



هفته حمایت از بیماران کلیوی ۲۳-۳۰ آبان



از سال ۲۰۰۶، کمپین روز جهانی کلیه با شعار "آیا کلیه‌های شما سالم هستند؟" شروع به فعالیت می‌کند و هدفش ارتقای آگاهی عمومی درباره بیماری‌های کلیوی، درمان و پیشگیری از این بیماری هاست و هر سال یک موضوع خاص برای این روز در نظر گرفته می‌شود.

شعار سال ۲۰۲۲: "سلامت کلیه برای همه - مراقبت بهتر از کلیه"

افراد مستعد بیماری کلیوی: افراد بالای ۶۰ سال، بیماران دیابتی، افراد با فشار خون بالا، افرادی با پیشینه بیماری‌های قلبی و سکته مغزی، سابقه خانوادگی از بیماری‌های کلیوی، افراد سیگاری، افراد چاق. بیماری‌های مزمن کلیوی سالانه بین ۶ تا ۸ درصد در سراسر دنیا در حال افزایش است. ممکن است بیماران مبتلا به نارسایی پیشرفته کلیوی نیازمند درمان‌هایی چون دیالیز و پیوند کلیه باشند.

محافظت از کلیه‌ها کار دشواری نیست: فقط کفایت اراده کنید و با انتخاب روش زندگی سالم، قدمی بزرگ در راه سلامتی بردارید.

علائم بیماری‌های کلیوی:

- سوزش یا مشکلات در حین ادرار کردن
- تکرار ادرار خصوصاً در نیمه شب
- ظاهر شدن خون در ادرار
- تورم در اطراف چشم و باد کردن دست و پا خصوصاً در اطفال
- درد در قسمت پهلو، درست در زیر دنده‌ها
- از دیاد فشارخون

توصیه‌هایی جهت پیشگیری از بیماری‌های کلیوی:

- مصرف مایعات و آب به میزان کافی
- ادرار کردن به موقع و تخلیه کامل مثانه
- رعایت بهداشت به خصوص در ناحیه ادراری و تناسلی
- محافظت از کلیه‌ها در برابر سرما و ضربه
- تنظیم میزان قندخون و فشارخون در حد طبیعی
- کنترل مصرف داروهای ضدالتهاب و مسکن