

الكلى والمسالك البولية

مقدمة:

يحتوي جسم الإنسان على كليتين بحجم قبضة اليد، تقعان بالقرب من منتصف الظهر أسفل القفص الصدري مباشرة، وداخل كل كلية هنالك ما يقارب مليوناً من الهياكل الصغيرة تسمى النفرون (الكليُّون)، يقوم النفرون بتصفية الدم ويزيل السموم والمياه الزائدة من خلال تحولها إلى بول، ثم يتدفق البول من خلال أنابيب تسمى الحالب، فيذهب إلى المثانة التي تخزن البول حتى يقوم الشخص بإخراجه، وكذلك تقوم الكلى الصحية بإفراز هرمونات تبقي العظام قوية والدم صحي.

أمراض الكلى:

يوجد اسباب كثيرة تضر بأنسجة الكلى وقد يؤدي هذا الضرر إلى عدم قدرة الكلى على إزالة السموم والسوائل الزائدة من الجسم.

أنواع أمراض الكلى:

- أمراض الكلى المزمنة : هي حالة طويلة المدى حيث لا تستطيع الكلى أن تعمل بالشكل الطبيعي، ويتم تدمير أنسجة الكلى ببطء على مدى عدة سنوات.
- الفشل الكلوي الحاد : هو قصور مفاجئ في وظائف الكلى حيث لا تستطيع تصفية الدم من السموم، فعندما تتراكم تلك السموم بمستويات عالية قد يختل توازن مكونات الدم، وتحدث الحالة بشكل سريع خلال ساعات أو أيام.
- مشاكل الكلى الأخرى وتشمل : السرطان، التكيسات، الحصوات، والالتهابات).

الأسباب:

- أسباب وراثية.



وزارة الصحة
Ministry of Health

- مرض السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- التهابات الكلى المناعية.
- تكيس الكلى.
- استخدام أدوية ضارة للكلى على المدى الطويل.

ويمكن أن يحدث الفشل الكلوي الحاد لعدة أسباب:

- وجود مشكلة تبطئ تدفق الدم إلى الكليتين.
- حدوث ضرر مباشر على الكلى.
- انسداد الحالب مما يعوق خروج السموم من الجسم بواسطة حصوات الكلى أو تضخم البروستاتا.

عوامل الخطورة:

- التقدم في العمر.
- التدخين.
- السمنة.
- وجود تاريخ عائلي بأمراض الكلى.
- التنويم في المستشفى، خاصة في الحالات الحرجة التي تستدعي التنويم في العناية المركزة.
- داء السكري.
- ارتفاع ضغط الدم.
- قصور القلب.
- أمراض الكبد.



الأعراض:

عادة لا يشعر مريض الكلى بالأعراض إلا إذا وصل إلى المراحل المتقدمة، وتشمل الأعراض:

- التعب طوال الوقت. تقوم الكلى الطبيعية بإنتاج هرمون إريثروبويتين (الذي يكون كريات الدم الحمراء)، فإذا تضررت الكلى يتأثر تكوين الدم ويصاب الشخص بالأنيميا التي بدورها تسبب الشعور بالتعب والبرد.
- ضيق في التنفس حتى بعد الجهد البسيط؛ وذلك إما بسبب تجمع السوائل في الرئتين أو بسبب الأنيميا.
- الشعور بالضعف أو الدوار.
- تشوش بالتفكير.
- الشعور بحكة شديدة.
- تورم في اليدين أو القدمين أو الوجه؛ وذلك لأن السوائل التي يفترض أن تخرجها الكلى تبقى في الدم.
- الشعور بطعم غريب في الفم يشبه طعم المعادن؛ وذلك بسبب تجمع المواد الضارة في الدم.
- رائحة الفم الكريهة.
- اضطراب في المعدة والشعور بالغثيان أو القيء، وفقدان الشهية.
- ظهور فقاعات مع البول؛ بسبب وجود بروتين في البول.
- عندما يكون البول داكن اللون، أو يحتوي على الدم.
- آلام أسفل الظهر ليس من علامات مرض الكلى، حيث إن الكليتان فوق الخصر في الجزء الخلفي من الجسم.

متى تجب رؤية الطبيب :

إذا كان لديك حالة طبية تزيد خطر الإصابة بأمراض الكلى، فمن المرجح أن يقوم الطبيب بمراقبة ضغط الدم ووظائف الكلى باستخدام اختبارات البول والدم خلال الزيارات الروتينية..



المضاعفات :

- تجمع السوائل في الجسم: الفشل الكلوي الحاد قد يؤدي إلى تجمع السوائل في الرئتين مما يسبب ضيقاً في التنفس.
- آلام في الصدر.
- ضعف العظام وزيادة خطر الإصابة بالكسور.
- فقر الدم.
- الضعف الجنسي.
- تلف الجهاز العصبي المركزي.
- انخفاض مناعة الجسم مما قد يزيد احتمالية الإصابة بالعدوى.
- التهاب التامور (التهاب غلاف القلب): التهاب الغشاء المحيط بالقلب.
- مضاعفات الحمل مما قد تسبب خطراً على الحامل والجنين.
- الوفاة.

التشخيص:

التحليل المخبرية: تحليل الدم والبول.

العلاج:

- تغيير نمط الحياة إلى نمط صحي.
- التزام بالأدوية للتحكم بالمشاكل المصاحبة (مثل: ارتفاع ضغط الدم والسكر وارتفاع الكوليسترول).
- في الحالات المتقدمة من أمراض الكلى الزمنة قد يتطلب:
 - الغسيل الكلوي.
 - زراعة الكلى.



الوقاية:

- تجنب الإفراط في تناول الأدوية دون وصفة طبية.
- التحكم بالأمراض المزمنة التي قد تؤدي إلى تضرر الكلى (مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري).
- المحافظة على النشاط البدني.
- المحافظة على وزن صحي.
- تناول الغذاء الصحي المتوازن.
- الامتناع عن التدخين.

الأسئلة الشائعة :

- هل لبس (المشد) للنساء يضر بالكلى؟
لا يضر.
- هل شرب منقوع البقدونس يفيد الكلى؟
لا يحسن وظائف الكلى.
- هل الإفراط في شرب الماء يؤثر في عمل الكلى بشكل سلبي لدى الشخص السليم؟
لا، لكن شرب الماء بشكل مبالغ فيه ربما يؤدي إلى تجمع السوائل في الأقدام والرئتين، كما أنه من الممكن أن يؤثر في مستوى ملح الصوديوم في الدم.
- هل ألم الكلى المفاجئ (النفزات) دليل على قلة شرب الماء أو التهاب الكلى؟ وهل تحتاج إلى رؤية الطبيب؟
لا، في الغالب هذه الأعراض تكون نتيجة أسباب عضلية، وليست دليل على مشكلة في الكلى، لكن في حال استمرارها أو تزامنها مع أعراض أخرى (مثل: وجود دم أو ألم أثناء التبول) فينصح بزيارة الطبيب.



وزارة الصحة
Ministry of Health

- لماذا يكثر المتبرع بالكلية من شرب الماء؟
للمحافظة على تروية جيدة للكلية المزروعة.
- لماذا يمتنع المصاب بالفشل الكلوي من أكل الموز؟
ينصح مريض الفشل الكلوي بتجنب الأغذية التي تحتوي على بوتاسيوم عال والموز أحد هذه الأغذية.
- كيف نعرف احتياجنا اليومي المناسب من الماء؟
لا توجد كمية تناسب الجميع، ولكن ينصح بشرب لترين إلى ثلاث لترات في اليوم الواحد، كما يمكن مراقبة كمية البول وتركيزه كمؤشر على كمية السوائل في الجسم، وأيضاً ارتفاع الوزن السريع وانتفاخ الأرجل دليل على احتباس السوائل.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي

لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر [البريد الإلكتروني](#).