

دليل المريض بالقصور الكلوي المزمن

مرحلة 3

المؤلفتان:

ريبيكا غرثيا أكودو
أنا مريا إسبانيا مندوثا

الترجمة:

عبدالحق العوفي (العربية)
سامي العوفي الربيع (العربية)
أسامة فكري بنبراهيم (الفرنسية)
سيمونا ألكسندرو (الرومانية)

عزيزي المريض:

أنت الآن توجد في مرحلة 3 من مرض القصور الكلوي المزمن، وهذا يحتم عليك أن تعرف جيدا هذا المرض لكي تستطيع أن تتعاون مع طبيبك المختص ومع ممرضك في العلاج.

وقد أعدنا لك هذا الدليل لنزودك بكل ما تحتاجه من المعلومات المتعلقة بهذا المرض، وذلك للمساهمة مع الذين يتولون علاجك في توفير لك أكبر قسط من الراحة؛ زيادة على ذلك، فإن معرفتك بطبيعة المرض من شأنها أن تجلب لك الثقة والطمأنينة.

وإذا وجدت أن هذا الدليل لا يجيب عن كل الأسئلة التي تشغل بالك، فإننا ننصحك بعدم التردد في التوجه إلى طبيبك أو ممرضك لتعرض عليه كل ما يشغل بالك.

إن مهمتنا، نحن الذين كرسنا عملنا للطب الكلوي، هي مساعدتك والسير معك في هذا المشوار.

ريكا غرثيا أكودو – طبيبة متخصصة في الطب الكلوي
أنا مريا إسباتيا مندوثا – ممرضة في مصلحة الكلوي

عموميات

1. ما هو المرض الكلوي المزمن؟

هو مرض ناتج عن قصور بصيب الكليتين في أداء وظيفتهما، أي بمعنى أن عمل الكليتين (التخلص من السموم وطردها من الدم، إلى جانب التحكم في فقر الدم، وموازنة الماء والكتروليت في الجسم) أقل من الطبيعي.

2. هل يصيب كلتا الكليتين؟

نعم، لأن السبب المسؤول عن حدوث القصور الكلوي يلحق الضرر بكلتيهما. ولكن في حالة وجود كلية واحدة فقط فإنها ستقوم، ما لم تكن مصابة بمرض آخر، بنفس الوظيفة التي تقوم بها الاثنتان.

3. هل القصور الكلوي مرض مزمن؟

نعم، إنه مرض مزمن.

4. ماذا يعني كوني في مرحلة 3 من القصور الكلوي؟

لقد عمد المختصون في المرض الكلوي إلى تصنيف القصور الكلوي إلى خمس مراحل:

- مرحلة 1 – الكليتان تؤديان وظيفتهما بشكل طبيعي، ولكن عند تشريحهما أو تحليل البول يلاحظ بهما خلل ما.
- مرحلة 2 – الكليتان تؤديان وظيفتهما بشكل أقل بقليل من الطبيعي.
- مرحلة 3 – الكليتان تؤديان وظيفتهما بشكل أقل من الطبيعي أو أكثر من أقل.
- مرحلة 4 – الكليتان تؤديان وظيفتهما بشكل أقل بكثير من الطبيعي.
- مرحلة 5 – الكليتان لا تؤديان وظيفتهما بشكل كاف يضمن للانسان البقاء على الحياة، مما يستوجب عندئذ، اللجوء إلى تعويض وظيفتهما، أو زرع إحداهما ما لم تكن هناك موانع.

5. هل يمكن فعل شيء ما قصد التخفيف من المرض؟

من الأفضل التقيد بالنصائح التي يوجهها لك الطبيب أوالممرض، والتي تركز أساسا على ما يلي:

- اتباع تغذية مناسبة، والقيام بتمارين بدنية معتدلة، والمحافظة على وزن يلائم القامة.
- التحكم في العناصر التي من شأنها أن تلحق الضرر بالكليتين (ضغط الدم الشرياني، السكري، الكولسترول، البدانة).
- إعادة النظر – دوريا- في أسلوب العلاج المتبع.
- تجنب المواد السامة (ضد الالتهابي، التضاد).

6... هل يوجد علاج ناجح يشفي من مرض القصور الكلوي؟

لا يوجد، لحد الآن، أي علاج يؤدي إلى الشفاء الكامل من مرض القصور الكلوي، ولكن هناك بعض الأدوية التي من شأنها أن تعالج أسبابه ومضاعفاته، وبالتالي توقف أو تبطئ تطوره.

7. هل القصور الكلوي مرض وراثي؟

ليس القصور الكلوي مرضا وراثيا، ولكن بعض الأمراض التي تسببه مثل السكري صنف 2، وأمراض الكلى المتعددة الأكياس، فهي وراثية.

8. ما هي أعراض المرض؟

لا تظهر أعراض مرض القصور الكلوي إلا في مرحلة جد متأخرة. أما حينما يكون في مرحلته المتوسطة، فإن الشيء الوحيد الذي يمكن ملاحظته على المريض هو نوع من التعب الذي تعود بعض أسبابه إلى فقر الدم الذي يحدث نتيجة المرض.

كما أن بعض المرضى يصبحون يتبولون كثيرا، رغم أن مرضهم يكون قد وصل إلى مرحلة جد متقدمة، ويكون لون البول في كل مرة أقل جودة، وذلك بسبب خلوه من مادة التوكسين التي يتخلص منها الدم عن طريق التبول. وكثيرا ما يكثر التبول أثناء الليل، وإن كان، بالنسبة للرجال، قد تعود أسبابه أيضا إلى مشاكل في البروستاتا.

9. ما ذا يحدث لي إذا توقفت الكليتان عن العمل؟

إنه مهم جدا أن تعرف أنك مصاب بمرض القصور الكلوي، وأن تعرض نفسك على طبيب أخصائي في مرض الكلى لكي يعمل على وقف تطور المرض أو على الأقل يعمل على تأخير تدهور الكليتين. أما إذا لم ينجح في ذلك، فعندئذ يتم اللجوء إما إلى تصفية الدم (الغسيل الكلوي)، أو زرع الكلى.

العلاج

1. ما هو العلاج الذي يجب علي أن أتبعه؟

ليس هناك علاج واحد يصلح للقصور الكلوي في جميع مراحلها؛ إذ أن لكل مرحلة دواؤها الذي قد يختلف عن دواء المرحلة الأخرى. وطبيبك هو وحده الذي يستطيع أن ينصحك، عند كل كشف، بالدواء الذي يناسبك.

2. لما إذا أعاني من فقر الدم؟

هناك عدة أسباب وراء فقر الدم، منها نقص في مادة الحامض الدموي، أو ضياع كميات من الدم عن طريق التغوط، إلخ... ولكن عندما تكون الكليتان هما المسؤولتان عن فقر الدم، فهذا يعني نقصا في مادة "إيتروبويين" التي تفرزها الكليتان. وطبيبك في هذه الحالة سينصحك بأخذ هذه المادة إذا كنت في حاجة إليها. ولعلمك فإنه في الوقت الحاضر لا تؤخذ مادة "إيتروبويين" إلا عن طريق الحقن التي تحقق بها إما في البطن أو في الكتف مثل الانسولين، ويستحسن أن تتدرب أنت أو أحد أقاربك على عملية الحقن لكي لا تكون مضطرا دائما للذهاب إلى المركز الصحي لأخذ هذه الحقنة.

3. لما إذا يجب أن تكون كمية البوتاسيوم جد منخفضة في طعامي؟

عندما تختل وظائف الكليتين، فإن عملهما في طرد البوتاسيوم عن طريق البول يكون ضعيفا، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الجسم، الشيء الذي سيشكل خطورة على القلب حيث سيتراخي إيقاعه ثم يتوقف. ويوجد البوتاسيوم في جميع الأطعمة، ولكنه يكثر بنسبة عالية في الفواكه والخضر. وطبيبك هو الذي يقرر متى يجب أن تشرع في الاعتماد على الطعام المنخفض من البوتاسيوم، وممرضك بدوره سيعلمك كيف ستعده.

4. ما هي الاختلالات الأخرى التي يمكن أن تحدث لي؟

تظهر على المريض بالقصور الكلوي اختلالات أخرى مرتبطة بمادة الكالسيوم والفسفور والفيتامين "د". والطبيب الذي يتابع مرضك سيراقب عند كل كشف نسبة هذه المواد في جسمك، وسينصحك بما يجب تغييره في طعامك وفقا لحاجيات جسمك.

5. هل يجب علي أن أتناول الأدوية بصفة دائمة؟

نعم، لأنه عند حدوث القصور الكلوي يجب تناول الأدوية لحماية الكليتين، والتحكم في العوامل التي تسبب لهما الضرر، وكذا لتعويض وظيفتهما.

6. هل يمكن لي أن استمر في العمل أو في الدراسة؟

العمل والدراسة أمران مرهونان - عادة - بالسن، وطبيعة العمل، وبالأعراض المصاحبة للقصور الكلوي، وليس بالقصور الكلوي في حد ذاته.

7. هل يمكن لي أن أمارس التمارين الرياضية؟

نعم، إنه ينصح بالقيام بتمارين بدنية منتظمة لما فيها من فوائد صحية هامة، ويمكن لك أن تمارس كل التمارين الرياضية التي يتحملها جسمك والتي لا ترهقه.

8. هل يمكن أن تكون لي علاقات جنسية؟

نعم.

9. هل يمكن أن يكون لي أولاد؟

نعم، وبالنسبة للمرأة يمكن لها أن تحبل وتتبع نصائح الطبيب الذي يشرف على علاجها.

10. هل يمكن أن أسافر؟

نعم، ينصح بأن تستمتع بحياة نشيطة.