

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

بیماری کلیه پلی کیستیک

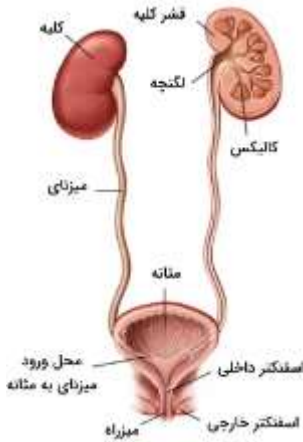
Polycystic Kidney Disease



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

کلیه پلی کیستیک چیست؟



کلیه های سالم با از بین بردن مایعات اضافی، مواد معدنی و مواد زائد، خون را تصفیه می کنند و این مواد را به صورت ادرار دفع می کنند. کلیه ها همچنین هورمون هایی می سازند که باعث تحریک ساخت گلبول های قرمز در مغز استخوان و تقویت استخوان ها می شود. اما اگر کلیه ها آسیب ببینند، به درستی کار نمی کنند. مواد زائد مضر می توانند در بدن جمع شوند. فشار خون ممکن است افزایش یابد. بدن ممکن است مایعات اضافی را در خود نگه دارد و گلبول های قرمز کافی تولید نکند.

بیماری کلیه پلی کیستیک اختلالی است که بر کلیه ها و

سایر اندامها تأثیر می گذارد. خوشه هایی از کیسه های پر از مایع، به نام کیست، در کلیه ها ایجاد می شوند و در توانایی آنها در فیلتر کردن مواد زائد از خون اختلال ایجاد می کنند. رشد کیست ها باعث بزرگ شدن کلیه ها می شود و می تواند منجر به نارسایی کلیه شود. کیست ها همچنین ممکن است در سایر اندامها، به ویژه کبد، ایجاد شوند.

این بیماری در اثر موارد تا بزرگسالی علائمی ندارد و تشخیص داده نمی شود. در موارد نادر علائم در بدو تولد بروز پیدا میکند.

چه عواملی در بروز کلیه پلی کیستیک موثر است؟

بیماری کلیه پلی کیستیک (PKD) از طریق خانواده ها منتقل می شود (به ارث می رسد).

کلیه پلی کیستیک چه علائمی دارد؟

علائم بیماری کلیه پلی کیستیک (PKD) ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- درد یا حساسیت شکم
- وجود خون در ادرار
- ادرار بیش از حد در شب (شب ادراری)

- درد پهلو در یک یا هر دو طرف
- خواب آلودگی
- درد مفاصل
- ناهنجاری‌های ناخن



کلیه پلی کیستیک چگونه تشخیص داده می شود؟

معاینه ممکن است موارد زیر را نشان دهد:

- حساسیت شکمی روی کبد
- کلیه‌های بزرگ شده
- کبد بزرگ شده
- تغییر در صداهای قلبی
- فشار خون بالا
- توده‌های شکمی

آزمایش‌هایی که ممکن است انجام شوند عبارتند از:

- تصویربرداری رنگی از عروق مغز (آتریوگرافی مغزی)
 - شمارش کامل خون (CBC) برای بررسی کم‌خونی
 - آزمایش‌های کبدی
 - آزمایش ادرار
- افرادی که سابقه شخصی یا خانوادگی بیماری کلیه پلی کیستیک دارند و سردرد دارند باید آزمایش شوند تا مشخص شود که آیا ناهنجاری عروقی مغزی (آنوریسم مغزی) علت آن است یا خیر.
- کلیه پلی کیستیک و کیست‌های روی کبد یا سایر اندام‌ها را می‌توان با استفاده از آزمایش‌های زیر تشخیص داد:
- سی‌تی‌اسکن شکم
 - اسکن MRI شکم
 - سونوگرافی شکم
 - عکس رنگی از عروق کلیه (پیلوگرام داخل وریدی (IVP))
- اگر چندین نفر از اعضای خانواده شما PKD دارند، می‌توان آزمایش‌های ژنتیکی انجام داد تا مشخص شود که آیا شما ژن PKD را حمل می‌کنید یا خیر.

در ارتباط با کلیه پلی کیستیک چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

هدف از درمان، کنترل علائم و پیشگیری از عوارض است. درمان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- داروهای فشار خون
- داروهای ادرارآور (قرص‌های آب)
- رژیم غذایی کم نمک
- هرگونه عفونت دستگاه ادراری باید به سرعت با داروهای چرک‌خشک‌کن (آنتی‌بیوتیک‌ها) درمان شود.

کیست‌هایی که دردناک، عفونی، خونریزی‌دهنده یا باعث انسداد می‌شوند، ممکن است نیاز به تخلیه داشته باشند. معمولاً کیست‌های زیادی وجود دارد که برداشتن هر کیست را عملی نمی‌کند.

ممکن است جراحی برای برداشتن یک یا هر دو کلیه مورد نیاز باشد. درمان بیماری کلیوی در مرحله نهایی ممکن است شامل دیالیز یا پیوند کلیه باشد.

فعالیت:

فعالیت بدنی برای بیماران مبتلا به کلیه پلی کیستیک (PKD) بسیار مهم است، اما باید با احتیاط و با در نظر گرفتن شرایط فردی انجام شود. در اینجا یک راهنمای کلی در مورد میزان فعالیت مناسب برای این بیماران ارائه می‌دهم:

نکات کلی:

- مشورت با پزشک: قبل از شروع هر برنامه ورزشی جدید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. پزشک شما می‌تواند با توجه به وضعیت کلیه‌ها، میزان درد، فشار خون و سایر عوامل، بهترین توصیه‌ها را ارائه دهد.
- اجتناب از فعالیت‌های سنگین: فعالیت‌هایی که فشار زیادی به شکم و کلیه‌ها وارد می‌کنند (مانند بلند کردن وزنه سنگین، ورزش‌های رزمی، یا ورزش‌های تماسی) باید اجتناب شوند، زیرا ممکن است باعث آسیب به کیست‌ها و خونریزی شوند.
- توجه به علائم: در طول فعالیت، به علائم بدن خود توجه کنید. اگر درد، ناراحتی، خونریزی، یا هر علامت غیرعادی دیگری احساس کردید، فوراً فعالیت را متوقف کنید و با پزشک خود تماس بگیرید.
- میزان فعالیت: هدف این است که حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشید. می‌توانید این میزان فعالیت را به جلسات کوتاه‌تر ۳۰ دقیقه‌ای در ۵ روز هفته تقسیم کنید. شروع فعالیت باید تدریجی باشد و به مرور زمان شدت و مدت آن افزایش یابد.

فعالیت‌های مناسب:

- پیاده‌روی: یک فعالیت عالی و کم‌تأثیر برای حفظ تناسب اندام و سلامت قلب و عروق است.
- شنا: یک ورزش کامل بدن است که فشار کمی به مفاصل و کلیه‌ها وارد می‌کند.
- دوچرخه‌سواری: به شرطی که در یک سطح صاف و بدون دست‌انداز انجام شود.
- یوگا و تای چی: این تمرینات به افزایش انعطاف‌پذیری، کاهش استرس و بهبود تعادل کمک می‌کنند.

- ورزش‌های هوازی سبک: مانند ایروبیک سبک، رقص، یا استفاده از دستگاه‌های ورزشی با تنظیمات سبک.

نکته:

- مصرف کافی مایعات قبل، در حین و بعد از فعالیت بدنی بسیار مهم است.
- استراحت کافی بین جلسات ورزشی برای ترمیم بافت‌ها و جلوگیری از خستگی ضروری است.
- حفظ وزن سالم: اضافه وزن می‌تواند فشار خون را افزایش دهد و به کلیه‌ها فشار بیشتری وارد کند. با رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید.

به طور خلاصه، بیماران مبتلا به کلیه پلی کیستیک می‌توانند و باید فعال باشند، اما باید فعالیت‌های خود را با دقت و با توجه به شرایط فردی خود انتخاب کنند. مشورت با پزشک و توجه به علائم بدن در طول فعالیت بسیار مهم است.

تغذیه:

تغذیه مناسب نقش مهمی در مدیریت بیماری کلیه پلی کیستیک (PKD) دارد و می‌تواند به کاهش سرعت پیشرفت بیماری و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

اصول کلی تغذیه در PKD:

کنترل فشار خون:

- کاهش مصرف نمک: مصرف نمک را به حداقل برسانید (کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز). از مصرف غذاهای فرآوری‌شده، فست فودها، و غذاهای کنسروی خودداری کنید. به جای نمک، از ادویه‌های طبیعی و گیاهی برای طعم‌دهی به غذاها استفاده کنید.



برای کاهش سدیم، سعی کنید به جای نمک از گیاهان و ادویه جات تازه یا خشک استفاده کنید تا طعم غذاها را بهتر کنید. همچنین سعی کنید کمی سس فلفل تند یا کمی لیمو برای طعم اضافه کنید.

— مصرف پتاسیم: مصرف متعادل پتاسیم مهم است. مصرف بیش از حد یا کمبود پتاسیم می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. با پزشک خود در مورد میزان مناسب پتاسیم برای شما مشورت کنید. منابع خوب پتاسیم شامل موز، پرتقال، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، و سبزیجات برگ سبز هستند.

غذاهای کم پتاسیم

سیب، هلو، انگور، گلابی، سیب، توت،
آناناس، آلو، نارنگی و هندوانه

هویج، لوبیا سبز، انواع کلم، کرفس، خیار،
بادمجان، کاهو، کدو سبز، پیاز و فلفل

نان سفید و پاستا

برنج سفید

شیر برنج (غنی نشده)

برنج پخته شده و غلات گندم، بلغور

آب سیب، انگور یا زغال اخته

غذاهای پر پتاسیم

پرتقال، موز، آب پرتقال، شلیل، کیوی،
طالبی، شلیل، آووکادو

سیب زمینی، گوجه فرنگی، کدو حلوایی،
کدو تنبل، اسفناج پخته شده

برنج قهوه ای و وحشی

غلات سیوس دار

غذاهای لبنی

نان و پاستا سیوس دار

لوبیا و آجیل

جهت کاهش پتاسیم موجود در سبزیجات مثل سیب زمینی میتوان آنها را پوست گرفت و برای چند ساعت در آب سرد خیس کرد. حجم آب مورد نیاز برای خیس کردن سبزیجات ۴ برابر حجم آنها باشد. برای طبخ سبزیجات حجم آب مورد نیاز ۵ برابر سبزیجات باشد. آب مورد استفاده جهت خیساندن یا طبخ سبزیجات سرشار از پتاسیم را دور بریزید.

کنترل مصرف پروتئین:

- مصرف متعادل پروتئین: مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند به کلیه‌ها فشار وارد کند. میزان مصرف پروتئین باید با توجه به مرحله بیماری کلیوی و توصیه پزشک تعیین شود.
- انتخاب منابع پروتئینی مناسب: پروتئین‌های با کیفیت بالا مانند مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، و پروتئین‌های گیاهی (مانند لوبیا، عدس، و توفو) را انتخاب کنید.

مصرف مایعات کافی:

- میزان مصرف آب: نوشیدن مقدار کافی آب در طول روز برای حفظ عملکرد کلیه‌ها و جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه بسیار مهم است. میزان مصرف آب باید با توجه به توصیه پزشک و شرایط فردی تعیین شود. به طور کلی، توصیه می‌شود روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

کنترل مصرف فسفر:

- کاهش مصرف فسفر: مصرف بیش از حد فسفر می‌تواند باعث مشکلات استخوانی و قلبی عروقی شود. از مصرف غذاهای پر فسفر مانند لبنیات، گوشت قرمز، غذاهای فرآوری‌شده، و نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.

مصرف فیبر:

- افزایش مصرف فیبر: مصرف فیبر کافی به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کنترل قند خون کمک می‌کند. منابع خوب فیبر شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، و حبوبات هستند.

کاهش مصرف قند:

- مصرف محدود قند: مصرف بیش از حد قند می‌تواند باعث افزایش وزن و افزایش فشار خون شود. از مصرف نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌جات، و غذاهای فرآوری‌شده پرهیز کنید.

محدود کردن مصرف اگزالات:

- مصرف متعادل اگزالات: در برخی افراد، مصرف بیش از حد اگزالات می‌تواند خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش دهد. از مصرف بیش از حد غذاهای حاوی اگزالات بالا مانند اسفناج، ریواس، شکلات، و آجیل‌ها خودداری کنید.

غذاهای مفید برای بیماران مبتلا به PKD:

- میوه‌ها و سبزیجات: مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات با رنگ‌های مختلف برای تامین ویتامین‌ها، مواد معدنی، و آنتی‌اکسیدان‌ها بسیار مهم است.

- غلات کامل: غلات کامل مانند نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، و جو دوسر منابع خوبی از فیبر هستند.
- پروتئین‌های کم‌چرب: مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، و پروتئین‌های گیاهی (مانند لوبیا، عدس، و توفو) انتخاب‌های خوبی هستند.
- چربی‌های سالم: روغن زیتون، آووکادو، و آجیل‌ها (به میزان محدود) منابع خوبی از چربی‌های سالم هستند.



غذاهایی که باید محدود شوند یا از آنها اجتناب کرد:

- غذاهای پر نمک: غذاهای فرآوری‌شده، فست فودها، و غذاهای کنسروی
- غذاهای پر پروتئین: گوشت قرمز، لبنیات پرچرب
- غذاهای پر فسفر: لبنیات، گوشت قرمز، غذاهای فرآوری‌شده، نوشابه‌های گازدار
- غذاهای پر قند: نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌جات، غذاهای فرآوری‌شده
- غذاهای حاوی اگزالات بالا: اسفناج، ریواس، شکلات، آجیل‌ها (به میزان زیاد)

خودمراقبتی:

روزانه وزن خود را کنترل کنید و اگر به میزان بیش از ۵ درصد نسبت به روز قبل افزایش وزن داشتید به پزشک مراجعه کنید.

روزانه فشارخون خود را بررسی کنید و اگر فشارخون بالای ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه داشتید به پزشک مراجعه کنید.

ترک دخانیات:

اگر سیگاری هستید، سیگار را ترک کنید. این مهم‌ترین قدمی است که می‌توانید برای درمان برونشیت مزمن بردارید.

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

- ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد.
- بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.
- از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.

✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.

✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.
✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به



ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.

✚ این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.

✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

۱. درد شدید و ناگهانی در پهلو، کمر یا شکم: می تواند نشانه ای از خونریزی یا بزرگ شدن کیست، عفونت کیست، یا سنگ کلیه باشد.

۲. تغییرات در ادرار: خون در ادرار، کاهش حجم ادرار، تغییر رنگ ادرار، سوزش یا درد هنگام ادرار و ...

۳. علائم عفونت: تب و لرز، درد و حساسیت در ناحیه کلیه

۴. افزایش ناگهانی فشار خون: سردرد شدید، تاری دید، تنگی نفس

۵. تورم: تورم پاها و مچ پا، تورم صورت

۶. علائم گوارشی: تهوع و استفراغ مداوم و بی اشتها می تواند نشانه ای از تجمع سموم در بدن به دلیل کاهش عملکرد کلیه باشد.

۷. خستگی و ضعف: خستگی مفرط و ضعف می تواند نشانه ای از کم خونی ناشی از کاهش عملکرد کلیه باشد.

۸. درد استخوان



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION