

World Kidney Day
KIDNEY HEALTH FOR
EVERYONE EVERYWHERE



World Kidney Day is a global awareness campaign aimed at raising awareness of the importance of good kidney health

Kidney

Kidneys are among the most important organs of the human body and their functions include:

1. Removing the body's toxins and excess fluids through urine.
2. Maintaining the level of important chemicals in the body.
3. Activating vitamin D to maintain healthy bones.
4. Regulating salt, potassium and acids.
5. Producing hormones to help other organs regulate blood pressure and calcium levels.

What are the risk factors that threaten kidney health?

If you want to maintain healthy renal function, you should pay attention to these factors that threaten your kidneys, namely:

1. High blood pressure.
2. Diabetes.
3. Family history of kidney disease.
4. Obesity.

5. Smoking.
6. Cardiovascular disease.
7. Chronic urinary tract infection.
8. Lupus and other autoimmune disorder.
9. Kidney stones and use of pain killers without doctors' orders.
10. Polycystic and family history of kidney disease.

Having one or more of these factors puts you at a higher risk of kidney disease, yet you can follow a healthy lifestyle now, changing your life for the best, and maintain kidney health, no matter how old you are.

What are the best ways to maintain healthy kidney function?

There are 10 ways in which they can maintain the health of kidney functions, namely:-

1. **Check and control your blood pressure regularly**
High blood pressure can damage the kidneys; because it damages blood vessels in the kidneys, damaged blood vessels reduce the arrival of the right amount of blood, preventing kidneys from doing their function.
2. **Don't smoke**
Smoking reduces the flow of blood, preventing adequate blood from reaching the kidneys, affecting kidney function. Smoking also increases the chances of kidney cancer, so it is best to quit smoking in order to maintain kidney health.
3. **Increase daily physical activity (become more active)**
Performing physical activity is important to your overall health, and exercise can help lower blood pressure, a major factor in kidney problems.
4. **Maintain a healthy weight**
Obesity can lead to kidney disease, as the increase in weight puts more stress on the kidney over time leading to kidney failure.
5. **Eat a healthy diet**
Eating a healthy diet is very important to keep your kidney healthy. An unbalanced diet can lead to kidney disease and kidney stones.

6. Control your blood sugar

Diabetes is one of the major causes of kidney failure, as it affects the blood vessels over time leading to kidney disease.

7. Maintain a healthy fluid intake

Drinking enough fluid is very important to your kidneys. Each day your average intake of water should be one and a half to two liters. Not getting enough fluids will lead to acute kidney injury and in the long run will lead to kidney stones.

8. Know your family history

Some families inherit kidney disease. People with a family history of diseases such as diabetes and high blood pressure are more likely to develop kidney problems.

9. Perform kidney tests

There are two tests that can help you make sure your kidneys are healthy - urine tests and blood tests. Urine tests will determine the protein and albumin types in the urine. Blood tests will determine whether the kidneys are doing their job properly, and your doctor can explain the results of these tests to you and discuss any problems with you.

10. Reduce the intake of drugs and analgesics

Kidneys are responsible for detoxification and getting rid of medication in the body. Taking too many painkillers over a long period of time can cause kidney damage. You need to talk to your doctor in case you need to take this type of medication for a long time.

After we have explained to you how to maintain your kidney health, please tell us how well these tips have helped you. Talk to your doctor to know more about your health and to check your kidney function on a regular basis.

٦. تنظيم السكر في الدم

وجود مرض السكري هو عامل مهم في أمراض الكلى؛ إذ أن ارتفاع مستويات السكر في الدم يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية و نسيج الخلايا في الكلى وقصور في وظائف الكلى .

٧. شرب الماء

يعتبر شرب الماء من الأمور المهم للحفاظ على الكلى ووظائفها . حيث يحتاج الإنسان حوالي لتر و نص إلى لترين كل يوم. أن تقليل السوائل يؤدي إلى الجفاف و قد يؤدي إلى الإصابة بالقصور الحاد في الكلى ، و على المدى البعيد قد يؤدي للإصابة بحصى الكلى.

٨. اعرف تاريخ عائلتك

من المهم معرفة التاريخ العائلي للأمراض ، فوجود بعض الأمراض في الوراثة العائلية يزيد من احتمال الإصابة بمرض الكلى . مثل مرض تكيس الكليتين الوراثي ، مرض السكري ، ضغط الدم و الالتهابات.

٩. إجراء فحوصات للكلى

هناك نوعان من الاختبارات التي يمكن أن تساعدك على التأكد من أن الكلى سليمة، وهي اختبارات للبول و اختبارات الدم، ستحدد اختبارات البول كمية الألبومين (الزلال) الموجودة في البول، ووجود الزلال يمكن أن يشير إلى أمراض الكلى، أما اختبار الدم فسيحدد ما إذا كانت الكليتان تقومان بعملهما بشكل صحيح أم لا، ويمكن لطبيبك توضيح نتائج هذه الاختبارات لك ومناقشة أي مشاكل معك.

١٠. الحد من تناول الأدوية والمسكنات

الكلى مسؤولة عن التخلص من السموم و الأدوية من الجسم، و أخذ الكثير من أدوية الألم لمدة طويلة قد يؤدي إلى تلف في الكلى و فشل الكلى المزمن. يجب عليك استشارة الطبيب عند الحاجة لهذه الأدوية لمدة طويلة.

بعد أن أوضحنا لك طرق الحفاظ على صحة كليتيك، نرجو أن تستخدمها واخبرنا إلى أي مدى قد ساعدتك هذه النصائح، قم باستشارة طبيبك للتأكد من صحة الكلى بصورة دورية.

٥. التدخين.
٦. الالتهابات البولية المتكررة والمزمنة.
٧. أمراض المناعة مثل، مرض الذئبة الحمراء.
٨. أمراض القلب و الشرايين.
٩. حصوات الكلى المتكررة و استخدام المسكنات بكثرة.
١٠. مرض تكيس الكلى . كمثال للأمراض الوراثية التي قد تصيب الكليتين.

وجود واحد أو أكثر من هذه العوامل، يزيد من خطورة الإصابة بأمراض الكلى، ومع ذلك يمكن اتباع نمط حياة صحي الآن، مما يساعدك على تغيير حياتك للأفضل، و الحفاظ على صحة الكلى ، بغض النظر عن عمرك!

ما هي طرق الحفاظ على صحة وظائف الكلى ؟

هناك ١٠ طرق يمكن من خلالها الحفاظ على صحة وظائف الكلى، وهي:

١. انتظام ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يلحق الضرر بكليتيك؛ لأنه يضر بالأوعية الدموية في الكلى، والأوعية الدموية التالفة تقلل من وصول الكمية المناسبة من الدم، مما يمنع الكلى من القيام بوظائفها.

٢. الإقلاع عن التدخين

يقلل التدخين من تدفق الدم، مما يمنع وصول الكمية الكافية من الدم إلى الكلى؛ مما يجعلها لا تعمل بشكل صحيح، كما أن التدخين يزيد من فرص الإصابة بسرطان الكلى، لذا من الأفضل الإقلاع عن التدخين، من أجل الحفاظ على صحة الكلى.

٣. التمارين الرياضية

الحفاظ على نشاط جسمك أمر مهم لصحتك العامة، وممارسة الرياضة يمكن أن تساعد على خفض ضغط الدم، وهو عامل رئيسي في مشاكل الكلى.

٤. الوزن الصحي

السمنة المرضية تزيد من احتمال الإصابة بأمراض الكلى ، حيث أن الوزن الزائد يرهق الكلى على المدى البعيد.

٥. تناول الأطعمة الصحية

المحافظة على تناول الأطعمة الصحية المتوازنة شرط مهم للحفاظ على صحة الكلى.



اليوم العالمي للكلى هو حملة توعية عالمية تهدف إلى زيادة الوعي بأهمية الكلى

الكلى

- تعتبر الكليتان من أهم أعضاء جسم الإنسان، وتشمل وظائفهما ما يلي:-
١. تخلص الجسم من السموم، والسوائل الزائدة في الجسم عن طريق البول.
 ٢. المحافظة على المستوى الطبيعي للمواد الكيميائية المهمة في الجسم.
 ٣. تنتج فيتامين (د) الهام جدا لصلابة العظام.
 ٤. تنظم الصوديوم، والبوتاسيوم، والأحماض في الدم.
 ٥. الهرمونات التي تنتجها الكلى تساعد الأجهزة الأخرى في تنظيم ضغط الدم ومستويات الكالسيوم في الدم.

ما هي العوامل الخطرة التي تهدد صحة وظائف الكلى ؟

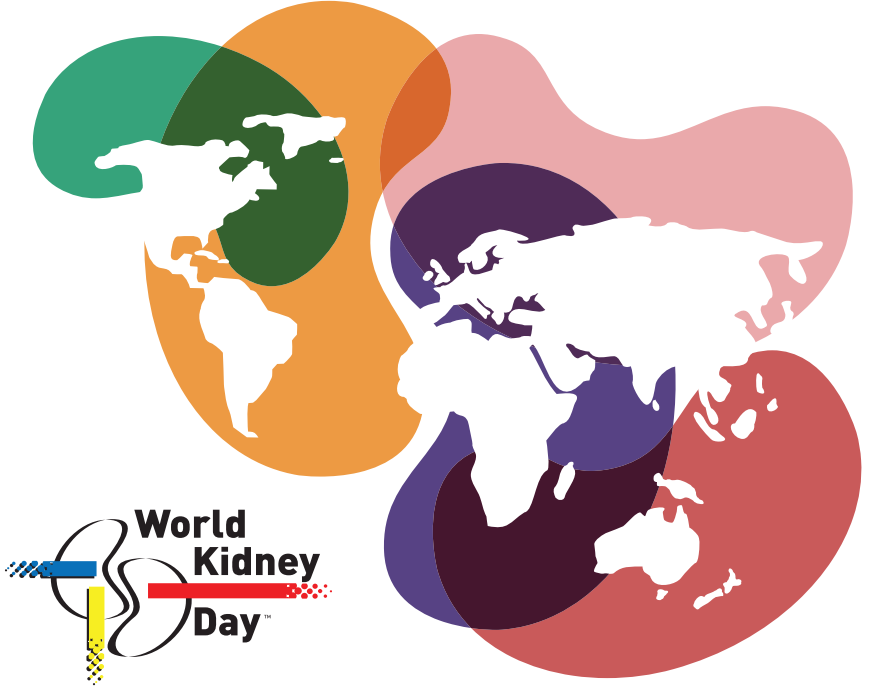
إذا أردت الحفاظ على صحة وظائف الكلى ، عليك الانتباه لهذه العوامل التي تهدد كليتيك، وهي :

١. ضغط الدم المرتفع.
٢. داء السكري.
٣. التاريخ العائلي لأمراض الكلى.
٤. الوزن غير الصحي.



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

HEALTH • EDUCATION • RESEARCH صحة • تعليم • بحوث



يوم الكلى العالمي
صحة الكلى للجميع
بكل مكان