

مشكلات الكلى.. قصور وظيفي



تحقيق - راندا جرجس

الكلى من الأعضاء الحيوية الأساسية في جسم الإنسان، وتقوم بعدة وظائف مهمة، كالتخلص من العناصر الضارة والمعادن التي يُحتمل أن تشكل خطورة على الصحة، وتنقي الدم من السموم الكيميائية كافة، وتنظم ضغط الدم وتوازن حمل السوائل في الجسم، كما تساعد النخاع العظمي على إنتاج خلايا الدم وإفراز الهرمونات المهمة للحياة اليومية، وفي بعض الأحيان يتعرض الجهاز الكلوي لبعض المشكلات المرضية، وتشير الأبحاث إلى نحو 10% من الرجال و12% من النساء حول العالم يمكن أن يصابوا بأمراض الكلى المتعددة، وفي السطور القادمة يسلط الخبراء والاختصاصيون الضوء على هذا الموضوع تفصيلاً.

يقول د. هالوك أوغلو استشاري جراحة المسالك البولية: إن الكلى من الأجهزة الحيوية في الجسم، والتي تتعرض لمجموعة متنوعة من الأمراض المختلفة، كالحصيات التي تعد اضطراباً شائعاً، وخاصة في منطقة الشرق الأوسط بسبب الطقس وعادات الأكل والوراثة، إضافة إلى الأمراض الخلقية كاللتضيق الذي يسبب الانسداد، وتعدد الكلى،

.وتشوهات الشكل

يذكر أوغلو أن ارتجاع البول من المثانة إلى الكلى من المشكلات الشائعة التي تصيب نسبة كبيرة من الأشخاص، ولا يدركها البعض إلا عند إجراء الفحص والتصوير، كما تعد صدمات الكلى أيضاً من الأمراض المنتشرة وخاصة مع التدفق السريع لحركة المرور، ويتم اكتشافها في الأشعة التشخيصية والتداخلية

ويضيف: من الحالات المزمنة الأخرى، الفشل الكلوي، اعتلال الكلية السكري، والمتلازمات الكلوية والعديد من أمراض الروماتيزم التي تؤثر في وظائف الكلى، ومضاعفات مشاكل وظائف الكلى مثل ارتفاع ضغط الدم وانخفاض (تعداد الدم (الأنيميا

يبين أوغلو أن أورام الكلى تعد من أكثر السرطانات فتكاً بالجسم، وتنقسم عادة إلى فئتين: الأولى التي تنشأ من الجزء اللحمي من الكلى (الحمة)، والثانية التي تنشأ من مصفوفة الأنابيب التي تحمل البول الذي تنتجه خلايا الكلى إلى المثانة (نظام التجميع)، وينصح الخبراء بتأكيد معالجة هذه الأورام عند اكتشافها في المراحل المبكرة، خاصة أنها من الحالات التي يمكن السيطرة عليها بنجاح من دون المساس بمدى أو نوعية حياة المرضى

ويوضح أوغلو أن الكلى من الأعضاء التي تحتاج إلى الاهتمام، وهناك بعض الأشخاص تزيد لديهم فرصة الإصابة بمشكلات الكلى، مثل: الأشخاص الذين يعانون التهابات متكررة في المسالك البولية وخاصة الأطفال، ومرضى الحصيات، وارتفاع ضغط الدم غير المنضبط، والذين لا يتناولون كمية كافية من الماء يومياً، فهؤلاء يتعرضون لخطر كبير، إضافة إلى المصابين بداء السكري، لأنه يتسبب في أضرار جسيمة لخلايا الكلى ويؤدي إلى فشل كلوي، والمدخنين وهم المجموعة الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الكلى

أمراض وراثية

يذكر د. أحمد عويضة استشاري أمراض الكلى أن أكثر الأشخاص الذين يعانون قصوراً في وظائف الكلى والفشل الكلوي، هم المصابون بداء السكري غير المسيطر عليه، وضغط الدم المرتفع، والمصابون بالأمراض المناعية كالتهاب الكبيبات الكلوية. إضافة إلى بعض المشكلات الوراثية مثل: التكييس الكلوي الذي ينتج عن وجود كلية متعددة الكيسات، ومتلازمة ألبرت التي تؤدي إلى نقص في السمع والفشل الكلوي، ومرض الذئبة الحمراء الداء المناعي الذاتي الذي يسبب التهاباً في العديد من أعضاء الجسم، وأيضاً الالتهابات المتكررة للمسالك البولية

يلفت عويضة إلى أن الإفراط في تناول مسكنات الألم والمشروبات المنشطة، من أكثر العادات الخطأ التي تضر الجهاز الكلوي، إضافة إلى تناول المكملات الغذائية (البروتينات) من دون إشراف من الأخصائيين، والإكثار من الملح في الطعام المتناول، وكذلك قلة شرب الكمية الكافية من المياه والسوائل وخاصة في الأجواء الحارة وأثناء التمارين الرياضية المكثفة

تكوين الحصيات

يذكر د. ثروت رمضان، استشاري جراحة المسالك البولية، أن هناك بعض الأمراض والأغذية التي تساعد على الإصابة -بالحصيات الكلوية، ومنها

- زيادة في إفرازات الكالسيوم المكون الرئيسي لنسبة كبيرة من الحصيات نتيجة خلل بالغدد الجار الدرقية -
 - الإفراط في تناول أكل اللحوم الحيوانية الحمراء، لأنها تؤدي إلى زيادة حمض اليوريك في الدم وكذلك في البول -
 - تكرار التهابات المسالك البولية يؤدي إلى ترسيب الأملاح وتكوين الحصيات -
 - انسدادات المسالك البولية المزمنة مثل العيوب الخلقية في حوض الكلى وتضيق الحالب وتضخم البروستات -
 - ويشير رمضان إلى أن علاج حصيات الكلى يختلف من شخص لآخر، ويتم تحديده تبعاً لحجم ومكان الحصوة ونوعها - في بعض الحالات، وتكون الخيارات كالاتي
 - العلاج التحفظي للحصيات التي يصل حجمها ل 5 مم أو أقل، ويعتمد على إعطاء بعض الأدوية لتوسيع الحالب، - وينصح بشرب كمية كبيرة من الماء بمعدل 3 لترات يومياً مع الإكثار من الرياضة والحركة
 - الموجات التصادمية التي تستخدم لعلاج حصيات الكلى والحالب حتى حجم 2 سم -
 - منظار الحالب المرن لعلاج حصيات الكلى والحالب باستخدام وسيلة لتثبيت الحصيات وإزالتها باليزر -
 - تنظير الكلى للحصيات الأكبر من 2 سم أو بعد فشل الموجات التصادمية في بعض الحالات نتيجة لصلاية الحصوة. -
- نصائح صحية**

- ينصح الخبراء في مجال الصحة ببعض الإرشادات والعادات اليومية، للوقاية من المشكلات المرضية التي تستهدف - الجهاز الكلوي، وتؤثر سلباً في وظائفه، وتتمثل في
- تناول كمية كافية من الماء اعتماداً على حالة الطقس، والتواجد في أماكن تكييف الهواء، وممارسة الأنشطة البدنية، - وفقدان الماء بسبب حركات الأمعاء أو التعرق؛ حيث إن استهلاك الماء يجب أن يراوح بين 1.5 إلى لترين للشخص العادي، أما الذين لديهم تاريخ من الإصابة بحصوات الكلى أو التهابات المسالك البولية المتكررة أو داء السكري، فيجب أن يكون الحد الأدنى من المدخول اليومي أكثر من لترين
 - الابتعاد عن تناول الطعام الذي يحتوي على نسبة عالية من الملح، لأن ترشيح كلوريد الصوديوم وإفرازه في البول، - يمكن أن يؤدي إلى مجهود مفرط لخلايا الكلى، ويتسبب الملح الزائد في ارتفاع ضغط الدم الذي يؤثر في عوائده على وظائف الكلى مرة أخرى
 - عدم استهلاك الكثير من البروتينات الحيوانية في الطعام، للوقاية من حصوات الكلى -
 - الإقلاع عن التدخين؛ حيث إن المواد المسرطنة الموجودة في الدخان ذات تأثير كبير في الكلى، وخاصة خلايا نظام - التجميع، وهناك زيادة مضاعفة في خطر إصابة المدخنين بسرطان الكلى وزيادة 7 أضعاف في جميع السرطانات الأخرى