

## مقدمة

إن كليتيك مهمتين جداً ولكن قد تتوقف عن العمل أحياناً. إن الهبوط المفاجئ في وظيفة الكلى يسمى "القصور الكلوي الحاد". إنه في أغلب الأحيان يستمر لمدة قصيرة وتكون المعالجة فقط لمدة قصيرة. في أحيان أكثر تسوء الوظائف الكلوية على مدى عدة سنوات وتسمى عندها أمراض الكلى المزمنة. وينتهي الأمر بالفشل النهائي وعندما لا يتبقى إلا 10% من وظائفها، تظهر الحاجة لغسيل الكلى أو الزرع.

إن غسيل الكلى يزيل الفضلات والسوائل الزائدة من الدم. يمكنك غسل الكلى في مكانين - البيت أو في مركز غسيل الكلى. إن غسيل الكلى الصفاقي هو أحد أنواع العلاجات المنزلية. يمكن إجراء غسيل الكلى في المنزل أو في مركز غسيل الكلى.

إن عملية الزرع تكمن في نقل كلية واحدة إلى جسمك من جسم متبرع حي أو ميت. يجب أن تتمتع بصحة جيدة بشكل عام كي تخضع لعملية الزرع. يمكن لطبيبك أن ينصحك إذا كان ذلك الخيار يلائمك أم لا. لمزيد من المعلومات، انظر إلى المنشورة عن الوقائع بعنوان "زرع".

إذا كنت ضعيف البنية أو متقدماً في السن قد تقرر أن الرعاية المتحفظة هي الأنسب. إن الرعاية المتحفظة تستخدم الأدوية والنظام الغذائي المراقب والسوائل لإزالة عمل الوظائف الكلوية. إنها تسمح للطبيعة بأخذ مجراها عندما تفشل الكلى تماماً. لمزيد من المعلومات، انظر إلى المنشورة عن الوقائع بعنوان "الرعاية المتحفظة: خيار علاج".

## غسيل الكلى الصفاقي (PD) في المنزل

إن أفضل خيار هو نمط غسيل الكلى المنزلي إذا كان بإمكانك ذلك. تقوم بالغسيل الصفاقي في منزلك بنفسك كما يمكن تدريب أحد أفراد العائلة لمساعدتك. هناك ضرورة لتدريب قصير ينظمه فريق الرعاية الصحية الخاص بك. هنالك نوعين من الغسيل الصفاقي، الأكياس المستعملة خلال النهار (CAPD) ووسيلة التدوير خلال الليل (APD).

## التعايش مع الغسيل الصفاقي

إن الاختيار ما بين طريقتي الغسيل يعتمد على عوامل كصحتك ونمط عيشك. يتوجب مناقشة فوائد وعيوب كل طريقة مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك ومع عائلتك. عند اختيار الغسيل الصفاقي، يبدأ الكثير من الناس في استخدام الأكياس النهارية (CAPD) على أن ينتقلوا إلى الغسيل الليلي (APD) بعد 6 - 8 أسابيع عندما يعتاد جسمهم على الغسيل. هناك فوائد كثيرة لاستعمال الغسيل الصفاقي، منها:

- حرية التنقل بعد القيام بترتيبات صغيرة
- مرونة غسيل الكلى في منزلك
- السيطرة على نمط عيشك
- تقنية سهلة يمكن لمعظم الناس تعلمها خلال أسبوع
- معظم الناس ليس لديهم حماية غذائية وقليل جداً من الحماية من السوائل
- يمكنك القيام بالتمارين والرياضة ولكن يجب الانتباه عندما تختار السباحة
- يمكنك متابعة عملك
- يتم إرسال جميع أجهزة الغسيل إلى منزلك مجاناً.

إن غسيل الكلى الصفاقي يتم داخل جسمك باستعمال الغشاء الصفاقي كمنصفاة. إنه مصدر غني بالدم. خلال الغسيل الصفاقي، يستخدم الغشاء كمنصفاة للفضلات والسوائل الزائدة المتواجدة في دمك. يستعمل قنطرة (أنبوب) لنقل سائل الغسيل إلى داخل وخارج التجويف الصفاقي. مع عملية الغسيل الصفاقي، يحتوي جسمك عادة على محلول الغسيل (dialysate) دائماً لكي يقوم بتنقية دمك بصورة مستمرة.



## الأكياس المستعملة خلال النهار - CAPD

يتم عادة التبديل أربع مرات يومياً، وكل تبديل يشمل توصيل كيس جديد من السائل وإفراغ السائل القديم وتعبئة السائل الجديد. هذه العملية تستغرق حوالي 30 دقيقة، ويمكن القيام بها في أي مكان، مع بعض الاحتياطات المعقولة. لك الحرية بالقيام بنشاطك اليومي فيما بين التبديلات. هناك فترة راحة طويلة خلال الليل عندما تكون نائماً. تحصل التبديلات مبدئياً عند الاستيقاظ، عند الغذاء، عند العصر، وقبل الخلود للنوم. تتاح بعض المرونة في الأيام المثقلة بالعمل.



أكياس النهار CAPD تعمل بفعل الجاذبية. عندما يوضع الكيس على مستوى الأرض يخرج السائل منه. عند رفع كيس محلول الغسيل الجديد فوق مستوى الكتف، يدخل محلول الغسيل الجديد داخل التجويف الصفاقي.

## الآلة الليلية - APD

خلال عملية التدوير الليلي (APD) تقوم آلة تسمى بآلة التدوير بالقيام بالتبديلات عنك. كل ليلة يوصل القطر الخاص بك إلى أنابيب آلة التدوير. تقوم الآلة بتبديلات عدة دافعة محلول الغسيل إلى داخل وخارج جسمك بينما أنت نائم. إن عملية التدوير الليلي تحصل كل ليلة وتستمر لفترة 8-10 ساعات. يبقى محلول الغسيل خلال النهار داخل جسمك ليستمر بعملية الغسيل. لمزيد من المعلومات أنظر منشورة وقائع بعنوان "غسيل الكلى الصفاقي".



## غسيل الكلى - في المنزل أو في المركز الطبي

يمكن لغسيل الكلى (HD) أن يحصل في المنزل وتقوم به بنفسك ولكن للأشخاص الغير قادرين على ذلك، يتمركز العلاج في المركز الطبي ويقوم به ممرضون محترفون. تجري تنقية الدم من خلال آلة خاصة بالغسيل مثبتة على آلة غسيل الكلى.

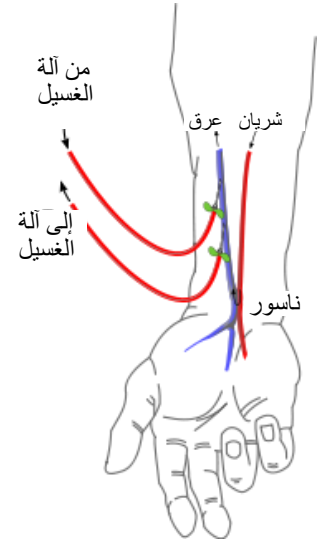


## نمط الحياة خلال علاج غسيل الكلى

- عند قيامك بغسيل الكلى في المركز الطبي، تعطى ثلاث مواعيد ثابتة تشغل كل منها حوالي 6 ساعات من يومك. عليك أن تذهب إلى عيادة الغسيل كل مرة.
- عند قيامك بغسيل الكلى في البيت، تقوم بجدولة عملية الغسيل الخاصة بك بمساعدة فريق الرعاية الصحية الخاص بك ويتم العلاج في البيت خلال النهار أو خلال الليل (علاج ليلي). يشكل هذا التحكم وتلك المرونة عاملين مهمين جداً لبعض الناس، وليس بالضرورة للجميع.
- قد يتمكن الأشخاص الذين يُجرون الغسيل في المنزل من الغسيل لساعات إضافية مما يحسن من صحتهم، وقد يُحسن هذا من نمط عيش الكثيرين.
- إن الحماية الغذائية وتناول السوائل محددة خلال غسيل الكلى إلا إذا كان بمقدورك إجراء ساعات إضافية على الآلة.
- في أوقات الإجازات عليك حجز جلسات مع عيادة مختلفة لغسيل الكلى.
- إن الانتقال إلى مركز الغسيل هو على كلفتك. إن معظم تكاليف الغسيل في المنزل تعاد لك. قد يزيد مصروفك في الماء والكهرباء، ولكن تتوفر بعض الإعانات المالية. المنزل هو أرخص الخيارات بالنسبة لك.

## ما هو المدخل إلى الأوعية الدموية؟

إن الوصول إلى مجرى الدم مهم لتنظيف الدم من المياه الزائدة والفضلات. ولذلك الهدف، يؤمن "مدخلاً إلى الأوعية الدموية" بواسطة الجراحة. إن الجراحة هي عادة جراحة يوم واحد ويمكن أن تستغرق فترة "التنام المدخل" شهرين حتى يجهاز للغسيل.

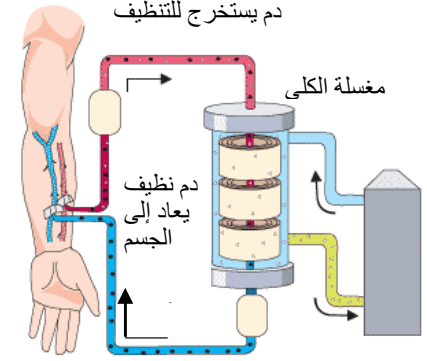


هنالك ثلاثة طرق يمكن سلوكها للدخول إلى الأوعية الدموية.  
**ناسور:** وصلة أحد الشرايين إلى وريد. عندها يتوسع الوريد ويسمى الناسور. هو موجود عادة في الجزء السفلي أو العلوي للذراع أو نادراً في الساق. توضع الإبر في الناسور.  
**التطعيم:** تستعمل قطعة أنبوب لتوصيل أحد الشرايين بوريد.  
**الفتطرة:** هي عادة أنبوب مؤقت موضوع في وريد عريض حتى يصبح ناسوراً أو تطعماً جاهزاً للاستعمال. يمكن استعمال الفتطرة مباشرة.

عليك العناية بنقطة الدخول إلى الأوعية الدموية. إن النظافة الدقيقة تساعد على تلافي الالتهابات.

## كيف يعمل غسيل الكلى؟

خلال عملية غسيل الكلى يمر دمك في مصفاة خاصة تسمى "مغسلة الكلى" (dialyser) قبل أن يرجع نظيفاً إلى جسمك. لمغسلة الكلى كثير من الخيوط الرفيعة جداً (أنابيب). لكل خيط ثقب صغيرة جداً في جداره. يغسل سائل خاص يدعى محلول الغسيل (dialysate) هذه الخيوط. إن المياه الزائدة والفضلات التي لا تحتاجها تسبح في دمك وتمر في ثقب الخيوط، ثم داخل محلول الغسيل. يرجع الدم النقي إلى جسمك، وينزل محلول الغسيل في المصرف.



## كيف يمكنني أن أتدرب على غسيل الكلى في المنزل؟

إذا اخترت أن تقوم بغسيل الكلى في المنزل، عليك بتركيب أنابيب مياه خاصة ويتم توفير الآلة والمستلزمات الأخرى. عليك زيارة عيادة الغسيل لمدة 6 - 8 أسابيع كي تتعلم كيفية تسيير غسيل الكلى الخاص بك. يمكن تدريب شريك لك لمساعدتك، ولكن بعض الناس يجرون الغسيل بأنفسهم. لمزيد من المعلومات انظر المنشورة عن الوقائع بعنوان "غسيل الكلى في المنزل".

## هل المركز (المستشفى أو المركز المتنقل) أفضل لي؟

قد يدلّ وضعك في المنزل أو صحتك أنك بحاجة إلى مساعدة تربية خلال كل جلسة غسيل. يتواجد عادة مركز متنقل في المجتمع ويقوم موظفون بمساعدتك. إن غسيل الكلى في المستشفى مخصص عادة لأولئك الذين قد يحتاجون لمساعدة طبية متخصصة فورية. سينظم الموظفون زيارتك الدورية بمشاركتك. تتاح المواعيد عادة خلال النهار أو المساء. لمزيد من المعلومات انظر المنشورة عن الوقائع بعنوان "غسيل الكلى - خيار العلاج".

## الرعاية الم تحذفة

إن الرعاية المتخفة هو الخيار الأفضل لعلاج القصور الكلوي عندما تقرر أن خيارات الغسيل أو الزرع ليست مناسبة لك. يعود سبب ذلك عند الكثيرين لكونهم أصبحوا ضعفاء البنية ولا يريدون علاج معقد. البعض منهم يخضع للعلاج المعقد لفترة ويقرر التوقف عنه. بالنسبة للكثيرين الذين يعانون من القصور الكلوي والذين وهنت صحتهم فإن فترة حياتهم المتبقية مع غسيل أو بدونه أصبحت متشابهة.



الرعاية المتحفظة تعني أن تقديم الرعاية لك يستمر تحت مراقبة ومساعدة أخصائيي الصحة. يمكن أن توصف لك الأدوية وأن يحدد نمط تغذيتك لتحسين نوعية حياتك. لكن الرعاية المتحفظة لن تطيل بعمرِكَ بشكل اصطناعي عندما تفشل كليتيك كلياً. الرعاية المتحفظة تعرف أيضاً بالرعاية المساندة، ويمكن أن تشمل فريق الرعاية المسكنة التخفيفية.

### ماذا عليك أن تعمل لو قررت اختيار الرعاية المتحفظة؟

أول خطوة هي التحدث مع العائلة والأشخاص الأساسيين الذين يقدمون العناية الصحية لك. إذا تفهمتم بعضكم البعض وعلمتم معاً يمكنك التأكد أنك تنعم بأفضل نمط حياة حتى تفشل كليتيك كلياً. إنه لمن الحكمة التأكد أن أمورك منظمة، فمثلاً:

- تأكد أن لديك وصية
- فكر بكتابة وكالة عامة طبية
- فكر في وضع توجيهات مسبقة لرعايتك
- ضع قائمة بمحفوظاتك المالية بما فيها حسابات البنوك، العقارات، بوالص التأمين، إلخ....
- قدّم قائمة بالأشخاص الذين سوف يمدون يد المساعدة في تصفية عقاراتك، مثلاً المحامي، المحاسب ومنفذ وصيتك.
- عرّف الآخرين بخياراتك المتعلقة بمراسم خدمة جنازتك.

### دور الرعاية المسكنة التخفيفية ونهاية الحياة

إن فريق الرعاية المسكنة التخفيفية مؤلف من أطباء ومرضىين متخصصين سيساعدونك على تحمل العوارض والأوجاع. إن استشارة فريق الرعاية المسكنة التخفيفية لا يقصّر من حياتك لا بل يمكنه أن يحسّن نوعية حياتك. يمكنك استشارة فريق الرعاية المسكنة التخفيفية لتتعلم كيفية السيطرة على العوارض حتى لو اخترت الغسيل أو الزرع.

تشمل أعراض القصور الكلوي حكة جلدية، ململة الساقين وأوجاع عامة. إن فريق الرعاية المسكنة التخفيفية يسانداك وعائلتك للعيش بأكثر قدر ممكن من الاستقلالية والراحة. بعض الأشخاص يزورون فريق الرعاية المسكنة التخفيفية لسنين عديدة، حتى لو كانوا يقومون بالغسيل. التعامل مع فريق الرعاية المسكنة التخفيفية يؤمن للكثيرين نهاية حياة أكثر راحة.

### هل أنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات؟

إن إرشادات فريق الرعاية الصحية الخاص بك مهمة جداً قبل أن تقرر أي خيار لعلاجك. إن المنشورة عن الوقائع بعنوان "استفد أكثر ما يمكن من زيارتك للطبيب" تحتوي على نصائح مفيدة عن نوعية الأسئلة التي يجب أن تسألها للطبيب. كلما ازدادت معرفتك، كلما كان أسهل عليك اتخاذ قرار مضطلع بالنسبة لعلاجك.

لمزيد من المعلومات بالنسبة لصحة الكلى أو هذا الموضوع، الرجاء الاتصال بـ "صحة الكلى - أستراليا: معلومات عن الكلى" (Kidney Health Australia: Kidney Information Line)، اتصال مجاني 18004543639 أو معاينة موقعنا [www.kidney.org.au](http://www.kidney.org.au) أو [www.homedialysis.org.au](http://www.homedialysis.org.au)

تم تحضير هذا النص في كانون الأول /نوفمبر 2012

يهدف هذا العمل الى أن يكون مقدمة عامة لهذا الموضوع ولا يعني أن يكون بديلاً لنصائح طبيبك أو خبير الصحة. لقد بذلت كل عناية كي تكون المعلومات مفيدة للقارئ وقابلة للتطبيق في كل ولايات أستراليا. وينبغي التنويه بأن Kidney Health Australia تقرّ بأن تجربة كل شخص هي فردية وأن ثمة اختلافات في المعالجة والإدارة عائدة لظروف شخصية ولخبير الصحة وللولاية التي يقيم المرء فيها. وإذا كنت بحاجة الى معلومات إضافية فاستشر دائماً طبيبك أو خبير الصحة.

إذا كنت أصمّ أو تعاني من ضعف في السمع أو التكلّم، اتّصل بـ National Relay Service [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au):

- مستخدمو TTY اتصلوا بـ 1800555677 ثم اطلب 1800454363
- مستخدمو Speak and Listen اتصلوا بـ 1800555727 ثم اطلب 1800454363
- مستخدمو شبكة الإنترنت (internet relay) [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au) " Make an internet relay call now " ثم اطلب 1800454363

