

مددجوی عزیز.....

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم به شما داده شود، امید است که با رعایت این نکات سلامتی خود را بهبود بخشید

بیماری کلیه پلی کیستیک یک ناهنجاری ارثی است که به پیدایش کیست ها در کلیه می انجامد. تا بزرگسالی بی علامت است و بعد از آن به آهستگی ظرف 20 سال آشکار و پیشرفت میکند .

علائم

در مراحل اولیه بیماری وجود خون در ادرار ، عفونت های مکرر کلیه ، احساس وجود توده در لمس و فشار خون بالا دیده می شود با نارسا شدن کلیه بیمار متوجه بیماری خود می شود .

علائم نارسایی کلیه

درد کمر، تکرر ادرار، خستگی و ضعف پیش رونده ، بوی تنفس ناخوشایند، تهوع، استفراغ و اسهال ، احتباس مایعات و تورم اطراف مچ پا و چشم، تنگی نفس، درد قفسه سینه خارش پوست

علت بروز بیماری

این بیماری ارثی و علت آن ناشناخته است .

پیشگیری

این بیماری قابل پیشگیری نیست در صورت داشتن سابقه خانوادگی پیگیری پزشکی منظم داشته باشید.

عوارض احتمالی

پیشرفت به سوی نارسایی کلیه

سنگ کلیه

عفونت یا پارگی کیست ها

فشارخون

خونریزی کیست ها

شوک

درمان

هدف از درمان کلیه پلی کیستیک مدیریت علائم و جلوگیری از عوارض است. کنترل فشار خون بالا مهمترین قسمت درمان است. برخی از گزینه های درمانی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

« پرهیز از مصرف داروی ضد درد ، به جز استامینوفن ، در صورت ضرورت

« داروهای فشار خون

« آنتی بیوتیک برای درمان عفونت ادراری

« یک رژیم کم نمک

« جراحی برای تخلیه کیست و کمک به رفع ناراحتی

« مصرف مایعات فراوان در صورت نداشتن منع مصرف

کلیه پلی کیستیک پیشرفته که باعث نارسایی کلیه می شود دیالیز و پیوند کلیه ممکن است لازم باشد و گاهی مواقع ممکن است یک یا هر دو کلیه برداشته شود

تغذیه

همانطور که گفته شد تغذیه در بیماران پلی کیستیک بسیار مهم است . پروتئین مصرف شده توسط کبد به اوره تبدیل می شود، کلیه ها مسئول پاک سازی دفع اوره از بدن می باشد این بدان معنی است که مصرف بیش از حد پروتئین باعث فشار بر روی کلیه ها می شود . بهتر است برای تامین پروتئین مورد نیاز روزانه بدن ، از پروتئین های گیاهی، دانه ها مثل ذرت، لوبیا، حبوبات ، غلات ، آب کلم و آب هویج استفاده شود .

بهتر است حبوبات را قبل از مصرف بخیسانید .

قارچ می تواند در حل کردن سنگ های کلیوی که یک عارضه شایع در مبتلایان به این بیماری می باشد، کمک کند.

زرد آلو خشک ، موز، پرتغال میتواند منبع خوبی برای تامین پتاسیم این بیماران باشد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

واحد آموزش سلامت

کلیه پلی کیستیک



SCAN ME



با نظارت و تایید خانم دکتر حاجیان

متخصص داخلی - فوق تخصص نفرولوژی

بازنگری تابستان ۱۴۰۵

توصیه های ذکر شده برای بعضی از بیماران کلیه پلی کیستیک مفید است و در مراحل مختلف بیماری و با توجه به شرایط خاص آنها رژیم غذایی متفاوت است. لذا برای تغذیه مناسب به پزشک متخصص تغذیه مراجعه کنند.

پیش آگهی

اگرچه هنوز هیچ درمان برای کلیه پلی کیستیک وجود ندارد ولی مراقبت پرستاری و یک رژیم غذایی درست علائم بیماری را کنترل و حفظ سلامتی کلیه را طولانی میکند و با یک رژیم غذایی خوب دیالیز کلیه ها را تا دهه 50 به تاخیر انداخته ویا حتی به طور کامل جلو گیری کند .

آرزوی ما سلامتی همیشگی شماست

بازنگری تابستان ۱۴۰۵

در صورت داشتن سوال در منزل، 8 تا 14 با

شماره تلفن 27-33790620-028 داخلی

5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید.

غذاهایی که برای بیماران کلیه پلی

کیستیک بد است :

آسپرین ، پروتئین های حیوانی ، داروهای مدر کرفس، اسفناج، ریواس، بادمجان، چغندر، کاکائو (افزایش سنگ های کلیه)
کافئین ، شکلات ، قهوه ، آجیل بجز بادام و نارگیل ، سیب زمینی ، فلفل ، بادام زمینی ، آلو ، ، توت ، فرنگی، چای، گوجه فرنگی ، گندم اجتناب کند .
از مصرف الکل ، شراب و آبجو اجتناب کند .
نمک را در غذا کاهش دهد و جایگزین آن میتواند از پودر سیر و پیاز ، ادویه استفاده کند .
غذا های بیش از حد شور مانند ترشی ها ، غذاهای کنسروی خودداری شود .

میوه ها ، سبزیجات تازه و یک رژیم غذایی قلیایی برای سلامت کلیه ها و کبد پلی کیستیک مناسب هستند. اگر به کالری بیشتری نیاز دارید از چربی های سالم مانند آووکادو و روغن زیتون استفاده کنید.

داشتن یک زندگی سالم با ورزش ، کنترل وزن ، مصرف نمک پایین و نکشیدن سیگار برای بیماران کلیه پلی کیستیک (PKD) توصیه می شود .