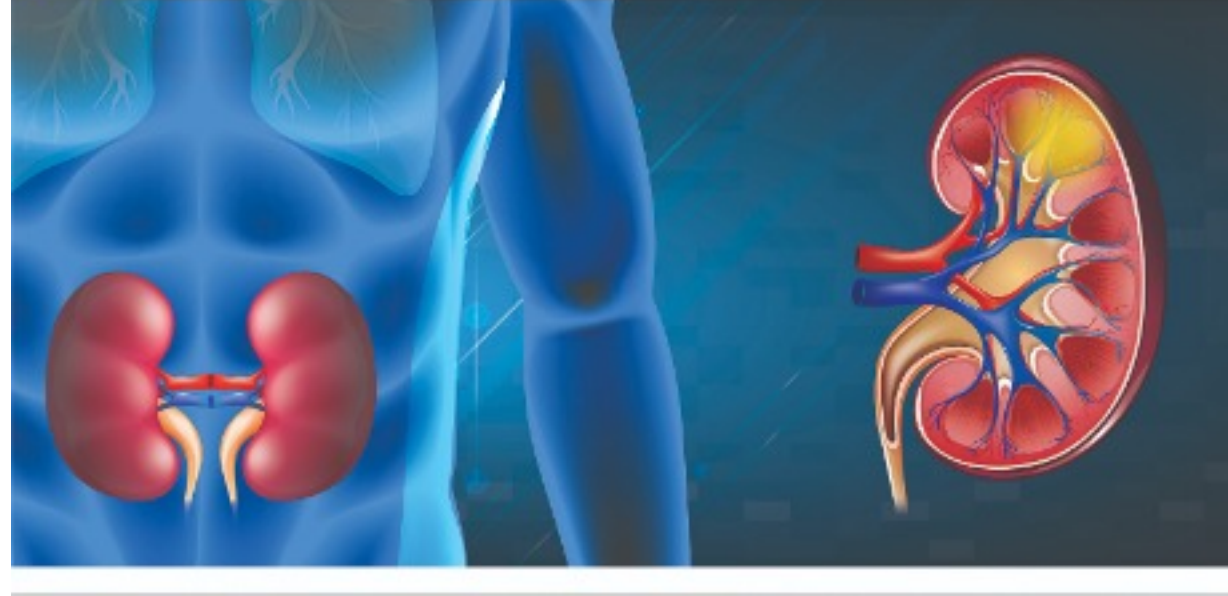


أخي المواطن .. أختي المواطنة

تعاونك في الفحص الدوري
للسكر و الضغط
يحميك من المضاعفات الخطيرة



هنا يتم الفحص
مجانياً
لمن هم فوق سن الـ 45

صحة الكلى للجميع في كل مكان



وزارة الصحة العامة و السكان
هيئة مستشفى الجمهورية النموذجي (عدن)
مركز الغسيل الكلوي

World Kidney Day
11 MARCH 2021
اليوم العالمي للكلى

العيش بشكل جيد مع مرضى الكلى

يجب اجراء فحوصات لوظائف الكلى ان كان لديك واحد او اكثر من عوامل الخطورة التالية :

- 1- داء السكري
- 2- ارتفاع ضغط الدم
- 3- السمنة
- 4- التدخين
- 5- أحد أفراد العائلة لديه مرض كلوي
- 6- العمر فوق الـ 50 عاماً

ارتفاع ضغط الدم لدى مرضى السكري يشكل 40% من اسباب الفشل الكلوي

10% من سكان العالم تتأثر بمرض الكلى المزمن

قواعد ذهبية من أجل الحفاظ على كليتك:

- 1- الحفاظ على النشاط و الحركة .
- 2- الحفاظ على مستوى طبيعي للسكر و الضغط .
- 3- اكل طعام صحي و الحفاظ على وزن معتدل .
- 4- اخذ الحاجة اليومية من المياة الصحية النقية .
- 5- التوقف عن التدخين .
- 6- لا تأخذ ادوية دون وصفة طبية خاصة المسكنات الروماتزمية و المضادات الحيوية .
- 7- الفحص الدوري لوظائف الكلى .

World Kidney Day
11 MARCH 2021
اليوم العالمي للكلى

العيش بشكل جيد مع مرضى الكلى

400 - 600 مليون شخص بالغ عدد المصابين بأمراض الكلى في العالم

أسباب الفشل الكلوي :

- 1- ارتفاع ضغط الدم و السكر .
- 2- حصوات الكلى .
- 3- التهابات كبيبات الكلى (الجهاز البولي) .
- 4- الأمراض الوراثية مثل التكيس .
- 5- الأمراض المعدية مثل اليلهارسيا و المليريا وغيرها .
- 6- الاستخدام المفرط للمسكنات الروماتيزمية و ادوية المضادات الحيوية .
- 7- الأمراض المناعية .

أسباب الفشل الكلوي :

- 1- ارتفاع ضغط الدم و السكر .
- 2- حصوات الكلى .
- 3- التهابات كبيبات الكلى (الجهاز البولي) .
- 4- الأمراض الوراثية مثل التكيس .
- 5- الأمراض المعدية مثل اليلهارسيا و المليريا وغيرها .
- 6- الاستخدام المفرط للمسكنات الروماتيزمية و ادوية المضادات الحيوية .
- 7- الأمراض المناعية .

World Kidney Day
11 MARCH 2021
اليوم العالمي للكلى
العيش بشكل جيد مع مرضى الكلى

وزارة الصحة العامة و السكان
هيئة مستشفى الجمهورية النموذجي (عدن)
مركز الغسيل الكلوي

قواعد ذهبية من أجل الحفاظ على كليتك :

- 1- الحفاظ على النشاط و الحركة
- 2- الحفاظ على مستوى طبيعي للسكر و الضغط
- 3- اكل طعام صحي و الحفاظ على وزن معتدل
- 4- اخذ الحاجة اليومية من المياة الصحية النقية
- 5- التوقف عن التدخين
- 6- لا تأخذ ادوية دون وصفة طبية خاصة المسكنات الروماتزمية و المضادات الحيوية
- 7- الفحص الدوري لوظائف الكلى

يجب اجراء فحوصات لوظائف الكلى ان كان لديك واحد او اكثر من عوامل الخطورة التالية :

- 1- داء السكري
- 2- ارتفاع ضغط الدم
- 3- السمنة
- 4- التدخين
- 5- أحد أفراد العائلة لديه مرض كلوي
- 6- العمر فوق الـ 50 عاماً

نصائح للوقاية من الإصابة « بالفشل الكلوي »

- 1- التقليل التدريجي للملح ومختلف الأطعمة حيث أن ذلك يحمي الكلى من أخطار عديدة
- 2- تجنب الإفراط في تناول المكسرات والمخللات لأنها تزيد نسب الأملاح والصدید في الجسم
- 3- التوقف عن الإفراط في تعاطي مسكنات الألم لأنها السبب الرئيسي لتلف الكلى
- 4- الاهتمام بشرب المياة باستمرار لأنها تعادل نسب الأملاح و الصید اذا زادت في الجسم
- 5- النوم العميق و الكافي أثناء الليل و أخذ قسطاً واف من الراحة الجسدية
- 6- عدم الإسراف في تناول البروتين و اعطاء مساحة أكبر للخضروات
- 7- التوقف عن تناول رقائق البطاطس المقلية المنكهة بأنواعها واستبدالها بالبطاطس الطازجة المقلية في المنزل
- 8- الامتناع عن المشروبات الغازية فهي تسبب الفشل الكلوي وبالأخص للأطفال

World Kidney Day
11 MARCH 2021

إرشادات وقائية للحد من الإصابة بأمراض الكلى

تجنب استخدام الأدوية عشوائياً كالمضادات الحيوية و المسكنات

اعتدال نظام غذائي ونشاط جسماني صحي

World Kidney Day
اليوم العالمي للكلى

شرب كميات كبيرة من السوائل الخاصة في فصل الصيف

مراجعة الطبيب عند الشعور بانتفاخ الأرجل و تغيير لون البول

الوقاية من الأمراض كالبدانة و السكري و ارتفاع الضغط

الهيئة العليا للأدوية و المستلزمات الطبية - المركز الرئيسي عدن
المركز الوطني للتلقيح و السلامة الدوائية