

## شعار سال ۱۴۰۱ "سلامت کلیه برای همه - آماده شدن برای موارد غیرمنتظره، حمایت از افراد آسیب پذیر!"

در مواقع اضطراری، افراد مبتلا به بیماری کلیوی به دلیل نیازهای مداوم آنها برای مراقبت که اغلب مادام العمر است و شامل درمان پیچیده است، از آسیب پذیرترین افراد جامعه هستند.

کل جامعه، از جمله سیاست گذاران، مراکز مراقبت های بهداشتی، دولت ها، صنعت، و همچنین افراد مبتلا به بیماری کلیوی و مراقبان آنها باید برای جلوگیری از هرگونه اختلال در دسترسی به تشخیص، درمان و مراقبت برای حوادث غیرمنتظره آماده باشند.

شعار روز جهانی کلیه سال ۲۰۲۳ "سلامت کلیه برای همه - آماده شدن برای موارد غیرمنتظره، حمایت از افراد آسیب پذیر!" اعلام شده است که بر افزایش آگاهی در مورد رویدادهای فاجعه بار (طبیعی یا مصنوعی)، بین المللی یا محلی و تأثیر آنها بر دسترسی افراد مبتلا به بیماری کلیوی به خدمات تشخیصی، درمان و مراقبت مناسب، تمرکز خواهد کرد.

سیاست گذاران باید راهبردهای سلامت یکپارچه ای را اتخاذ کنند که پیشگیری، تشخیص زودهنگام و مدیریت بیماری های غیرواگیر از جمله بیماری کلیوی را در اولویت قرار دهد.

مراکز مراقبت های بهداشتی باید دسترسی عادلانه و مناسب برای مراقبت از بیماران مزمن در مواقع اضطراری را فراهم کند.

دولت ها باید برنامه های آمادگی اضطراری را در مدیریت و تشخیص بیماری های غیرواگیر بگنجانند و از پیشگیری از این شرایط حمایت کنند.

بیماران باید با تهیه یک کیت اورژانسی که شامل غذا، آب، لوازم پزشکی و سوابق پزشکی است، برای شرایط اضطراری برنامه ریزی کنند.

### ✦ برای کلیه های خود چه کاری می توانید انجام دهید؟

بیماری های کلیوی قاتل های خاموش هستند که تا حد زیادی می توانند کیفیت زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهند. راه های مختلفی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری کلیوی وجود دارد.

#### ۱. تناسب اندام را حفظ کنید، فعال باشید.

این می تواند به حفظ وزن ایده آل بدن، کاهش فشار خون و خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیه کمک کند.

#### ۲. رژیم غذایی سالم داشته باشید.

این می تواند به حفظ وزن ایده آل بدن، کاهش فشار خون، پیشگیری از دیابت، بیماری قلبی و سایر شرایط مرتبط با بیماری مزمن کلیه کمک کند.

مصرف نمک خود را کاهش دهید. مصرف توصیه شده ۵-۶ گرم در روز است. این شامل نمک موجود در غذاهای شما می شود. (حدود یک قاشق چایخوری). برای کاهش مصرف نمک سعی کنید مقدار غذاهای فرآوری شده و رستورانی را محدود کنید و به غذا نمک اضافه نکنید. اگر خودتان غذا را با مواد تازه تهیه کنید، کنترل میزان مصرف نمک برایتان آسان تر خواهد بود.

#### ۳. قند خون خود را بررسی و کنترل کنید.

حدود نیمی از افرادی که دیابت دارند نمی دانند که دیابت دارند. بنابراین، شما باید سطح قند خون خود را به عنوان بخشی از چکاپ عمومی بدن خود بررسی کنید. این امر به ویژه برای کسانی که به میانسالی یا بالاتر نزدیک می شوند بسیار مهم است. حدود نیمی از افرادی که دیابت دارند دچار آسیب کلیه می شوند. اما در صورتی که دیابت به خوبی کنترل شود، می توان از این امر پیشگیری کرد. عملکرد کلیه خود را به طور منظم با آزمایش خون و ادرار بررسی کنید.

#### ۴. فشار خون خود را چک و کنترل کنید.

حدود نیمی از افرادی که فشار خون بالا دارند نمی دانند فشار خون بالایی دارند. بنابراین، باید فشار خون خود را به عنوان بخشی از چکاپ عمومی بدن خود بررسی کنید. این امر به ویژه برای کسانی که به میانسالی یا بالاتر نزدیک می شوند بسیار مهم است. فشار خون بالا می

تواند به کلیه های شما آسیب برساند. این امر به ویژه زمانی محتمل است که با عوامل دیگری مانند دیابت، کلسترول بالا و بیماری های قلبی عروقی همراه باشد. این خطر را می توان با کنترل خوب فشار خون کاهش داد. سطح نرمال فشار خون بزرگسالان ۸۰/۱۲۰ است. فشار خون بالا در صورتی تشخیص داده می شود که در دو روز مختلف اندازه گیری شود، فشار خون سیستولیک در هر دو روز  $\leq 140$  میلی متر جیوه و یا فشار خون دیاستولیک در هر دو روز  $\leq 90$  میلی متر جیوه باشد (WHO). اگر فشار خون شما به طور مداوم بالاتر از محدوده طبیعی است (به خصوص اگر شما یک فرد جوان هستید)، باید با پزشک خود مشورت کنید تا در مورد خطرات، نیاز به اصلاح سبک زندگی و درمان دارویی صحبت کنید.

## ۵. مایعات مناسب مصرف کنید.

میزان مناسب مایعات مصرفی برای هر فردی به عوامل زیادی از جمله ورزش، آب و هوا، شرایط سلامتی، بارداری و شیردهی بستگی دارد. به طور معمول این به معنای ۸ فنجان، تقریباً ۲ لیتر در روز برای یک فرد سالم در شرایط آب و هوایی نرمال است. این باید در شرایط آب و هوایی غیرنرمال تنظیم شود. اگر بیماری کلیوی، قلبی یا کبدی دارید، ممکن است نیاز به تنظیم مایعات دریافتی شما داشته باشد. در مورد مصرف مایعات مناسب برای وضعیت خود با پزشک خود مشورت کنید.

## ۶. سیگار نکشید.

سیگار باعث کاهش جریان خون به کلیه ها می شود. وقتی خون کمتری به کلیه ها می رسد، می تواند توانایی آنها را برای عملکرد طبیعی کاهش دهد. سیگار همچنین خطر ابتلا به سرطان کلیه را حدود ۵۰ درصد افزایش می دهد.

## ۷. قرص های ضد التهابی / مسکن بدون نسخه را به طور منظم مصرف نکنید.

داروهای رایج مانند ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDs) / مسکن (مانند داروهای مانند ایبوپروفن) در صورت مصرف منظم می توانند به کلیه ها آسیب برسانند.

اگر به بیماری کلیوی یا کاهش عملکرد کلیه مبتلا هستید، مصرف تنها چند دوز می تواند به کلیه های شما آسیب برساند. اگر شک دارید، با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.



<https://www.worldkidneyday.org/2023-campaign/2023-wkd-theme/>