



کلیه ها در بدن ما چه کار می کنند؟

تمامی گروه های سنی



www.shlenjan.mui.ac.ir
شماره تماس: 03152237326
و احداث آموزش به بیماران: 2209

کد پمفلت Sh.L/EP/049/AC
بهار 1403

چگونه سلامت کلیه ها را حفظ کنیم؟

- آب بنوشید.
- ورزش کنید.
- مراقب فشار خون و قند خون خود باشید.
- عفونت های ادراری را جدی بگیرید.
- بدون تجویز پزشک از آنتی بیوتیک ها و مسکن ها استفاده نکنید.
- بدون آمادگی حرکات ورزشی سنگین انجام ندهید.
- اگر دچار فشار خون یا مرض قند هستید زیر نظر پزشک آن را کنترل کنید.

سیگار نکشید. مایعات کافی بنوشید.

منابع:

سوزان س. اسملتزر، برندا جی. بره، درس نامه پرستاری برونر و سودارث 2014. کلیه و مجاری ادراری. ترجمه حلیمه امینی و همکاران؛ ویرایش صدیقه سالمی. تهران: سالمی .

چه چیزهایی سلامت کلیه ها را به خطر

می اندازند؟

- فشار خون بالا
- مرض قند
- عفونت های ادراری شدید
- داروها و مواد شیمیایی
- سیگار
- کمبود شدید آب بدن
- انسداد مجاری ادراری توسط سنگ ها
- وزن بالا
- برخی بیماری ها مثل سرطان
- بیماری های قلبی

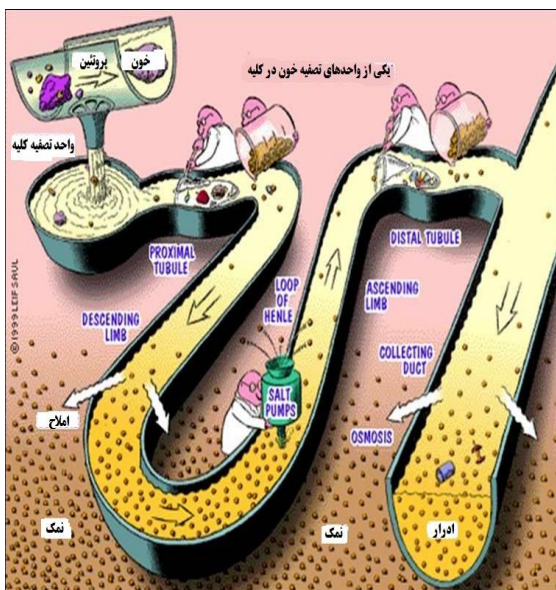
بدون کلیه ها چه می شود؟

تمام مواد زائد سمی در بدن شما جمع می شود و در صورتی که این وضع ادامه یابد ، سلامت شما به خطر می افتد.

در این شرایط با دیالیز می توان تا حدودی کار کلیه ها را جبران کرد. در صورت امکان پیوند کلیه را نیز می توان انجام داد.

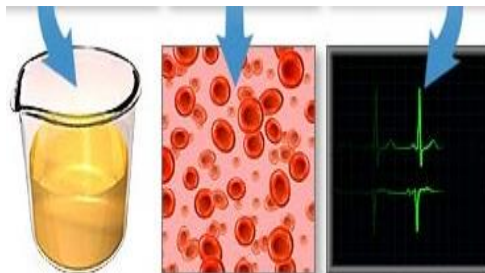
کلیه چگونه کار خود را انجام می دهند؟

رگی که وارد کلیه می شود به میلیون ها مویرگ کوچک تقسیم می شود و طی عملیاتی پیچیده مواد زائد را از خون می گیرد و املاح بدن مثل نمک را تنظیم می کند. در ادامه این مجاری در وسط کلیه به هم می رسند و ادرار (همان آب اضافی به همراه مواد زائد و املاح اضافی) را از کلیه خارج می کنند. ادرار از حالب ها به مثانه می رسد و در آنجا جمع می شود تا به موقع دفع شود.



کلیه ها برای ما چه کار می کنند؟

- ✓ مهمترین وظیفه کلیه ها دفع مواد زائد و آب اضافی از بدن است.
- ✓ کلیه ها داروها و سموم را دفع می کنند.
- ✓ هورمون هایی ترشح می کنند که برای تنظیم فشارخون لازم است.
- ✓ برای فعال کردن ویتامین (د) که در سالم و قوی ماندن استخوان ها نقش دارد، لازم هستند.
- ✓ باعث ترشح هورمونی می شوند که در تولید سلولهای قرمز خون و پیشگیری از کم خونی موثر است.



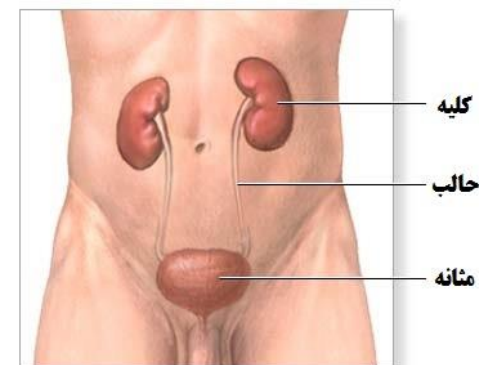
ADAM.

با نگاهی به این وظایف می توان اهمیت سالم ماندن کلیه ها را درک کرد.

کلیه ها کجا قرار گرفته اند؟

در بدن شما دو کلیه به اندازه حدود یک مشت بسته در دو طرف ستون فقرات و زیر قفسه سینه وجود دارد.

این دو عضو لوبیایی شکل به وسیله دو لوله توخالی به نام حالب به مثانه در پایین شکم وصل می شود.



ADAM.

برای گردش خون در کلیه ها و تصفیه خون، از بزرگ ترین عروق بدن یک سرخرگ جدا می شود و به کلیه وارد می شود که خون را به کلیه ها می آورد و یک سیاهرگ از کلیه خارج می شود و خون را از آن جا می برد.