدك أيضاً عند الحاجة إلى التحكم في وزن الجسم.

يجب البدء في ممارسة البرامج الرياضية تدريجيًا، كما ينصح باستشارة متخصص خاصة إذا كنت متوقفاً عن ممارسة الرياضة لمدة طويلة أو خاصة إذا كنت تلهث. إذا كنت تعاني من ألم في الصدر، من المهم أن تتوقف عن ممارسة الرياضة، وأن تطلب المشورة الطبية.

الأدوية

إذا كنت تتناول أدوية لعلاج ضغط الدم أو مرض السكر لديك، يرجى المواظبة على تناول هذه الأدوية.

هناك نوعان من الأدوية الأخرى التي قد تبدأ في تناولها عند فشل الكلى في القيام بوظائفها:

- **رابطات الفوسفات** - تعمل هذه الأقراص على امتصاص الفوسفات من غذائك، مما يساعد الكلى على الاحتفاظ بالمعدل الطبيعي للفوسفات في جسمك. هناك أنواع كثيرة من رابطات الفوسفات، ويحتوي الكثير منها على الكالسيوم أو الماغنسيوم بصفته 'الرابط' الأساسي.
- **الإريثروبويتين (EPO)** - عادة ما تُنتج الكلى هرمون الإريثروبويتين (EPO)، ولكن ينخفض إنتاج هذا الهرمون عندما تفشل الكلى عن القيام بوظائفها، ينيه هرمون EPO الجسم لتكوين خلايا الدم الحمراء. تحمل هذه الخلايا الأكسجين في جميع أنحاء الجسم، مما يجعلك تشعر بالنشاط. وعادة ما يتم إعطاء هرمون EPO في صورة حقنة ويمكنك التدرّب على حقنه بنفسك.



التدخين

يسبب التدخين أضرارًا بالأوعية الدموية، ويشمل هذا تلك الأوعية الدموية الموجودة في الكلى، والقلب والدماغ. ويشمل تلك الأوعية الموجودة لديك في الكلى والقلب والدماغ. إذا كنت مدخنًا، من المهم أن تفكر في ضرورة الإقلاع عن التدخين أو، على الأقل، الحد من عدد السجائر التي تدخنها. وهذا سوف يبطئ من الضرر الواقع على جسمك. سوف تجد المشورة والمنتجات التي يمكن أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين لدى الممارس العام أو الصيدلي. إذا كنت قد حاولت الإقلاع عن التدخين من قبل، فالأمر يستحق المحاولة مرة أخرى.

الشعور العام بالرضا



يرتبط الشعور العام بالرضا وطيب العيش بشكل وثيق بالحالة المزاجية. يمر الكثير من مرضى الكلى بمشاعر مختلطة في مراحل مختلفة من رحلتهم مع مرض الكلى. وعادة ما تتفاوت هذه المشاعر من الإحساس بالشك إلى الحزن والإحباط واليأس والخوف، وانعدام السيطرة مرورًا بالاكتئاب أيضًا. ومن الطبيعي أن تواجه هذه المشاعر لكنها ينبغي ألا تدوم لفترة طويلة.

للتغلب على هذا الأمر، فإنك قد تحتاج إلى التحدث إلى صديق أو قريب أو أخصائي رعاية صحية. الأخصائيون الاجتماعيون وأخصائيو علم النفس مدربين بشكل خاص لمساعدتك في إيجاد حلول للمشكلات التي تزعجك.

إذا كنت مهتمًا بمعرفة ما إذا كنت تمر بحالة اكتئاب، فأجب عن الأسئلة التالية:

- هل تجد صعوبة في النهوض من فراشك والقيام بالأنشطة اليومية بشكل منتظم؟
- هل تشعر كما لو أنك محاطًا بسحابة سوداء؟
- هل تبكي باستمرار؟
- هل تغضب بسهولة لأتفه الأسباب؟
- هل توقفت عن الاهتمام بمظهرك؟
- هل تأكل من أجل الراحة أم أنك ترفض الأكل على الإطلاق؟
- هل تفكر في إيذاء نفسك؟

إذا كانت إجابتك بالإيجاب على واحد أو أكثر من هذه الأسئلة، فتحدث إلى الممارس العام أو أخصائي الرعاية الصحية الذي يمكنه تحويلك إلى استشاري لمساعدتك ومعرفة مدى إمكانية علاجك بالأدوية. الاكتئاب مرض يصيب شخص واحد من بين كل 5 أشخاص يعانون من مرض الكلى المزمن، وشخص واحد من بين كل 3 أشخاص يخضعون للعلاج بالديليزة.

للحصول على المساعدة، يمكنك الاتصال على الفور بمنظمة [Beyond Blue Infoline](http://BeyondBlueInfoline.org.au) (الوطنية) - 224 636 1300.

حالات العدوى

قد يجعلك الفشل الكلوي أكثر عرضة للإصابة بالعدوى عن ذي قبل، حيث يعجز جسمك عن المقاومة عند التعرض لحالات العدوى مثلما كان من قبل. إذا كنت تعاني من مرض السكر، فستكون أكثر عرضة للإصابة بالعدوى أيضًا ولكن العلاج المبكر يمكن أن يقي من الأمراض الخطيرة. لذا، من المهم أن تطلب المشورة الطبية عند ظهور أي علامات مبكرة للعدوى مثل الحمى والألم والأوجاع والشعور العام بالسقم.

لقاح Fluvax

ينصح عادة بإعطاء لقاح fluvax للأشخاص المصابين بمرض الكلى. ومع هذا، تتفاعل بعض أدوية الديليزة والزرع مع لقاح fluvax وربما تقلل من فعاليته. من المهم التحدث إلى الممارس العام أو أخصائي الكلى بشأن تناول اللقاح.

التوعية بالخيارات العلاجية عند حدوث الفشل الكلوي التام

بعض الأشخاص لا يحتاجون إطلاقاً إلى علاج استثنائي لمرض الكلى لديهم، ولكن من الضروري لأولئك الأشخاص أن يكونوا على وعي لمساعدتك في اختيار أفضل علاج طويل المدى بالنسبة لك. وتشمل الخيارات ما يلي:

- الزرع
- الديليزة المنزلية: الديليزة الصفاقية أو الديليزة الدموية المنزلية
- الديليزة الدموية في القسم
- الرعاية الداعمة بدون ديليزة

يتم تنسيق التوعية من خلال ممرضة في قسم الكلى. سوف يتم استقبالك عادة أنت وعائلتك لاختيار العلاج الأنسب لنمط حياتك. كما أنك قد تتلقى دعوة لحضور جلسات التوعية الجماعية حيث يمكن أن تلتقي بمرضى الديليزة الآخرين والمرضات المتخصصات والأخصائيين الاجتماعيين وأخصائيي التغذية. سوف تتلقى الدعم والإرشاد من أخصائيي الرعاية الصحية لاختيار العلاج المناسب لك، ولكن في نهاية الأمر، يبقى القرار بيدك.

يكون أنسب وقت لحضور جلسات التوعية هو الستة أشهر إلى السنة السابقة للنتبؤ بفشل الكلية التام. وهذه الفترة سوف تتيح لك فرصة التفكير في جميع الخيارات العلاجية ودراستها ومن ثم الاستعداد للخيار العلاجي الذي اخترته. لمزيد من المعلومات بشأن الخيارات العلاجية، انظر نشرات المعلومات بعنوان 'تبرع الأحياء'، 'اتخاذ قرار بشأن تبرع الأحياء'، 'الديليزة الدموية المنزلية'، 'الديليزة الصفاقية'، 'الديليزة الدموية'، 'الرعاية الداعمة بدون ديليزة'.

الفحص الدوري للكلى

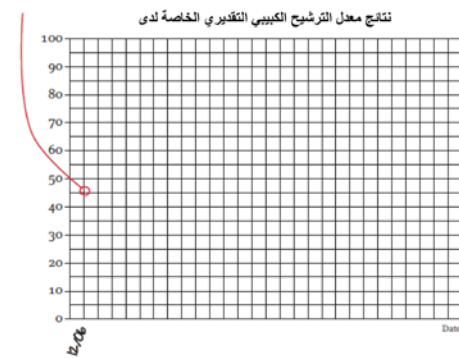
يمكن للممارس العام وأخصائي الكلى إجراء فحوص الكلى. ستحدد فحوص البول والدم ما إذا كان الفشل الكلوي أصبح أسوأ. يمكن إجراء التعديلات على الدواء أثناء زيارات الفحص. انظر نشرة المعلومات بعنوان 'استغلال زيارتك إلى الطبيب' للحصول على اقتراحات حول كيفية الاستعداد لزيارات الفحص.

كيفية الاعتناء بصحتك

يصبح الكثير من أصحاب الأمراض المزمنة 'خبراء' لضرورة اكتشاف مجموعة من المهارات الحياتية للتكيف مع حياتهم والاعتناء بها. يمكنك تحسين طبيعة صحتك البدنية والعقلية وتقليل اعتمادك على الآخرين من خلال الاعتناء بصحتك. إن الاعتناء بصحتك يمكنك من تحسين طبيعة صحتك البدنية والعقلية، وتقليل اعتمادك على الآخرين.

للحفاظ على صحتك، من المهم أن تعتني بحالتك ذاتياً. خطة العمل الصحية هي طريقة رائعة تضمن لك التمتع بصحة جيدة، وأيضاً تحقيق الأهداف المتعلقة بنمط حياتك.

مثال معدل الترشح الكبيبي التقديري 45



اشترِ مجلداً، واحفظ السجلات الخاصة بمواعيدك الطبية ونتائج الفحوص الطبية والأدوية بداخله. بهذه الطريقة، ستكون قادراً على متابعة تطورات ضغط الدم وفحوص الدم وفحوص البول بنفسك. ربما ترغب أيضاً في استخدام ورقة رسم بياني لرسم نتائج الاختبار الخاصة بك (انظر المثال).

واشترِ أيضاً دفتر يوميات أو مفكرة، ثم ابدأ في تدوين اليوميات المتعلقة بحالتك الصحية. سجل أهدافك الصحية، وخصص دقيقتين أو ثلاثة من وقتك يومياً للتفكير في كيفية تحقيق هذه الأهداف.

الحالة التي أصبو إلى الوصول إليها في المستقبل		حالي اليوم	
لا <input type="checkbox"/>	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>	نعم <input type="checkbox"/>
مرض السكر		مرض السكر	
ضغط الدم		ضغط الدم	
الوزن		الوزن	
محيط الخصر		محيط الخصر	
س/ي (سجارة في اليوم)	س/ي (سجارة في اليوم)	س/ي (سجارة في اليوم)	س/ي (سجارة في اليوم)
التدخين	التدخين	التدخين	التدخين
ممارسة الرياضة	ممارسة الرياضة	ممارسة الرياضة	ممارسة الرياضة
مرة في الأسبوع	مرة في الأسبوع	مرة في الأسبوع	مرة في الأسبوع
دقيقة في اليوم	دقيقة في اليوم	دقيقة في اليوم	دقيقة في اليوم

احتفظ بدفتر اليوميات الخاص بمتابعة حالتك الصحية معك كلما زرت أخصائي الرعاية الصحية بحيث تتمكن من تسجيل المعلومات عندما تكون حاضرة في ذهنك.

لا ينصح بتناول بعض الأدوية أو القيام ببعض الإجراءات الطبية إذا كنت تعاني من مرض الكلى. ومن المهم أن تخبر أخصائيي الرعاية الصحية بأنك تعاني من مرض الكلى - لا تفترض أنهم على دراية بالفعل.

تعرض هذه النشرة لمحة موجزة عن الأشياء الواجب أخذها في الاعتبار إذا كان قد تم تشخيصك بمرض الكلى. للحصول على المزيد من المعلومات، يرجى النظر في شراء نسخة من كتاب *التعايش مع الفشل الكلوي* الذي تم نشره من قبل صحة الكلى في أستراليا.

للحصول على المزيد من المعلومات حول صحة الكلى أو المسالك البولية، يرجى الاتصال بخدمة الاتصال المجاني للحصول على معلومات صحية عن الكلى (KHIS) على الرقم 1800 454 363. وبدلاً من ذلك، يمكنك مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني KHIS@kidney.org.au أو زيارة موقعنا على الإنترنت www.kidney.org.au للاطلاع على المنشورات الطبية المجانية.

هذا العمل بمثابة مقدمة عامة لهذا الموضوع، وهو لا يعد بديلاً لاستشارة الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية. تم إعداده بعناية فائقة للتأكد من أن المعلومات مناسبة للقارئ وقابلة للتطبيق في كل ولايات أستراليا. وينبغي التنويه بأن منظمة Kidney Health Australia تقر بأن جميع التجارب شخصية وأن هناك اختلافات في العلاج والإدارة بسبب الظروف الشخصية، وأخصائيي الرعاية الصحية والولاية التي يقطنها الشخص. إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات، يرجى استشارة الطبيب أو أخصائيي الرعاية الصحية..

تم تنقيحه في يوليو 2013

إذا كنت أصم أو تعاني من ضعف في السمع أو التحدث، اتصل بـ National Relay Service (خدمة المُرحَّل الهاتفي الوطنية) www.relay-service.com.au

- لمستخدمي الهاتف النصي (TTY)، اتصل بالرقم 1800 555 677 ثم اطلب 1800 454 363
- لمستخدمي خدمة Speak and Listen: اتصل بالرقم 1800 555 727 ثم اطلب 1800 454 363
- لمستخدمي مُرحَّل المكالمات عبر الإنترنت - www.relay-service.com.au - "اتصل بمرحَّل المكالمات عبر الإنترنت" ثم اطلب 1800 454 363