

# بیماری مزمن کلیوی (CKD)

## یک قاتل خاموش

از هر ۵ نفر

۱ نفر مبتلا به CKD است.

۱۰٪ جمعیت مبتلا به بیماری مزمن کلیوی هستند.

فشار خون بالا و دیابت  
عوامل شایع ابتلا به CKD  
در بالغین هستند.

CKD چگونه تشخیص داده می شود؟

CKD در مراحل اولیه اغلب هیچ علامت یا نشانه ای ندارد. یک فرد ممکن است قبل از وجود هر گونه علامتی، ۹۰ درصد از عملکرد کلیه خود را از دست بدهد.



اما CKD از طریق چند آزمایش ساده قابل تشخیص است:

- تست ادرار برای کنترل وجود پروتئین در ادرار
- تست خون برای سنجش سطح کراتینین خون



علامت CKD پیشرفته شامل:

تورم مچ پا، خستگی، اختلال در تمرکز، کاهش اشتها و ادرار کف آلود است.



## آیا می دانید کلیه های شما

- ادرار تولید می کنند.
- مواد زاید و مایعات اضافه را از خون شما حذف می کنند.
- تعادل مواد شیمیایی را در بدن شما کنترل می کنند.
- به کنترل فشار خون کمک می کنند.
- به حفظ سلامت استخوان های شما کمک می کنند.
- به تولید گلبول های قرمز کمک می کنند.

چه کسانی مبتلا می شوند؟



افراد هر سن و نژادی  
ممکن است مبتلا به  
بیماری کلیوی شوند.

۱۰٪

جمعیت جهان  
مبتلا به CKD هستند.

از هر ۵ مرد ۱ نفر  
و از هر ۴ زن ۱ نفر  
بین سنین ۶۵ تا ۷۴  
سال مبتلا به CKD هستند.

نیمی از افراد در سن  
۷۵ سال و بیشتر به  
درجاتی از  
CKD مبتلا هستند.

آیا شما نیز در معرض خطر هستید؟

- آیا مبتلا به فشار خون بالا هستید؟
- آیا مبتلا به دیابت هستید؟
- آیا در خانواده شما سابقه بیماری مزمن کلیوی وجود دارد؟
- آیا اضافه وزن دارید؟
- آیا دخانیات مصرف می کنید؟
- آیا سن شما بالای ۵۰ سال است؟

اگر پاسخ شما به یک یا بیشتر  
این سوالات مثبت است، با پزشک خود مشورت کنید!



## قانون طلایی برای کاهش خطر



بیماری های کلیوی قاتلان خاموش هستند، که به طور گسترده کیفیت زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهد. با این حال چند راه حل ساده برای کاهش خطر ابتلا به بیماری کلیوی وجود دارد.

- ۱- تناسب اندام و فعالیت بدنی داشته باشید.
- ۲- سطح قند خون خود را به طور منظم کنترل کنید.
- ۳- فشار خود خود را کنترل کنید.
- ۴- تغذیه سالم داشته باشید و به طور منظم وزن خود را کنترل کنید.
- ۵- به میزان کافی مایعات بنوشید.
- ۶- دخانیات مصرف نکنید.
- ۷- به طور بی رویه و مرتب از قرص های بدون نیاز به نسخه (OTC) استفاده نکنید.
- ۸- در صورت وجود یک یا چند عامل خطر زیر، عملکرد کلیه خود چک کنید:
  - ابتلا به دیابت
  - ابتلا به فشار خون بالا
  - چاقی
  - ابتلای والدین یا سایر اعضای خانواده به بیماری کلیوی



بنیاد امور بیماری های خاص

www.cffsd.org



International Federation  
of Kidney Foundations  
Improving kidney health worldwide



World  
Kidney  
Day