



المبادئ الإرشادية السريرية لدولة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا تفعل إن كنت تعاني من مرض الكلى
المزمن، أنت أو أحد أقربائك؟

تاريخ النشر: ١٥ مارس ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ١٥ مارس ٢٠٢٠

➤ ما هي وظيفة الكلى؟

معظم الناس لديهم كليتان في أسفل الظهر تحت الضلوع السفلية. تقوم الكلى بالوظائف التالية في أجسامنا:

- إزالة الفضلات الزائدة من الدم من خلال البول.
- ضبط كمية الملح والماء في الجسم.
- تنشيط فيتامين د الذي يساعد على الحفاظ على صحة عظامنا.
- إنتاج الهرمونات التي تنظم ضغط الدم وإنتاج خلايا الدم الحمراء.

➤ ما هو مرض الكلى المزمن؟

مرض الكلى المزمن هو حالة طويلة الأمد تكون فيها الكلى غير قادرة على أداء وظائفها الطبيعية.

يمكن أن يصيب مرض الكلى المزمن أي فئة عمرية في كل من الأطفال والبالغين. يولد بعض الناس مصابين بهذا المرض، بينما يتطور المرض عند البعض الآخر عندما يكبرون. ويمكن أيضاً أن تحدث الإصابة بين أفراد الأسرة الواحدة.

تختلف شدة مرض الكلى المزمن من شخص إلى آخر بحسب درجة تلف الكلى.

في حالة عدم معالجته، يمكن أن يؤدي إلى حالة أكثر خطورة تعرف باسم المرحلة النهائية من مرض الكلى ومن الممكن أن تؤدي إلى الموت.

➤ ما هي أسباب مرض الكلى المزمن؟

مع مرور الوقت، تؤدي الأمراض الطويلة الأمد/المزمنة في الجسم إلى تلف الكلى، مما يسبب عادةً مرض الكلى المزمن.

تشمل عوامل الخطر الأكثر شيوعاً لمرض الكلى المزمن:

- داء السكري.
- ارتفاع ضغط الدم.
- التهاب في الكليتين (التهاب كبيبات الكلى).
- انسداد تدفق البول بسبب مشاكل البروستات أو سرطان المثانة.
- الاستخدام الطويل الأمد لبعض الأدوية مثل الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) والليثيوم.
- تاريخ عائلي إيجابي لأمراض الكلى (أمراض الكلى الموروثة).

➤ أعراض مرض الكلى المزمن

معظم المرضى لا يعانون من الأعراض في المراحل المبكرة.

في بعض الأحيان يتم الكشف عن المرض عن طريق الصدفة أثناء فحص أو مراقبة حالات أخرى عالية الخطورة، مثل:

- داء السكري.
- ارتفاع ضغط الدم.

قد تصبح الأعراض واضحة عندما يصاب المريض بمضاعفات تسبب انخفاض وظائف الكلى. وتشمل هذه الأعراض:

- الشعور بالغثبان والتعب وانخفاض مستويات الطاقة، قلة النشاط.
- ضيق التنفس (بسبب تراكم السوائل في الرئتين).
- نقص الشهية.
- التبول المتكرر ليلاً، أو في المراحل اللاحقة من مرض الكلى المزمن، التبول القليل جداً أي تكون كمية البول قليلة جداً.
- الصداع.
- الحكة.
- آلام العظام تشنجات.

➤ كيف يتم تشخيص مرض الكلى المزمن؟

لتشخيص مرض الكلى المزمن، سيطرح عليك طبيبك أسئلة حول عوامل الخطر والأعراض المذكورة أعلاه، وسيفحص ضغط دمك وأجزاء أخرى من جسمك وسيطلب إجراء بعض فحوصات الدم والبول. قد تخضع لهذه الفحوصات عن طريق الصدفة أو لأنك معرض لخطر الإصابة بمرض الكلى المزمن.

بمجرد تشخيصك، سيحدد طبيبك مرحلة المرض عن طريق قياس كمية الكرياتينين، وهي فضلات زائدة تتراكم في حال أمراض الكلى.

يوفر هذا الاختبار تقديراً لوظائف الكلى ويعرف باسم معدل الترشيح الكبيبي المقدر (e-GFR).

ينقسم المرض إلى خمس مراحل حيث تكون المرحلة الأولى هي الأقل تضرراً والخامسة هي الأكثر تضرراً.

تتضمن العلامات والأعراض الإضافية التي تسببها الحالات أو المضاعفات المتداخلة ما يلي:

- ارتفاع ضغط الدم.
- الشحوب.
- تورم القدمين والكاحلين.
- انتفاخ حول العينين.
- فقدان الوزن أو زيادة الوزن.

عند تقدم المرض، يمكن حدوث الغثيان والقيء.

على الرغم من عدم ظهور أعراض مرض الكلى المزمن عليك، إلا أن تلف الكلى يمكن أن يؤثر على صحتك.

يمكن أن يزيد مرض الكلى المزمن من خطر الإصابة بأمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو السكتة الدماغية. لذلك، من المهم أن يتم فحصك بانتظام من قبل طبيبك أو أخصائي الكلى إذا كان لديك أي من عوامل الخطر المذكورة أعلاه.

➤ الرعاية المتخصصة

إذا تم تشخيص مرض الكلى المزمن، فسوف يحيلك طبيبك إلى أخصائي للحصول على المزيد من العلاج.

في الزيارة الأولى، سيقوم أخصائي الكلى بالتحقق من سبب مرض الكلى المزمن لديك. في الزيارات اللاحقة، سيتم قياس وزنك وضغط دمك، وسيتم فحص عينة البول للتحقق من علامات وجود الدم أو البروتين أو الالتهاب في البول.

سيتم إجراء فحوصات دم إضافية لتقييم وظائف الكلى وصحة العظام ومستويات حموضة الدم وعلامات فقر الدم.

سيقوم أخصائي الكلى بما يلي:

- مناقشة التغييرات المحتملة في نمط (أسلوب) الحياة التي قد تبطل تقدم مرض الكلى المزمن.
- علاج وتقييم خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- علاج أي مضاعفات مثل فقر الدم والتغيرات في معادن الجسم (العناصر المعدنية).
- مناقشة خيارات العلاج المتخصصة المتاحة بما في ذلك:
- علاج زرع الكلى.
 - غسيل الكلى البريتوني (عن طريق البطن).
 - غسيل الكلى الدموي (عن طريق الدم).
 - العلاج التحفظي.



➤ نصائح مهمة

أتبعي عن التدخين إذا كنت تدخن.

- تأكد من التحكم في ضغط دمك بشكل جيد عن طريق تناول الأدوية حسب توجيهات الطبيب.
- قلل من تناول ملح الطعام إلى أقل من ٦ غرام (جم) في اليوم.
- مارس التمارين الرياضية بانتظام وحاول الحفاظ على وزن صحي.
- اتبع نظام غذائي صحي ومتوازن، واتبع نصيحة طبيبك وأخصائي التغذية.
- تجنب الأدوية التي قد تزيد من سوء حالتك مثل مضادات الالتهاب غير الستيرويدية.
- عندما يتم إعطاؤك دواءً جديداً، اطلب من الصيدلي التأكيد مما إذا كان مناسباً لمرض الكلى.

يجب عادةً إحالة المرضى المصابين بمرض الكلى المزمن إلى أخصائي الكلى للتقييم وتقديم العلاج السريري.

➤ خيارات العلاج

تشمل:

- غسيل الكلى البريتوني: سيتم وضع أنبوب ناعم (قسطرة) في البطن وتوصيله بجهاز غسيل الكلى. يساعد ذلك على إزالة الفضلات الزائدة التي تراكمت في الدم.
- غسيل الكلى الدموي: يعمل عن طريق إزالة الدم من الجسم وتمييره عبر جهاز للتخلص من السموم.

يساعد كلا العلاجين في تخفيف الأعراض الناتجة عن الفشل الكلوي بما في ذلك الشعور بالغثبان والتعب وانتفاخ الكاحلين وضيق التنفس كما يساعدان في الحفاظ على قوة عظامك.

- عمليات زرع الكلى: تتضمن استبدال الكلية جراحياً بكلية جديدة.

تحدث إلى فريق الكلى إذا كنت ترغب في إجراء عملية زرع الكلى. قد لا تناسب عملية الزرع كل المصابين بمرض الكلى المزمن.

يجب أن تكون بصحة معتدلة الجودة لإجراء الجراحة وأن يتأقلم جسمك مع الأدوية لمنع رفض الكلية الجديدة.

ستحتاج لإجراء بعض الفحوصات، للتحقق مما إذا كنت بصحة جيدة بما يكفي لإجراء عملية زرع الكلية، وللتأكد من تطابقك مع أفضل متبرع.

الأشخاص المصابون بالتهاب الكلى المزمن عرضة للعدوى. من المهم أن تحصل على لقاح الإنفلونزا بانتظام وأي لقاح آخر يوصي به طبيبك

إذا كنت تعتقد أنك أو أحبائك مصابون بمرض الكلى المزمن، فقم بزيارة الطبيب.

سيقدم لك الطبيب الدعم والنصيحة وسيساعدك أخصائي الكلى في تحديد ما يجب القيام به.

➤ معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن تشخيص وعلاج مرض الكلى المزمن في المبادئ الإرشادية الوطنية السريرية: علاج وتقييم مرض الكلى المزمن.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة: www.moph.gov.qa

