



الحمل والإصابة بالمرض

هل تحمل الإصابة بالقصور الكلوي خطورة، للمرأة الحامل؟
في حالة الحمل خلال المرحلة الأولى من القصور الكلوي المزمن والذي يعني أن وظائف الكلى طبيعية فإن الحمل لا يؤدي إلى نتائج سلبية طالما كانت نسبة الزلال وضغط الدم طبيعيين قبل الحمل. أما إذا كانت نسبة الزلال مرتفعة فإنها قد تزداد مع الحمل مما قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وارتفاع ضغط الدم وازدياد احتمال التعرض إلى الحلات. أما ضغط الدم إن كان مرتفعاً قبل الحمل فإنه قد يشتد خلال فترة الحمل وقد يتسبب بتسمم الحمل والولادة المبكرة.
وبالنسبة لمراحل القصور الكلوي المزمن الأكثر تقدماً (نسبة وظائف الكلى أقل من 60%) فإن الدورة الشهرية تكون غير منتظمة كما أن فرص الحمل والإنجاب تقل عن المعدل الطبيعي كما أن الحامل قد تواجه مشاكل مع ضغط الدم والولادة المبكرة وقد تتدهور وظائف الكلى.
بالنسبة للمريضة المصابة بفشل كلوي نهائي وتجري غسيل كلوي فإن فرصة حدوث الحمل ضئيلة جداً وإن حدث الحمل وأرادت الأم الاحتفاظ بالجنين، فإنه يتوجب عمل غسيل كلوي على الأقل خمس مرات بالأسبوع بمعدل أربع ساعات لكل جلسة، إلا أن هناك فرصة لا تقل عن 60% أن يسقط هذا الحمل ولذلك ننصح أن يأخذ النساء اللاتي في عمر الإخصاب موانع الحمل ما دام الغسيل الكلوي مستمراً.

حنان عبدالمعبود

الكلى أحد الأعضاء الحيوية بجسم الإنسان وهو عضو صغير لا يزيد حجمه عن قبضة اليد، ولكنه يلعب دوراً حيوياً في التخلص من السموم الناتجة عن هضم الغذاء، والمساعدة في تنظيم ضغط الدم، وتجدد الأنسجة وضبط مستوى الأملاح، والتخلص من السوائل الزائدة عن الحاجة عبر التبول.

إنتاج هرمون الإيبو الذي يحفز نخاع العظم لإنتاج الدم مما يحسن من نسبة الهيموجلوبين وتنشيط فيتامين 'د' لتحسين نسبة الكالسيوم مما يحافظ على قوة العظم ويسيطر على نشاط الغدد جارة الدرقية.

وحين تصاب الكلى بحالة من فقدان المتزايد لوظائفها (القصور الكلوي) حيث تتداخل فيه مضاعفات كل من داء السكري وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين ويؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة قد تصل إلى الوفاة، وعن علاج القصور

الكلوي المزمن بين رئيس وحدة الكلى بمستشفى الجوهراء د.علي السهوي أنه لا يوجد علاج يؤدي إلى الشفاء الكامل

منه مادام أصيب المريض، وقال 'وبالرغم من هذا فإن التعاون فيما بين المريض والطبيب، والزام المريض بالنصائح الطبية والعلاج، وكذلك الاستخدام المبكر للأدوية المتاحة، يساهم ذلك كله في استقرار وظائف الكلى لمن

يتم اكتشاف المرض لديهم مبكراً، كما يبطل من تدهور وظائف الكلى لمن يكتشفون متأخراً، والكثير من النصائح للأصحاء والوسائل العلاجية للمرضى ساقها لنا في هذا اللقاء:



د.علي السهوي

العادات الصحية بممارسة الرياضة وتلافي البدانة ووقف التدخين وتجنب مسكنات الألم تحمي من الإصابة

السهوي: لا علاج مباشراً للقصور الكلوي المزمن ومضاعفات السكري وضغط الدم.. وتصلب الشرايين قد يؤدي إلى الوفاة

المرضى إبلاغ الطبيب المعالج بوضع الكلى، والعلاج الفوري لأي مشكلة قد تتسبب في قصور كلوي حاد نتيجة لهبوط ضغط الدم كالالتهابات المعوية (سهال وقيء شديد) أو النزيف الشديد أو الالتهابات البكتيرية أو نتيجة لانسداد الحالب أو نتيجة لتناول أدوية ذات تأثير ضار على الكلى، والتأكد من تناول الأدوية المعالجة الضرورية التالية:
1- مضادات الأنجيوتنسين: وهي عائلتان من الأدوية تعطي مرضى القلب ومرضى ارتفاع ضغط الدم ولكنها مفيدة جداً لمرضى الكلى حتى لو كان ضغط الدم طبيعياً حيث أنها تخفض كمية الزلال في البول وتبطئ من تلف الكلى الذي قد يسببه السكر وغيره. ويفضل إعطاء المريض دواء من كل عائلة (كالزيستريل من عائلة الدايفوفان من الأخرى) حيث أن هذا يضاعف الفائدة ولكن يجب التأكد من استقرار وظائف الكلى لأنها قد تسبب قصوراً مؤقتاً في وظائف الكلى لدى قلة من المرضى كما يجب تجنب المرضى للأغذية الغنية بالبوتاسيوم (كالتمر والمكسرات والموز والأيس كريم) لأن تناول هذه الأدوية مع هذه الأغذية يرفع من نسبة البوتاسيوم في الدم بشكل يهدد نشاط القلب كما أنها ممنوعة على الحامل.
2- الستاتين: والتي تخفض نسبة الدهون ولكنها تعطي أيضاً مرضى الكلى لتحمي الأوعية الدموية من الترسبات والتصلب وتحمي الكلى من التلف حتى لو كان مستوى الدهون طبيعياً ولكن يجب متابعة إنزيمات الكبد والعضلات وهي ممنوعة على الحامل.

3- الأسبرين: يسبب الدم ويمنع تكتل الصفائح الدموية موقراً حماية أكثر للكلى خاصة إن كان الزلال في البول كثيراً أو إن كان المريض مصاباً بتصلب الشرايين أو مصاباً بمتلازمة هيوز ولم يصب بجلطة بعد أما من أصيبوا بجلطة فبحاجة إلى مسيل الدم (الورفرين).

4- الوبورينول (زابلوريك): هذا الدواء إضافة لتخفيف تناول الأغذية الغنية بالبروتين يخفض نسبة حمض اليوريك المسبب للقرص فيجمل الكلى ويساعد في ضبط ضغط الدم.
أما في علاج المراحل المتقدمة فبالإضافة للنصائح والأدوية السالفة فإنه عليهم أيضاً:

أ- تجنب الأغذية الغنية بالبوتاسيوم (التمر، الموز، المكسرات) والفوسفور (منتجات الألبان) والبروتين (اللحوم، الأسماك).
ب- تخفيف أو تجنب الملح في الطعام وقد يقرر الطبيب أنه يجب تقليل كمية البروتين اليومية إلى أقل من 1 غرام.
ج- تناول أدوية لتخفيض نسبة الفوسفور وتحسن نسبة الكالسيوم (كالسيوم كاربونات).
د- تلقي إبرة الإيبو تحت الجلد أسبوعياً بعد التأكد من أن نسبة الحديد في الدم طبيعية للحفاظ على نسبة دم طبيعية.
هـ- قد يضطر الطبيب لإيقاف مضادات الأنجيوتنسين إن كان البوتاسيوم مرتفعاً أو نسبة عمل الكلى منخفضة جداً.
و- تورم الساقين نتيجة لزيادة كمية السوائل في الجسم تعني الحاجة إلى مدر للبول إضافة إلى الحاجة إلى تخفيض معدل الاستهلاك اليومي للسوائل والأملاح بحيث لا يزيد على 1.5 لتر يومياً (شاملاً الماء والقهوة والشاي والحليب والعصير والشورية وغيرها).
ز- يقرر الطبيب توقيت إجراء عملية وصلة شريانية وريدية بالزراع تحضيراً للغسيل الدموي أو إجراء فحوصات الزراعة. أما في علاج المرحلة النهائية:
فيكون على مرضى الفشل الكلوي التام الاختيار ما بين الغسيل الدموي والغسيل الجبريتوني والزراعة.

وقصر النفس (وكلاهما نتيجة لنقص نسبة الدم، وارتفاع ضغط الدم، وتجمع السوائل في الرئتين وازدياد درجة حموضة الدم)، وتورم الساقين نتيجة تراكم السوائل، وقلة التركيز، وحكة الجلد والتقلصات العضلية في الساقين. كما قد يصاب مرضى السكر بنوبات هبوط متكررة نتيجة لزيادة استجابة الجسم للانسولين.

ما العلاج المتاح لهذا المرض؟
للأسف لا يوجد علاج يؤدي إلى الشفاء الكامل من القصور الكلوي المزمن مادام أصيب به المريض ولكن التعاون بين المريض والطبيب من خلال التزام المريض بالنصائح الطبية وبالعلاج والمواعيد ومن خلال استخدام الطبيب المبكر لكل الأدوية المتاحة يساهم في استقرار وظائف الكلى لمن يكتشف لديهم المرض مبكراً ويبطل من تدهور وظائف الكلى لمن يكتشفون متأخراً.
كيف يكون العلاج؟

العلاج يكون على حسب المراحل المرضية ففي المرحلة الأولية يجب اتباع الآتي: تجنب الأدوية الضارة خاصة (Aminoglycosides, NSAIDs, COX2 inhibitors) وتجنب إن أمكن صبغة الأشعة الوريدية (Contrast) أو أخذ الاحتياطات اللازمة بمعرفة طبيب الكلى وعلى

ب- لاحقاً تعجز الكلى عن إفراز هرمون الإيبو الذي ينشط إنتاج الدم، الأمر الذي يؤدي إلى فقر الدم متسبباً في المزيد من الإجهاد لعضلة القلب والإحساس بالضعف العام، كما أن فقر الدم الشديد يساهم في تسارع فقدان وظائف الكلى.
ج- يلي ذلك مشاكل ارتفاع نسبة الفوسفور في الدم لعدم قدرة الكلى على التخلص منه وارتفاعه المزمن يؤدي إلى تصلب الشرايين، والحكة، وفي محاولة للتخلص من الفوسفور الزائد وتحسين نسبة الكالسيوم يزداد نشاط الغدد جارة الدرقية الموجودة في العنق ولكن النشاط الزائد المزمن قد يؤدي أيضاً إلى إجهاد عضلة القلب ووهن العظم وآلامه الشديدة.

د- تبدأ درجة حموضة الدم في الانخفاض مما قد يؤدي إلى مزيد من وهن العظم وضعف وضور العضلات كما أن هذا يساهم في تأخير النمو لدى الأطفال المرضى، كما أن ازدياد شدة حموضة الدم ترهق القلب وتسبب تسارعاً وضيقاً في التنفس.

المراحل النهائية

يبدأ المريض تدريجياً بالشعور بالغبثان وفقدان الشهية، وبالضعف

ما تعريف الكلى؟ وما أهم وظائفها؟

إن كل إنسان طبيعي لديه كليتان تقعان على جانبي العمود الفقري، تزن الكلية حوالي 150 جم وحجمها مثل قبضة اليد بطول 10سم، وتتكون من مليون وحدة مستقلة تسمى نفرون. ومن الممكن للعديد من الناس الحياة بشكل طبيعي بكلية واحدة.

أما عن وظائفها، فهي تقوم بالتخلص من السموم الناتجة عن هضم الغذاء والناتجة عن تجدد الأنسجة، والتخلص من السوائل الزائدة عن الحاجة عبر التبول، والمساعدة في تنظيم ضغط الدم وضبط مستوى الأملاح كالبوتاسيوم والمعادن كالفوسفور وإنتاج هرمون الإيبو الذي يحفز نخاع العظم على إنتاج الدم مما يحسن من نسبة الهيموجلوبين وتنشيط فيتامين 'د' لتحسين نسبة الكالسيوم مما يحافظ على قوة العظم ويسيطر على نشاط الغدد جارة الدرقية وضبط نسبة حموضة الدم.

ذكرت أن القصور الكلوي المزمن، مرض خطير النتائج، فما هو؟ وما أسباب الإصابة به؟
القصور الكلوي المزمن هو حالة من فقدان المتزايد لوظائف الكلى تنتشأ عادة ببطء دون أي أعراض إلى أن تصل إلى فشل كلوي تام. وهذا المرض تتداخل فيه مضاعفات كل من داء السكري وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين ويؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة منها الوفاة خصوصاً لدى مرضى السكري. ويتم تشخيصه عن طريق تحليل دم للكرياتينين وتحليل بول بحثاً عن الزلال.

أما عن أسباب الإصابة به فهي كثيرة ومنها:

- داء السكري خصوصاً عند انعدام السيطرة الجيدة على مستوى السكر في الدم لسنوات، وهو من أكثر أسباب القصور الكلوي المزمن شيوعاً، ويسبب تأثير السكر على القلب وعلى الأوعية الدموية فإن المصابين به في وضع أسوأ من غيرهم من مرضى القصور الكلوي.
- ارتفاع ضغط الدم المزمن عند انعدام السيطرة الجيدة عليه.
- التكيس الكلوي التعديدي الوراثي.
- الالتهابات الكلوية البكتيرية المتكررة المترافقة مع الارتجاع الخائبي للبول.
- الالتهابات المناعية كالأذنية الحمراء.
- حصى الكلى إن كانت متكررة وكبيرة وتصيب الجانبين وتسبب الانسداد وتسبب الالتهابات البكتيرية المتكررة.
- الأسباب الأخرى تشمل تناول بعض الأدوية بشكل مستمر كمسكنات الألم (غير البانادول) والمخدرات الوريدية.
- التدخين وتصلب الشرايين والسمنة المفرطة وتقدم العمر والغذاء الغني بالبروتين وفقر الدم والتي تزيد من خطورة الأمراض المذكورة أعلاه خاصة عند الرجال.

وما المضاعفات التي يمكن أن تصيب المريض بالقصور الكلوي المزمن؟
إن المضاعفات تحدث على حسب مرحلة الإصابة التي وصل إليها المريض، وتقسّم كالآتي:

المراحل الأولى: حين يؤدي القصور الكلوي المزمن إلى ارتفاع ضغط الدم وهذا بدوره يجهد عضلة القلب ويساهم في تصلب الشرايين ويؤدي إلى تسارع القصور الكلوي إذا أهمل. كما أن المريض لن يحس بأي أعراض إلا في حالة الالتهابات الكلوية البكتيرية أو الحصى.
المراحل المتقدمة: حين تقل نسبة وظائف الكلى عن 60% تبدأ المشاكل التالية:

أ- ارتفاع نسبة البوتاسيوم والذي قد يؤدي ارتفاعه الحاد والمفاجئ نتيجة لعدم الالتزام بالنصائح الغذائية بالإضافة إلى تأثير بعض الأدوية (مسكنات الألم ومضادات الأنجيوتنسين) إلى بطء نبض القلب والإحساس بالضعف العام.

إرشادات صحية للمصابين

ما النصائح الخاصة لتلافي مخاطر هذا المرض؟

- على غير المصابين التأكد بصورة دورية من أن مستوى السكر في الدم وضغط الدم سلیمان كما يجب إجراء فحوصات دورية للتأكد من خلو البول من الزلال وللتأكد من أن نسبة وظائف الكلى طبيعية.
- كذلك بغض النظر عن المرحلة التي وصل إليها القصور الكلوي فإنه على الجميع الالتزام بالنصائح التالية:
- أ- السيطرة على مستوى السكر في الدم مرضى السكر عن طريق الدواء الحمية والرياضة كي يبقى (6.5% أكبر من HbA1c)
- ب- الإبقاء على ضغط الدم طبيعياً (130/80) وذلك عن طريق تجنب أو تخفيف الملح في الطعام، وتخفيف الوزن، والامتناع عن التدخين، وممارسة الرياضة بشكل منتظم، وتجنب الأدوية التي ترفع ضغط الدم كمسكنات الألم وموانع الحمل والكحول.
- ج- الامتناع عن التدخين والامتناع عن جالس المخدات يساهم في السيطرة على ضغط الدم وتجنب تصلب الشرايين
- د- المحافظة على وزن سليم (كتلة الجسم أصغر من 25%) عن طريق الحمية والرياضة لتخفيف مشاكل السكر والضغط وتصلب الأوعية.

