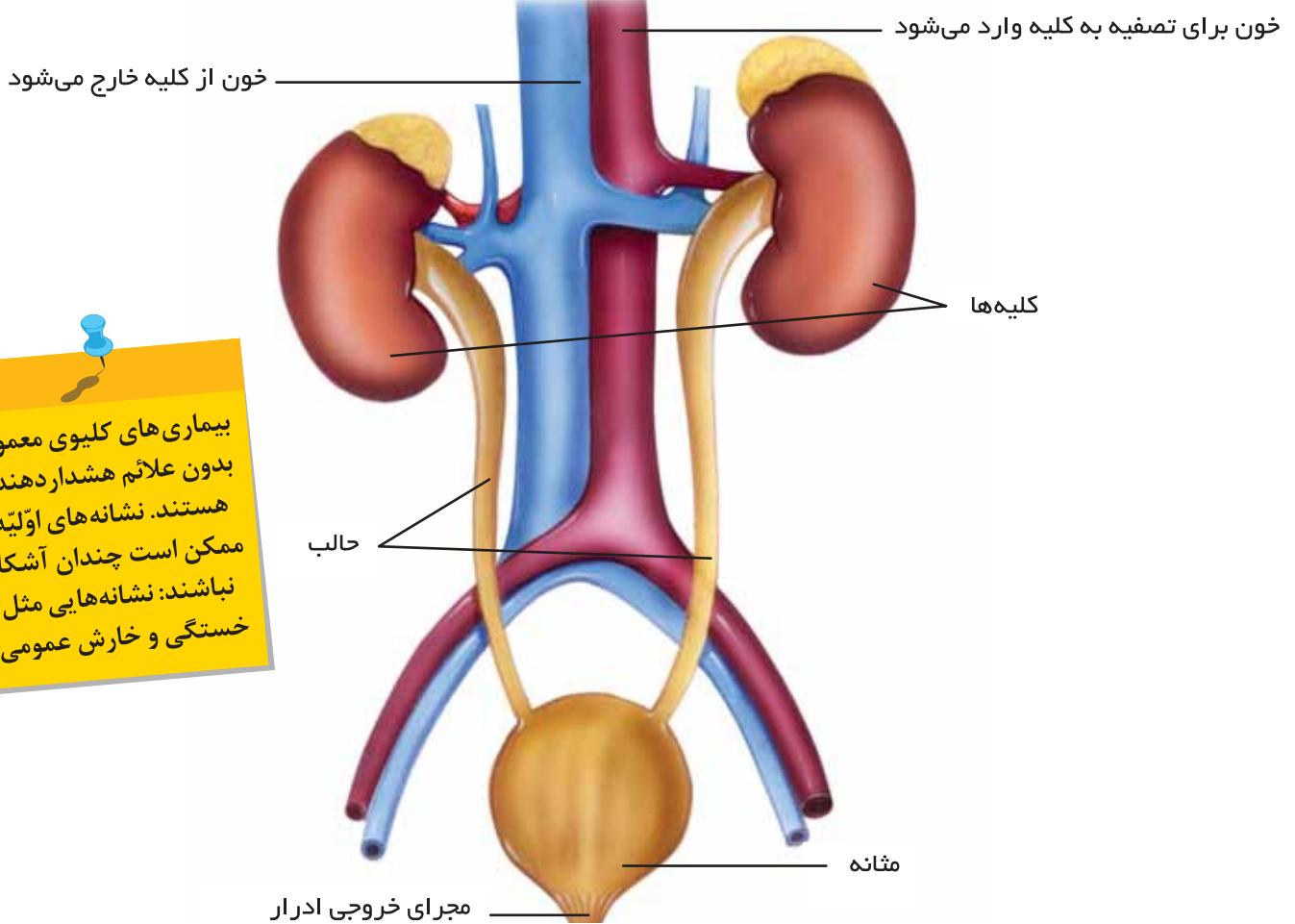




• نرگس الهیاری و روشنک فتحی
• تصویرگر: طاهر شعبانی و اکبر افشار

شگفت‌انگیزها!



بیماری‌های کلیوی معمولاً بدون علائم هشداردهنده هستند. نشانه‌های اولیه ممکن است چندان آشکار نباشند: نشانه‌هایی مثل خستگی و خارش عمومی.

کلیه‌ها تعطیلات ندارند!

• کل خون بدن ما در هر ساعت حدود ۱۲ بار از کلیه‌ها عبور می‌کند. کلیه‌ها ۹۹ درصد از حجم خون را دوباره به بدن برمی‌گردانند و یک درصد را به صورت ادرار از آن خارج می‌کنند.

• هر روز، حدود ۱۹۰ لیتر خون در کلیه‌های ما، تصفیه می‌شود.

• آن‌ها در تمام طول عمر ما، در ۲۴ ساعت شبانه روز کار می‌کنند. کار کلیه‌ها، تصفیه‌ی خون و خارج کردن سموم آن به صورت ادرار است.





انسان می تواند با قسمت کمی از کلیه‌هایش هم زنده بماند و حتی متوجه از بین رفتن بقیه‌ی کلیه‌هایش نشود. برای جلوگیری از مشکلات باید درمان را به موقع شروع کنیم. انسان می تواند با ۲۰ درصد از کلیه‌هایش، یک زندگی تقریباً طبیعی داشته باشد.

آیا می دانید!

دوستان کلیه

- روغن زیتون، ماهی، تخم مرغ، کلم برگ، گل کلم، جعفری، پیاز، سیر، فلفل دلمه‌ای قرمز، توت فرنگی، تمشک، گیلاس، سیب، انگور قرمز
- نوشیدن آب فراوان
- کاهش مصرف شکر و نمک



وظایف کلیه

- تنظیم کردن فشارخون
- همکاری در تولید سلول‌های قرمز خون
- تصفیه‌ی حدود ۱۹۰ لیتر خون در شبانه روز
- تنظیم مقدار پتاسیم، نمک و اسید در بدن
- تنظیم مقدار مایعات در داخل بدن
- تولید ویتامین «د» فعال که برای سلامت استخوان‌ها ضروری است.

بیماران کلیوی ممکن است این ناراحتی‌ها را احساس کنند



- سرگیجه
- سردرد

- درد قفسه‌ی سینه
- بزرگ شدن طحال
- درد و تورم زبان



کلیه‌ها باید سالی یک بار آزمایش شوند. متأسفانه، بیماری‌های کلیه، نشانه‌های ظاهری ندارند.



- احساس سرما
- درد دست‌ها و پاها

- تنگی نفس
- پوست رنگ پریده
- عفونت‌ها

