

# العلاقة بين صحة الكلى، صحة القلب، ضغط الدم وداء السكري



**KIDNEY  
HEALTH  
AUSTRALIA**

صفحة 4 / 1

صحة الكلى - أستراليا

## المقدمة

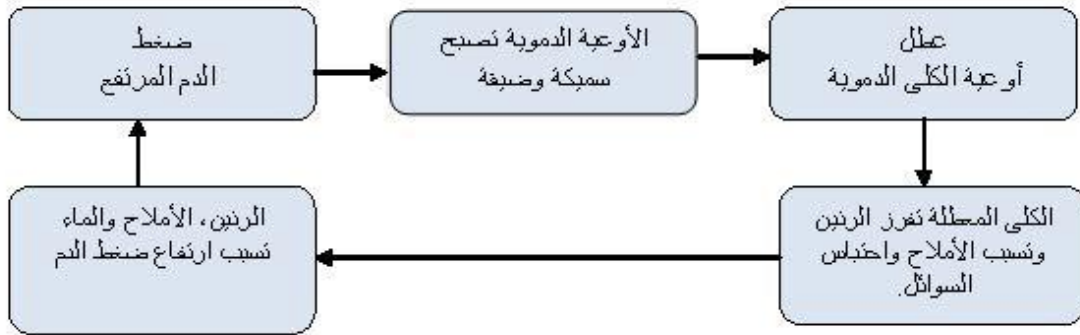
تسمى أمراض الكلى "الأمراض الصامتة" لأنه غالباً ما لا تعطي إشارات تنبيهية. إنه من الشائع أن يفقد الشخص 90% من وظائف الكلى قبل الشعور بأية أعراض. إن الانخفاض المفاجئ في وظيفة الكلى يسمى قصور كلوي حاد. إنه يستمر لمدة قصيرة ويعالج فقط لمدة قصيرة. غالباً ما تسوء الوظائف الكلوية على مرّ عدد من السنوات وتسمى أمراض الكلى المزمنة.

إن الأشخاص الذين يعانون من داء السكري، ارتفاع في ضغط الدم و/أو أمراض في القلب هم أكثر عرضة لأمراض الكلى المزمنة. إن كشف المرض والتعامل معه في مرحلة مبكرة مهم جداً لإبطاء الأذى للكلى، مع الأمل في استبعاد الحاجة لزراعة الكلى أو غسلها. إن العلاج سيفلح أيضاً من خطر الموت الناتج عن أمراض القلب.

## ضغط الدم

إن ضغط الدم هو الضغط على الشرايين الذي يمارسه الدم نتيجة ضخ القلب له إلى سائر أنحاء الجسم. إن ضغط دمك يتغير لتلبية متطلبات جسمك. يكون ضغط الدم عادة على أعلى مقياس عندما تقوم بالتمارين الرياضية وأبطأ مقياس عندما تنام. يمكن لضغط الدم الارتفاع بسبب التوتر، الإثارة، النشاط أو العصبية.

إن ضغط الدم له علاقة مباشرة بوظائف الكلى. يمكن لضغط الدم المرتفع أن يسبب ضرر في الكلى ويمكن ضرر الكلى أن يسبب ارتفاع في ضغط الدم. عدم المعالجة تسبب حلقة مفرغة.



يقاس عادة ضغط الدم بربط لفافة قابلة للنفخ حول الجزء العلوي من الذراع. لضغط الدم رقمين. الرقم الانقباضي عندما يضخ القلب والرقم الانبساطي عندما يرتاح القلب. يسجل مقياس ضغط الدم (80/120 أو 120 على 80). يصنف ضغط الدم عادي، عادي إلى مرتفع أو مرتفع. إذا كنت تعاني من مرض السكري يجب أن يكون قياس ضغط الدم باستمرار أدنى من 80/130. إذا كنت تعاني من أمراض الكلى المزمنة يجب أن يكون قياس ضغط الدم باستمرار أدنى من 90/140.

## قياس ضغط الدم الانقباضي/الانبساطي (مم بـق)

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| تحت 80/120               | عادي           |
| بين 80/120 و 90/140      | عادي إلى مرتفع |
| معادل أو أعلى من 90/140  | مرتفع          |
| معادل أو أعلى من 110/180 | مرتفع جداً     |

## هل أعاني من ضغط الدم المرتفع ؟

إن قراءة وحيدة لقياس مرتفع لضغط الدم ليست كافية لإجراء تشخيص "ضغط دم مرتفع". أنت بحاجة إلى سلسلة من القراءات العالية مأخوذة على مدى أيام مختلفة، في أوقات مختلفة، قبل تأكيد حالة ارتفاع ضغط الدم الذي يدعى أيضاً (ضغط دم مرتفع).

اتباع نمط حياة صحي كما سنشرح لاحقاً سيساعد في السيطرة على ضغط دمك. قد تحتاج لأخذ الأدوية للسيطرة على ضغط الدم وكثير من هذه الأدوية تحمي كليتيك أيضاً.

## أمراض القلب والشرايين

تشمل أمراض القلب والشرايين جميع أمراض وحالات القلب والأوعية الدموية، مثل الشرايين والأوردة. إن الحالات الأكثر شيوعاً تشمل النوبة القلبية، القصور القلبي والسكتة الدماغية.

إن الرابط بين أمراض القلب والشرايين وأمراض الكلى ثابت بوضوح. إن الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى هم 10-20 مرة أكثر عرضة للنوبات القلبية. كما أنه إذا كانت إصابتك الكلوية ناتجة عن داء السكري، تصبح أكثر عرضة لأمراض القلب والشرايين لكون داء السكري يؤثر على القلب والأوعية الدموية.

## هل أنا معرض لأمراض القلب والشرايين؟

|  |   |
|--|---|
| <p>كونك ذكر<br/>متقدماً بالعمر<br/>كونك في فترة ما بعد انقطاع الطمث<br/>تاريخ وجود المرض في الأسرة</p>   | <p>العوامل المعرضة الغير قابلة للتعديل<br/>(الأمور التي لا يمكنك تغييرها)</p> |
| <p>ضغط الدم المرتفع<br/>مستوى الكوليسترول والدهون المرتفع<br/>التدخين<br/>الوزن الزائد<br/>قلة ممارسة الرياضة<br/>نظام غذائي سيئ<br/>داء السكري نوع 2<br/>الكآبة، العزلة الاجتماعية وانعدام المساندة</p> | <p>العوامل المعرضة القابلة للتعديل<br/>(الأمور التي يمكنك تغييرها)</p>        |

من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها هي التحدث مع طبيبك حول امكانية تعرّضك لأمراض القلب والشرايين والقيام بقياس عوامل الخطر. عند ذلك بإمكان طبيبك التحدث معك بخصوص العلاج الذي يصلح لحالتك.

**أمراض الكلى المزمنة وأمراض القلب والشرايين المتقدمة:** إذا كان مرض الكلى المزمن الذي تعاني منه متقدماً، لا يمكنك التحكم في مستويات بعض المعادن في جسمك مثل البوتاسيوم والسوديوم (الملح). الكثرة من البوتاسيوم قد تسبب ضربات قلب غير منتظمة والكثرة من الملح قد ترفع من ضغط الدم.

إن التوازن في مستويات الكالسيوم والفوسفات في الدم يتغير أيضاً مع أمراض الكلى المزمنة. يسبب ذلك مع الوقت تراكم رواسب كالسيوم في الأوعية الدموية والقلب والتي تعرف بتصلب الشرايين. إن التحكم السيئ بمستويات الكالسيوم والفوسفات يزيد عوامل الخطر مع مرور الزمن. يمكن للأدوية التي تدعى مغلفة للفوسفات أن تساعد في التحكم بهذه الحالة.

غالباً ما تسبب أمراض الكلى المزمنة فقراً في الدم الذي هو انخفاض في تعداد الكريات الحمر في الدم. على القلب أن يعمل أكثر للحفاظ على مستوى الأوكسجين. وإذا عمل القلب أكثر، تتضخم عضلات القلب مما يؤدي إلى قصور قلبي. إن حقنة تسمى إريثروبويتين (erythropoietin) أو المكملات الحديدية قد تحسن من فقر الدم.

## داء السكري

داء السكري سبب رئيسي لأمراض الكلى المزمنة. يتأتى داء السكري من مشاكل في إنتاج و/أو فعالية الأنسولين. يتحكم الأنسولين بكمية السكر في دمك. في حالة داء السكري نوع 1، لا ينتج البنكرياس ما يكفي من الأنسولين. في حالة داء السكري نوع 2، لا يتمكن الجسم من استخدام الأنسولين بصورة جيدة. أولئك الأشخاص البدينين، والذين لديهم تاريخ مرض في الأسرة، أو لديهم خلفية من السكان الأصليين أو من سكان جزر مضيق توريس هم أكثر تعرضاً للإصابة بداء السكري.

إن داء السكري يضر بالنفرونات، التي هي المصافي الدقيقة للكلى، مسبباً داء السكري الكلوي. في بعض الحالات من داء السكري الكلوي (المعروف أيضاً بالاعتلال الكلوي السكري) تصاب مصافي الكلى بالانسداد وتتوقف عن العمل.

قد يسبب داء السكري أيضاً:

**اعتلال شبكة العين:** تتضرر الأوعية الدموية في العين مما يؤدي إلى العمى أو انخفاض في النظر. بعض الأشخاص من خلفيات إثنية معرضين أكثر لاعتلال شبكة العين.  
**الاعتلال العصبي:** قد يكون الأشخاص المصابون بداء السكري أكثر عرضة لاعتلال أليافهم العصبية (الاعتلال العصبي). هذا ما قد يسبب ضعفاً في الذراعين والرجلين أو مشاكل في الأجهزة، مثل الجهاز الهضمي، القلب والجهاز الجنسي. قد يكون للاعتلال العصبي دوراً في تسبب الأضرار للكلى.

## ما الذي ينذر بأمراض الكلى الناتجة عن داء السكري أو ارتفاع ضغط الدم؟

بكل أسف لا تعطي أمراض الكلى أي إشارة انذار عادة إلى أن تكون خسرت حتى 90% من وظائف الكلى. يمكن اختبار وظائف الكلى بفحص دم بسيط معروف بمعدل الترشيح الكبيبي أو GFR. كلما انخفض معدل الترشيح الكبيبي، كلما كان الضرر الكلوي أكبر.

إن معدل الترشيح الكبيبي الأعلى من 90 هو جيد. معدل الترشيح الكبيبي الأقل من 60 والمستمر لأكثر من ثلاثة أشهر يعني أنك تعاني من مرض الكلى المزمن. بعض الإشارات المنذرة تشمل ما يلي:

|   |   |
|---|---|
| زيادة كمية الألبومين (أو البروتين) في البول | زيادة البروتين في البول تقترب بالآضرار الكلوية وتسبب ندباً وانخفاضاً في وظائف الكلى.  |
| ارتفاع في ضغط الدم                          | حتى ارتفاع بسيط في ضغط الدم يجب اعتباره ضغط دم غير منضبط يمكنه زيادة خطر الإضرار بالكلى.  |
| الهبوط في وظائف الكلى                       | إذا انخفضت وظائف الكلى كثيراً، تتراكم الفضلات والسوائل في الدم. يمكن أن تكون العوارض عامة وتشمل: تغير في كمية وعدد المرات التي يمرر فيها البول، الإعياء، فقدان الشهية، أوجاع الرأس، عدم التركيز، ضيق في النفس، الغثيان والتقيؤ. |

## فحص سلامة الكلى

إن فحص سلامة الكلى هو اختبار بسيط لضغط الدم، للبروتين في البول وفحص للدم لتقدير معدل الترشيح الكبيبي GFR الخاص بك (المعروف بـ eGFR).

إذا كنت مصاباً بداء السكري أو بارتفاع ضغط الدم يتوجب عليك فحص سلامة الكلى مرة كل سنة.

إذا شككت أن لديك إشارات لأمراض الكلى أو أمراض القلب والشرابيين، إذا كنت مدخناً، بديناً، إذا كان تاريخ أسرتك يتضمن أمراض الكلى أو كنت بالغاً سن الرشد ومن خلفية السكان الأصليين أو من سكان جزر مضيق توروس، فإنه مهم أن تزور طبيبك العام (GP) وتجري فحصاً لسلامة الكلى كل سنتين على الأقل.

## اختيار نمط حياة صحي؟

هناك طرق كثيرة يمكنك من تخفيض مخاطر مضاعفات ارتفاع ضغط الدم، داء السكري أو أمراض القلب والشرابيين وذلك بحسن إدارة خيارات نمط حياتك.

- كن من غير المدخنين (للمعلومات عن ترك التدخين، اتصل بخط ترك التدخين على 137848).
- خفض من تناولك للأملح. تجنب إضافة الملح إلى الطبخ، اشتر مواد قليلة الملح وتجنب المأكولات الجاهزة.
- توصل وحافظ على وزن الجسم الصحي. يمكن لطبيبك (GP) أو اخصائي التغذية المعتمد (APD) المساعدة إذا كان لديك مشاكل في وزنك.
- حافظ على مستوى صحي من الكوليسترول، تجنب المأكولات الدهنية أو المقلية.
- حدد كمية الكحول التي تتناولها لما لا يزيد عن مشروبين قياسيين في النهار.
- مارس 30 دقيقة من الرياضة 3 مرات في الأسبوع على الأقل. المشي، ركوب الدراجة الهوائية والسباحة هي خيارات ممتازة. يستحسن زيادة مستوى حركتك ببطء.
- حاول خفض التوتر في حياتك وحافظ على أوقات من الاسترخاء.
- إذا كنت تعاني من داء السكري، راقب عن قرب مستوى السكر في الدم. قم بزيارة الفريق الصحي للمصابين بداء السكري بصورة منتظمة.



## هل أنت بحاجة لمزيد من المعلومات؟

إذا كنت تعتقد بأنك معرض لأمراض القلب والشرابيين، لأمراض الكلى، لداء السكري أو لارتفاع ضغط الدم فإن أفضل مكان تبدأ به لمزيد من المعلومات هو زيارة طبيبك العام أو GP.

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 1800454363 أو معاينة موقعنا [www.kidney.org.au](http://www.kidney.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 تقر بأن تجربة كل شخص هي فريدة 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 أصم 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