العيادة التخصصية لأمراض الباطنة والكلى

د. زغلول الصافي جوده

استشاري أمراض الكُلى
دكتوراه أمراض الباطنة والكُلى
زميل الجمعية الدولية للكُلى
قسم الكُلى، المعهد الطبي القومي بدمنهور

د. غادة محمد مشعل

استشاري أمراض الكُلى
دكتوراه أمراض الباطنة والكُلى
زمالة أمراض الكُلى
رئيس قسم الكُلى، المعهد الطبي القومي بدمنهور



دليل المريض

مرض الكُلى المزمن

المتابعة المبكرة وخطوات حماية الكُلى

• الكُلى هي الفلتر بتاع جسمك

بتشيل السموم من الدم، وبتنظم السوائل والأملاح،
وكمان بتساعد في تصنيع كرات الدم.

• ما هو مرض الكُلى المزمن؟

مرض الكُلى المزمن يعني إن الكُلى اتأثرت مع الوقت، وممكن يتدرّج لحد ما يؤثر على الصحة لو ما اتاخدش علاج ومتابعة.
المرض شائع... وغالبًا بيكون بطيء.
كتير من الناس ما بتلاحظش أعراض بدري.
المرض ممكن يفضل مستتر سنين.

الأعراض والفحوصات

ممكن تلاحظ

- تعب وإرهاق طول الوقت.
- تورّم الرجلين أو حوالين العين.
- تغيّر في التبول (قلّة، زيادة، رغوة).
- ضيق نفس، وحِكّة في الجلد.
- غثيان أو فقدان شهية.
- ألم في الظهر (مش شرط يكون موجود).

مين أكتر ناس عرضة؟

لو عندك واحد من دول، لازم متابعة للكُلى:

- السكر • الضغط العالي • التاريخ العائلي لمرض الكُلى
- التهابات أو مشاكل بول متكررة
- حصوات أو انسداد في المسالك
- السمنة وقلة الحركة • التدخين

إزاي نتأكد؟ تحاليل مهمة للاطمئنان

اسأل طبيبك عن إجراء التحاليل التالية:

- تحليل كرياتينين بالدم + حساب eGFR لتقييم وظيفة الكُلى.
- تحليل بول للكشف عن زلال أو دم في البول.
- نسبة الألبومين إلى الكرياتينين بالبول (عينة بول صباحية، وبدون مجهود قدر الإمكان).
- بوتاسيوم وصوديوم وكالسيوم وبيكربونات بالدم لمتابعة مضاعفات المرض.
- صورة دم؛ لأن الكُلى ممكن تؤثر على تصنيع كرات الدم وقد تسبب فقر دم.
- ملاحظة: المتابعة المبكرة بتفرق جدًا في حماية الكُلى.

العلاج والعادات اليومية

أهم خطوة: ضبط السكر والضغط

ده أهم علاج فعليًا لمعظم مرضى الكُلى؛ لأن السكر والضغط المرتفع من أهم الأسباب.

- التزام بالجرعات في مواعيدها، ومتابعة قياس السكر والضغط.
- ما توقفش الدوا لوحدك حتى لو تحسّنت.
- عمل تحاليل دورية لوظائف الكُلى حسب توجيه الطبيب.

مسكنات الألم... خلي بالك من النوع

أستخدام مسكنات بشكل عشوائي ممكن يضر الكُلى.
تُجنب قدر الإمكان بدون إشراف طبي مسكنات من نوع NSAIDs مثل: بروفين، ديكلوفيناك، كيتوبروفين... حسب الاسم التجاري.
واسأل الصيدلي أو الطبيب عن المسكن الأنسب لحالتك.

عادات تِحمي الكُلى

- التزام بمواعيد الأدوية والتحاليل.
- نشاط بسيط مناسب (مشي خفيف لو الطبيب سمح).
- إيقاف التدخين، ونوم كويس وتقليل التوتر.
- الاستمرار في المتابعة حتى لو الأعراض خفّت.

علامات تستدعي مراجعة عاجلة

روح للطبيب أو الطوارئ فورًا لو حصل:
• تورّم شديد بالجسم أو ضيق نفس • قلة شديدة في البول
• قيء مستمر أو فقدان شديد للسوائل • ألم صدر أو خفقان شديد
• ارتفاع ضغط غير معتاد • تغيّر سريع في حالتك



إرشادات ومتابعة

دليل توعوي للمرضى

• الأكل الصح للكُلى — إرشادات عامة

مهم: نظام الأكل بيختلف حسب مرحلة المرض والتحاليل؛ اتبع تعليمات الطبيب/أخصائي التغذية. إرشادات شائعة:

- قلّل الملح (المخللات، الشيبسي، الرنجة، المعلبات).
- قلّل اللحوم المصنعة (لانشون، سجق، بسطرمة، رنجة، سردين مخلل أو فسيخ).
- راقب البروتين حسب توصية الطبيب؛ مش دايمًا تقليل شديد للجميع.
- انتبه للبوتاسيوم لو الطبيب قال كده (موز، برتقال، بطاطس، طماطم)؛ قد لا تناسب بعض الحالات.
- ما تاخدش أعشاب أو مكملات من نفسك، خصوصًا مدرات البول.

• اشرب قد إيه؟

- مش كل الناس تشرب نفس الكمية.
- لو عندك تورّم بالقدم أو ضغط مرتفع شديد أو ضعف بعضلة القلب، قد تحتاج لتقليل السوائل.
- الطبيب يحدد «قد إيه تشرب» بناءً على التحاليل ومرحلة المرض.

• الخلاصة

مرض الكُلى المزمن ممكن يتشاف وينتظم، بس لازم متابعة والتزام.
اضبط السكر والضغط والتزم بالأكل والأدوية واعمل التحاليل بانتظام.

الحجز والاستعلام · 0453375650

شارع الموقف الجديد، أمام بوابة ٩، أمام مستشفى الحميات بدمنهور