

שמור/שמרי על הכליות שלך יש לתמוך בהן לבצע את עבודתן המדהימה

לאחד מעשרה מבוגרים באירופה יש ירידה בתיפקוד הכליתי, אך רבים אינם מודעים לכך

מחלת כליות הינה שקטה לעיתים קרובות, ויכולה להתקדם מאד עד להתפתחות התסמין הראשון. הדבר הגרוע הוא שאובדן התיפקוד הכליתי הוא בלתי הפיך, והכליות אינן יכולות להתרפא.

זוהי הסיבה שאנו רוצים להאיר זרקור על הכליות בעזרת קמפיין "כליות חזקות" ולהגביר מודעות לאיברים החשובים האלה והתפקיד החיוני שהן ממלאות יש לתמוך בכליות לבצע את תפקידן המדהים. לעולם לא מאוחר לאמץ אורח חיים בריא. תזונה מאוזנת ופעילות גופנית סדירה עוזרות לשמור על כליות בריאות! מטופלים בסיכון עם סוכרת או יתר לחץ דם צריכים לעבור בדיקת כליות שנתית על ידי רופא/ת המשפחה. ככל שבעיה בכליות מתגלה מוקדם יותר, יש סיכוי טוב יותר לטיפול.

נא לשים עין על הכליות!

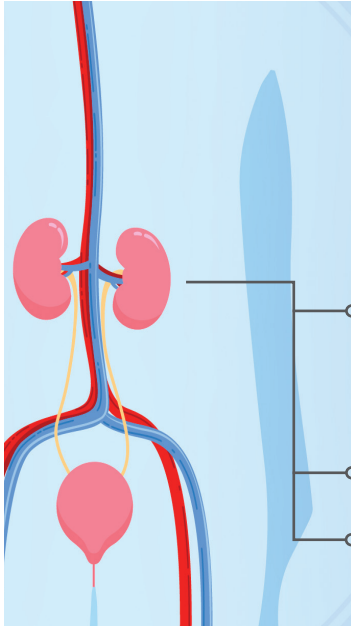
פרופ' גיל צ'רנין

יושב ראש האיגוד לנפרולוגיה ויתר לחץ דם
מנהל המחלקה הנפרולוגית בבית חולים קפלן ברחובות



הכליות שלך

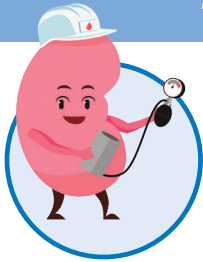
רב כשרוניות שלא מוערכות מספיק



הכליות, איברים בצורת שעועית, ממוקמות מתחת לצלעות. הן אמנם קטנות, אך מבצעות פעולות חיוניות:

- הכליות מסננות את הדם שלנו ומפרישות את מוצרי הפסולת והרעלים לשתן. כל הדם שלנו עובר בערך 300 פעמים דרך הכליות במהלך יממה.
- הן מווסתות לחץ דם ושומרות על מאזן המים והמלחים.
- הן מייצרות הורמונים חיוניים, מווסתות ייצור כדוריות דם אדומות ושומרות על עצמות בריאות.

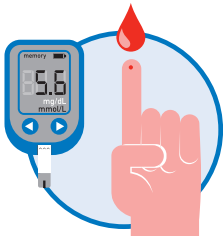
חשוב לשמור על הכליות



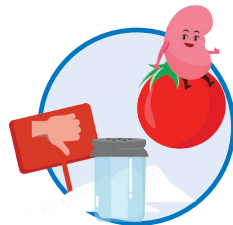
כדאי לעקוב אחר לחץ הדם: אם יש לך לחץ דם גבוה, חשוב לבדוק אורחות חיים ולשוחח עם רופא/ת המשפחה שלך.



כדאי להימנע מעודף משקל: שמגביר את הסיכון למחלות רבות ומקצר את תוחלת החיים. מומלץ לנסות לשמור על משקל בריא.



כדאי לעקוב אחר סוכר בדם: סוכרת נחשבת לאחת הסיבות העיקריות להתפתחות אי ספיקת כליות. יש לשמור על התזונה שלך ולהימנע מצריכה מוגברת של סוכר (מקסימום 25 גרם/יממה).



מומלץ לאכול בריא: ארוחות טריות עשירות בירקות, פירות ודגים, ודגנים מלאים מומלצים מאד. מומלץ להפחית את תכולת המלח בתזונה, השתמשו בתבלינים במקום במלח.

מהי מחלת כליות כרונית?

במחלת כליות כרונית ישנו אובדן הדרגתי של תפקוד הכליות, שמתפתח באיטיות לאורך זמן. אין ריפוי, אך ישנה אפשרות להאט את אובדן התפקוד ולהפחית את הסיכון למחלת לב.

כאשר מחלת הכליות מתקדמת והן כושלות, ישנה הצטברות של חומרי פסולת בדם שמהווה סכנת-חיים. בשלב זה יש צורך בטיפול דיאליזה או בהשתלת כליה. במידה ומחלה כליתית מתגלית מוקדם, ניתן להאט ואף לעצור אותה.

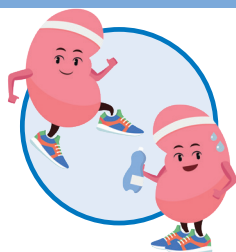
כיצד אני מזהה מחלת כליות כרונית?

הכליות תסבולנה בשקט בתחילה. לפני התסמינים הראשונים, כבר אירע נזק בלתי הפיך. מחלת כליות כרונית משפיעה על כל גופנו! תסמינים יכולים להיות: נפיחות ברגליים, עייפות, קוצר נשימה, גרד בעור, בחילה, אובדן תיאבון, התכווצויות שרירים, קושי בריכוז, לחץ דם גבוה ומחלת לב. בדיקות דם ושתן פשוטות מספקות מידע על התפקוד הכליתי:

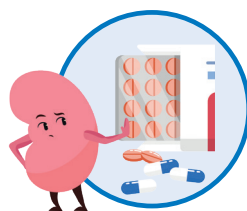
בדיקות דם - קריאטינין הוא מוצר פסולת שבאופן תקין מופרש על ידי הכליות. רמה גבוהה של קריאטינין בדם שלך מצביעה על תפקוד כליתי לקוי. מתוך רמת הקריאטינין ניתן לחשב את קצב הסינון GFR. מהווה מדד חשוב שמסייע להחליט על אבחנה, פרוגנוזה וטיפול.

בדיקת שתן - אם ישנה ירידה ביכולת הסינון של הכליות, חלבון עלול להיות מופרש בשתן. במידה והחלבון אלבומין נמצא בשתן, הדבר מצביע על ליקוי בתפקוד כליתי.

בסופו של דבר, בידינו להשפיע על גורמי סיכון רבים וניתן לעשות רבות כדי לשמור על כליות בריאות:



הישאר/י פעיל/ה :
ארגון הבריאות העולמי ממליץ על פעילות גופנית של לפחות 150 דקות לשבוע, המקביל להליכה יומית של 20 דקות.



כדאי להיות זהירים עם שימוש בתרופות : לא ליטול יותר מהמינון המומלץ של משככי כאבים.



יש להפסיק לעשן :
ניקוטין מגביר לחץ דם ומזיק למערכת הסינון הכליתית.



כדאי לבדוק את בריאות הכליות: מטופלים בסיכון עם סוכרת, לחץ דם גבוה או עודף משקל צריכות לעבור בדיקות כליה שנתיות. גם אנשים בריאים לכאורה יכולים להפיק תועלת מבדיקה שגרתית.

מה מזיק לכליות?

מאד מזיק לכליות סוכרת, ולחץ דם גבוה.
השמנת-יתר, עישון ושימוש ממושך במשככי כאבים מהווים עומס על הכליות. כל מי שנוטל תרופות לאורך זמן צריך לעקוב אחר תפקוד הכליות.
במידה והנך בעל/ת גורם סיכון אחד או יותר, תתייעץ/י עם רופא/ת המשפחה בדבר בדיקת כליות האם יש לך שאלות, או האם תרצה/י להיבדק?
נא ליצור קשר עם רופא/ת המשפחה, או מומחה או בית חולים קרוב.

המוסד חותמת



יוזמה של האיגוד הישראלי לנפרולוגיה ויתר לחץ דם
ERA European Renal Association
c/o PKF Littlejohn, 15 Westferry Circus, Canary Wharf,
London E14 4HD, United Kingdom
info@strongkidneys.eu

בשיתוף פעולה עם העמותה לקידום ושמירת זכויות חולי כליות



www.strongkidneys.eu