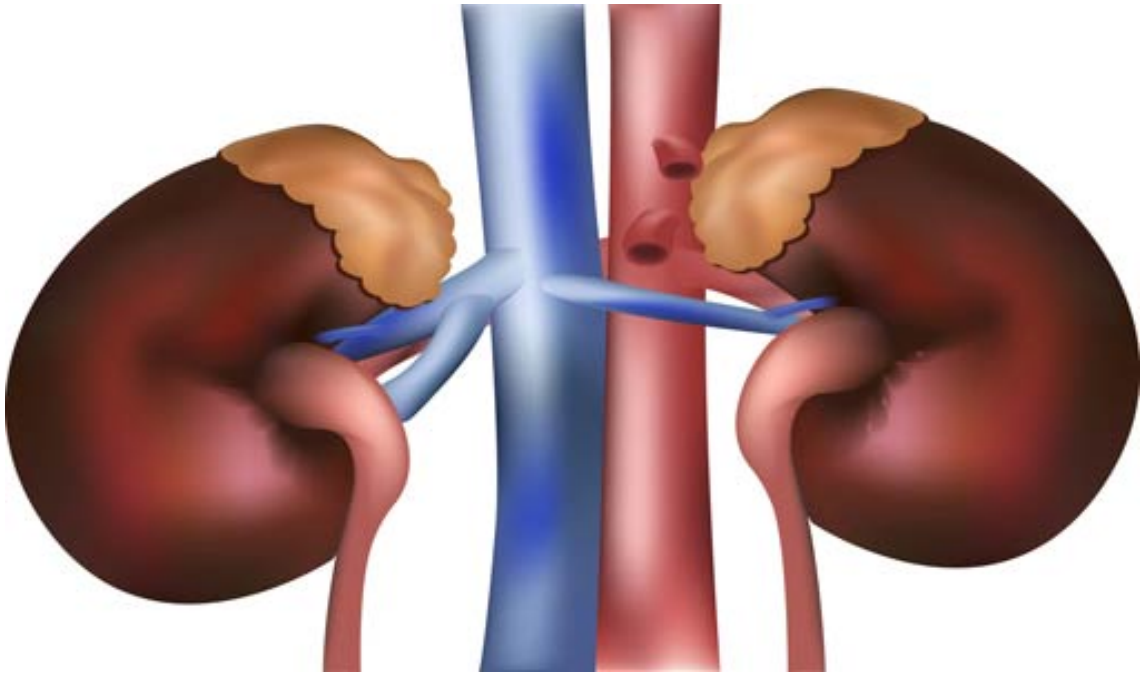
حافظ على صحة كليتيك كي لا تصابا بالتلف



· وظيفة الكلية: للكلى وظيفة مهمة جدّاً، فهي تقوم بتنقية دم الإنسان من الفضلات والسموم وأي مواد فائضة طيلة اليوم ومن دون توقف، إذ تنقي ما يعادل 180 ليتراً من الدم يومياً، كما أنها تفرز عدداً من الهرمونات الضرورية لحث النخاع العظمي على إنتاج خلايا كريات الدم الحمراء، إضافة إلى تنظيم نسبة السوائل في الدم والأملاح المعدنية والشوارد، مثل الصوديوم والكالسيوم والكلور والبوتاسيوم. كذلك، تسيطر على ضغط الدم من خلال التحكم في كمية الدم وإفراز هرمون الرينين، وتحافظ أيضاً على بعض البروتينات، لاسيما الألبومين، كما أنّها تنشط عمل فيتامين "دي"، الذي يساعد على إمتصاص الكالسيوم بواسطة الأمعاء وتثبيته في العظام. من المعروف أن ممارسة الرياضة مفيدة جدّاً لصحة القلب، وأنّ التوقف عن التدخين يفيد الرئتين، ولكن ما الذي يجب أن نفعله لنحافظ على صحة الكليتين؟ هل فكرت يوماً في الذي يمكن أن يحدث لو أصيبت كليتاك بالتلف؟ تعرّف إلى كيفية الإعتناء بهذين العضوين الحيويين. نادراً ما نتذكر الكليتين في سياق إهتمامنا بصحتنا علماً بأنهما من الأعضاء الحيوية في الجسم وتحتاجان إلى عناية كي تتمكنا من أداء وظيفتهما على أكمل وجه. وكي تتأكد من أن كليتيك بصحة جيدة، يجب عليك أولاً إجراء فحص للبول مرة واحدة على الأقل في السنة. في حال، بينت النتائج وجود بروتين الألبومين أو آثار دم في البول، فإن ذلك يؤشر إلى خلل ما في وظيفة الكلى أو في المثانة. هذا الأمر يحتم الخضوع لمزيد من الفحوصات لتبيان حقيقة الوضع. هناك مجموعة من الفحوصات والتحاليل الطبية التي يطلبها

الطبيب لتقييم وظيفة الكليتين والكشف عن أي خلل فيهما. مثلاً، يعتبر قياس مستوى الكرياتينين في الدم، مؤشراً واضحاً على الأداء السليم للكليتين. والكرياتينين هو عبارة عن جزيئة من الفضلات الكيميائية الناتجة عن عملية أيض العضلات تنتقل عبر مجرى الدم إلى الكليتين، حيث تتم تنقيتها وطرح الفائض منها عبر البول. تجدر الإشارة هنا إلى أنّ المستوى الطبيعي للكرياتينين في الدم يتراوح ما بين 0.5 و1.5 ملغ لكل 100 ملليلتر دم. كذلك يعد تحليل تصفية الكرياتينين أكثر دقة من الفحص السابق لناحية تقييم أداء الكليتين في خلال الـ24 ساعة الماضية، إذ يتيح هذا التحليل قياس سرعة الترشيح وفق سن الفرد وجنسه ووزنه، ويشار إلى أن نسبة الكرياتينين في الدم والبول تتراوح ما بين 90 و140 ملليلتراً/ دقيقة عند الذكور، وما بين 80 و125 ملليلتراً/ دقيقة عند الإناث. ثمة تحليل آخر يساعد على تقييم أداء الكليتين ويعرف باسم قياس حمض البوليك، وهو الناتج النهائي لعملية التمثيل الغذائي للبيورين (أساس مجموعة مركبات حمض البول) في الإنسان. يخرج حمض البوليك عن طريق الكليتين، حيث يطرح 80 في المئة من حمض البول المتكون في الجسم خارجاً مع البول، في حين تخرج الكمية المتبقية مع المادة الصفراء. هذه الفحوصات والتحاليل ينصح بإجرائها بشكل منتظم في حال كان المرء يعاني مرض السكري أو أي مرض آخر يرتبط بالأوعية الدموية، أو إذا كانت سنه فوق الخمسين عاماً. - شرب الماء: يحتاج الإنسان إلى شرب الماء للتعويض عن السوائل التي يفقدها بشكل طبيعي يومياً، لكن الإكثار من شربه يكون ضرورياً في حال الإصابة بالتهاب المثانة، أو إذا كان ثمة ميل إلى تكوّن الحصى في الكلى. أما في بقية الأوقات وفي خارج الحالات غير الطبيعية، فان شرب الماء يجب أن يحدث عند الشعور بالعطش فقط. في المقابل، يجب الإنتباه إذا ما كان الإنسان في حالة عطش دائمة، لأن ذلك يعد أحد أعراض الإصابة بمرض السكري أو بكل بساطة، يؤشر إلى تناوله نظاماً غذائياً كثير الملوحة. والمعروف أن كثرة تناول الملح تؤدي إلى إرتفاع ضغط الدم، الذي يعد أحد العوامل الأساسية لإصابة الكليتين بالتلف. في الإجمال، ينصح الأطباء بشرب لتر إلى لتر ونصف اللتر من الماء يومياً.

- من دون وجع: هل تعلم أن كليتيك لا تسببان لك آلاماً إلا في حالات خاصة؟ عندما تشكو وجعاً في إحدى كليتيك، فإن ما يؤلمك في الواقع هو ظهرك، لأن هذين العضوين اللذين يشبهان حبة الفاصوليا، واللذين يقعان في أسفل الظهر، لا يسببان الكثير من الأوجاع، باستثناء حالة واحدة وهي قيام حصاة بسد مجرى البول، ما يؤدي إلى حدوث مغص كلوي. أما الأمراض الأخرى التي تصيب الكليتين فإنّها لا تسبب سوى أعراض بسيطة. هناك حوالي 3 ملايين

شخص في العالم مصابون بفشل كلوي بدرجات مختلفة، من دون أن يكونوا على دراية بوضعهم الصحي. لهذا السبب يجب عليك أن تهتم قليلاً بكليتيك وتجري الفحوصات اللازمة لتتأكد من أنهما تعملان بشكل سليم. - تلف الكليتين: تعتبر الكليتان عضواً مقاوماً، فهما وإن أصيبتا بالمرض تستمران في أداء وظيفتهما لأطول مدة ممكنة، ذلك أنهما تحتويان على آلاف "النفرونات"، وحدة عمل الكلية، التي تشكل وحدات ترشيح صغيرة ناشطة تعوض عن الوحدات التالفة. تشير الدراسات إلى أنّ الكلية قادرة على إتمام وظيفتها حتى في ظل وجود 20 في المئة من النفرونات، وهذا ما يفسر قدرة الإنسان على العيش بشكل طبيعي مع كلية واحدة. لكن الخطر يكون قائماً في حال تعرضت الكليتان للتلف، لأنّ النفرونات الناشطة دوما ترغم على مضاعفة جهدهما في عملية الفلترة، ما يسرع تلفهما، وبالتالي الإصابة بفشل كلوي. هناك مجموعة من الأمراض التي تسبب تلف الكليتين منها التهابات المثانة، التي إذا لم تعالج فوراً يمكن أن تطول المجاري البولية لتصل بعدها إلى الكلية، مسببة ما يعرف بالتهاب الكلية وحويضتها وهي حالة مرضية يصحبها إرتفاع دائم في درجة الحرارة. كذلك، تؤدي التشوهات الخلقية والأمراض الناتجة عن الخلل المناعي إلى تلف الكلية، وتعد الأمراض التي تصيب الأوعية الدموية والشرايين، مثل السكري وإرتفاع ضغط الدم من الأسباب الشائعة للفشل الكلوي، إضافة إلى الإفراط في تناول بعض أنواع الأدوية والمسكنات، إذ إنها تصيب نخاع الكلية الذي يصب في حوض الكلية، ما يؤدي إلى موتها. - أعراض الفشل الكلوي: يعد إرتفاع ضغط الدم أحد أعراض الفشل الكلوي كونه ينتج عن إرتفاع نسبة الصوديوم في الجسم وعدم استخراجه عبر الكلية التالفة. من الأعراض الإضافية للفشل الكلوي: - الإرهاق والتعب العام، والإكتئاب والتوتر النفسي. - الغثيان والقيء. - تغير في مستوى الوعي. - هبوط وفشل عضلة القلب. - تراكم السوائل في الرئتين، وصعوبة التنفس. - التهاب عضلة القلب. - الحكة الشديدة بسبب تراكم اليوريا تحت الجلد. - رائحة نفس بها الأمونيا. - فقر الدم. · 5 نصائح للحفاظ على صحة الكليتين: 1- تفادي الوزن الزائد وإرتفاع مستوى الكوليسترول، فهذا سيّئ للقلب والأوعية. 2- عدم تناول الأطعمة المملحة جدّاً، لأنّ الملح يؤدي إلى إرتفاع ضغط الدم. 3- التوقف عن التدخين، لأنّ التبغ عدو الشرايين والأوردة. 4- عدم تناول الكثير من الأدوية لا سيما الملينات ومضادات الإلتهاب. 5- عدم الإكثار من الحميات التي تعتمد على الأطعمة الغنية بالبروتين. · كيف يمكن أن تحافظ على الكلية المصابة بالتلف؟ يصحب الفشل الكلوي المزمن فقر دم، نتيجة نقصان الحديد ونقص في أحد الهرمونات الضرورية لإنتاج كريات الدم الحمراء، المعروف باسم EPO، وهذه الحالة تعالج إما بأخذ مكملات الحديد أو تناول هرمون صناعي يكون متوافراً عادة على شكل أقراص تؤخذ

مرة واحدة في الشهر. لكن عندما تنقص نسبة الترشيح عن 10 مل في الدقيقة فإن تراكم الفضلات أو البقايا يصيب الجسم بالتسمم، ما يحتم إخضاع المريض لغسل الكلية أو إجراء عملية زرع كلية يتم الحصول عليها من أحد المتبرعين الأحياء.►