أهمية صحة الكلى: فهم مرض الكلى المزمن

الكليتان هما عضوان حيويان لهما شكل حبة الفاصولياء، وبمثل حجم كل منهما حجم قبضة اليد تقريباً. تعمل وظيفتهما الأساسية في ترشيح الدم لإزالة الفضلات والسموم والسوائل الزائدة، ومن ثم إنتاج البول. ويحدث مرض الكلى المزمن عندما تتعرّض الكليتان للتلف بحيث لا تعودان على أداء هذه الوظيفة بكفاءة.

يعاني مليين الأفراد حول العالم من مرض الكلى المزمن، الذي غالباً ما يتطور بصمت من دون ظهور علامات تحذيرية في مراحله المبكرة، مما يجعل التوعية والكشف المبكر أكثر أهمية من أي وقت مضى. في هذا العدد، نستعرض ماهية مرض الكلى المزمن، وكيفية تشخيصه، وأبرز الخطوات التي يمكن اتخاذها للحفاظ على صحة الكلى على المدى الطويل.

ما هي وظائف الكلى الأساسية؟

01	ترشيح الفضلات والسوائل الزائدة من الدم	04	تنظيم ضغط الدم
02	إنتاج البول	05	المساعدة في تكوين خلايا الدم الحمراء
03	موازنة الكهارل وسوائل الجسم	06	تنشيط فيتامين د لدعم صحة العظام وقوتها

وبذلك تؤدي الكليتان دوراً محورياً في الحفاظ على التوازن الداخلي للجسم "الاستتباب"

لمحة عن مرض الكلى المزمن:

يحدث مرض الكلى المزمن، نتيجة تلف الكلى بشكل تدريجي على مدى أشهر أو سنوات، مما يؤدي إلى تراجع قدرتها على أداء وظائفها الأساسية بكفاءة. ويرتبط هذا المرض بزيادة احتمالية حدوث مضاعفات خطيرة، من أبرزها أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية.

المراحل الخمسة لمرض الكلى المزمن:

يُصنَّف مرض الكلى المزمن إلى خمس مراحل، بناءً على معدل الترشيح الكبيبي المقدر (eGFR)، وهو مؤشر يعكس كفاءة عمل الكليتين:

المرحلة الأولى (G1)
معدل الترشيح الكبيبي المقدر 90 أو أكثر، مع وجود مؤشرات على تلف الكلى (مثل البروتين في البول) مع وظائف طبيعية أو شبه طبيعية.

المرحلة الثانية (G2)
معدل الترشيح الكبيبي المقدر 60-89، مع انخفاض طفيف في وظائف الكلى ووجود علامات تلف.

المرحلة الثالثة (G3)
انخفاض متوسط في وظائف الكلى، وينقسم إلى:
المرحلة3أ: معدل الترشيح الكبيبي المقدر 45-59 (من خفيف إلى متوسط).
المرحلة3ب: معدل الترشيح الكبيبي المقدر 30-44 (من متوسط إلى شديد).

المرحلة الرابعة (G4)
انخفاض حاد في وظائف الكلى (معدل الترشيح الكبيبي المقدر 15-29).

المرحلة الخامسة (G5)
الفشل الكلوي (معدل الترشيح الكبيبي <15)، وغالباً ما تتطلب هذه الحالة غسيل أو زراعة كلى.

للمزيد من المعلومات

?Who Should Get Tested

نظراً لأن مرض الكلى المزمن نادراً ما يتسبب بظهور أعراض في مراحله الأولى، يُوصى بإجراء الفحص بشكل دوري، لا سيما لدى الأفراد الذين لديهم عوامل خطورة مثل:

- داء السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب
- تاريخ عائلي للفشل الكلوي

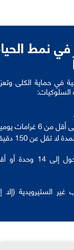
يُنصح المصابون بداء السكري بإجراء فحص سنوي، بينما يجدد مقدم الرعاية الصحية عدد مرات الفحص لبقية الأفراد الذين لديهم عوامل خطورة أخرى.

كيف يتم تشخيص ومتابعة مرض الكلى المزمن؟

يُشخّص مرض الكلى المزمن من خلال فحوصات بسيطة لمُقدّم كفاءة عمل الكليتين وتكشف عن وجود أي تلف. وعادةً ما يهتمّ مقدمو الرعاية الصحية على الفحوصات التالية:

1. فحص الدم (معدل الترشيح الكبيبي المقدر)

- لقياس مدى الترشيح الكبيبي المقدر (eGFR)



2. فحص البول (نسبة الألبومين إلى الكرياتينين)

- للكشف عن وجود الألبومين، وهو بروتين لا ينبغي أن يظهر في البول.
- يُعد وجود البروتين في البول من العلامات المبكرة لتلف الكلى.

3. فحص ضغط الدم

- يمكن لارتفاع ضغط الدم أن يكون سبباً في مرض الكلى أو عاملاً يفاقم الحالة.

4. فحوصات التصوير

- تُستخدم الموجات فوق الصوتية أو التصوير المقطعي المحوسب لفحص حجم الكليتين وبنيتهما.

5. خزعة الكلى (في بعض الحالات)

- يتم فحص عينة صغيرة من نسيج الكلى للتحديد سبب التلف.

علامات وأعراض مرض الكلى المزمن

قد لا تظهر الأعراض إلا في المراحل المتقدمة، وتشمل:

العلامات المبكرة:

- بول رغوي
- زيادة التبول أو قلته
- جفاف أو حكة جلدية
- إرهاق
- غثيان
- فقدان الشهية
- فقدان وزن غير مبرر

الأعراض المتقدمة:

- تورم في الساقين أو الكاحلين أو القدمين أو الذراعين
- تشنجات عضلية
- صعوبة في التركيز
- ضيق في التنفس
- قيء
- اضطرابات النوم
- رائحة فم تشبه الأمونيا

لمعرفة المزيد

إدارة وعلاج مرض الكلى المزمن:

تهدف إدارة مرض الكلى المزمن إلى إبطاء تطور الحالة، والحفاظ على ما تبقى من وظائف الكلى، بالإضافة إلى الحد من المضاعفات المحتملة. وتشمل الخطة العلاجية عادة إدارة الأمراض المصاحبة مثل داء السكري، وارتفاع ضغط الدم، إلى جانب تبني نمط حياة صحي. وتتلول الأدوية الموصوفة للسيطرة على الأعراض أو حماية الكليتين. وقد أصبحت الأدوية الموجهة من خلال فحوصات الدم والبول ضرورية. وفي المراحل المتقدمة، قد تستدعي الحالة التحضير لغسيل أو زراعة كلى. يؤدي التثقيف الصحي، والإرشادات الغذائية، والدعم الطبي المستمر دوراً محورياً في تحقيق إدارة فعّالة ومستدامة للمرض.

بعض التغييرات في نمط الحياة تحدث فرقاً كبيراً

يساهم تبنّي سلوكيات صحية في حماية الكلى وتعزيز الصحة العامة. ومن أبرز هذه السلوكيات:

- الإقلاع عن التدخين
- اتباع نظام غذائي متوازن
- تقليل استهلاك الملح إلى أقل من 6 غرامات يومياً
- ممارسة النشاط البدني لمدة لا تقل عن 150 دقيقة أسبوعياً
- الحد من استهلاك الكحول إلى 14 وحدة أو أقل أسبوعياً
- الحفاظ على وزن صحي
- تجنب مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (إلا إذا نصح الطبيب بذلك)

في النهاية:

يُعدّ مرض الكلى المزمن من الأمراض الشائعة التي تتطور غالباً دون ظهور أعراض، وقد يكون خطيراً إذا لم يُكتشف مبكراً. ولكن يمكن السيطرة عليه وإدارته بفعالية عند التشخيص المبكر. تشكّل معرفة عوامل الخطورة، والالتزام بالفحوصات الدورية، والاهتمام نمط حياة صحي، ركيزة أساسية في الحد من تقدّم المرض والحفاظ على وظائف الكلى لسنوات طويلة. ويبقى الوعي الصحي مفتاحاً أساسياً لتشجيع بصحة أفضل وتعزيز جودة الحياة.

للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة الروابط أدناه

Chronic kidney disease (CKD) - Symptoms, causes, treatment | National Kidney Foundation
Chronic Kidney Disease - StatPearls - NCBI Bookshelf
Chronic kidney disease - NHS