

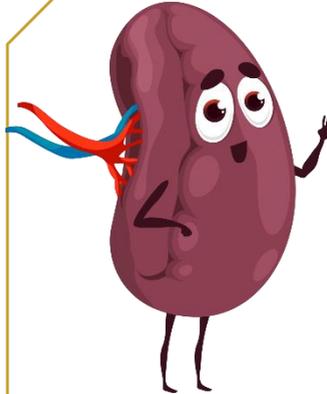


جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

كيف تحمي كليتك ؟

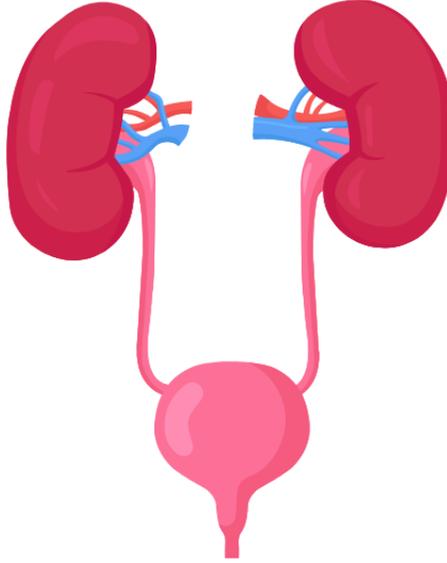
How to protect your
kidneys?



ما هي الكلية؟

يملك كل انسان كليتين، واحدة في كل جهة من العمود الفقري، أسفل الأضلاع.

لون الكلية بني محمر وشكلها يشبه حبة الفول وحجمها بحجم قبضة اليد. هناك عدة أجهزة في الجسم تعتمد في عملها على الكلى.



ما هي وظائف الكلية ؟

تؤدي الكلية عدة عمليات أساسية منها إنتاج البول وتصنيع الهرمونات.

1. إنتاج البول

إفراز الفضلات الأيضية ونواتج الأيض (مثل اليوريا والأدوية)

تنظيم كمية السوائل بالجسم

تنظيم توازن أحماض الجسم

المحافظة على تركيز أملاح الجسم

تنظيم ضغط الدم



ما هي وظائف الكلية ؟

2. تصنيع الهرمونات

الكلية تفرز عدة هرمونات تساهم في التالي

تنظيم ضغط الدم

إنتاج خلايا الدم الحمراء

موازنة امتصاص الكالسيوم
والفوسفور وموازنة بناء العظام



كيف تحمي كليتك؟

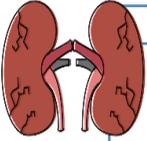
تكون أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى إذا كان لديك:



ضغط دم مرتفع



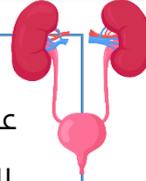
سكري



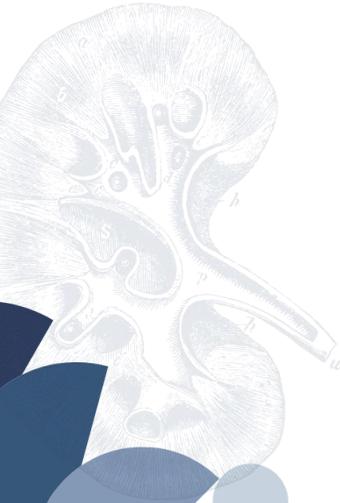
وجود تاريخ عائلي
للإصابة بالفشل الكلوي
أو أمراض الكلى



أمراض القلب



عيوب خلقية في
المسالك البولية



ما الذي يمكنني فعله للحفاظ على صحة كليتي ؟

يمكنك حماية كليتيك عن طريق منع أو علاج الحالات الصحية التي تسبب تلف الكلى، مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم. قد تساعد الخطوات الموضحة أدناه في الحفاظ على صحة جسمك بالكامل، بما في ذلك كليتيك.

- **حافظ على مستويات سكر في الدم قريبة من هدفك -**
يعد فحص مستوى السكر طريقة مهمة لإدارة مرض السكري لديك.
- **حافظ على مستويات ضغط الدم قريبة من هدفك.**
- **تناول جميع الأدوية الخاصة بك على النحو الموصوف .**
- **الحرص وأخذ الحيطة عند استخدام الأدوية والأعشاب بغير وصفة طبية ، خصوصاً مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) ، مثل الإيبوبروفين والنابروكسين.**



ما الذي يمكنني فعله للحفاظ على صحة كليتي؟

- خلال زيارتك الطبية ، من الأفضل سؤال مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن صحة الكلى لديك، خصوصا أن مرض الكلى المبكر قد يكون بدون أعراض. لذا قد يكون عمل التحاليل اللازمة هي الطريقة الوحيدة لمعرفة أن كليتيك تتمتعان بصحة جيدة.

• الأسئلة الرئيسية لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك:

ما هو معدل الترشيح الكبيبي (GFR)؟

ما هي نتيجة الزلال في البول؟

ما هو ضغط الدم؟

ما هو معدل سكر الدم؟

كم مرة يجب فحص وظائف الكلى؟



ما الذي يمكنني فعله للحفاظ على صحة كليتي؟

• الالتزام بالمضادات الحيوية عند الإصابة بالتهاب مجرى البول.

• التزم بعادات غذائية صحية.

• اجعل النشاط البدني جزءًا من روتينك اليوم .

• حافظ على أن يكون وزنك صحيا.

• شرب السوائل - حسب ارشادات الطبيب



ما الذي يمكنني فعله للحفاظ على صحة كليتي؟

- احصل على قسط كافٍ من النوم - اهدف إلى النوم لمدة 7 إلى 8 ساعات كل ليلة.
- التوقف عن التدخين.
- التوقف عن شرب الكحول.



المصادر والمراجع:

https://www.uptodate-com.library.iau.edu.sa/contents/assessment-of-kidney-function?search=PHYSIOLOGY%20of%20kidney&source=search_result&selectedTitle=2~150&usage_type=default&display_rank=2#H2
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538339/#:~:text=The%20kidney%20regulates%20plasma%20osmolarity,production%20of%20red%20blood%20cell.>
https://www.amboss.com/us/knowledge/Physiology_of_the_kidney/
<https://www.kidney.org/kidneydisease/howkidneyswork>
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين أمراض الكلى بقسم الأطفال بمستشفى الملك فهد الجامعي

قسم طب الكلى

وحدة التوعية الصحية

IAU-23-393



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University