



تعمل كليتيك على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع (7/24) للحفاظ على سلامة جسمك من خلال التخلص من السموم والسوائل الزائدة وتنظيم ضغط الدم. وقد يترك الضرر الذي يصيب الكليتين أثرًا لا يزول ولا يدرك العديد من الأشخاص مدى الضرر الذي يمكن أن يلحقه بأنفسهم من خلال بعض الأشياء. وفيما يلي خمسة أشياء غير متوقعة قد تلحق الضرر بكليتيك:



### الاستخدام الطويل الأجل للأدوية اللاستيرويدية المضادة للالتهابات (مسكنات الألم التي تصرف دون وصفة طبية، المعروفة باسم الأدوية اللاستيرويدية المضادة للالتهابات ((NSAIDs))

- قد يكون سبب ما يصل من 3% إلى 5% من حالات الفشل الكلوي المزمن الجديدة سنويًا هو الإفراط في استخدام مسكنات الألم.
- الاستخدام الطويل الأجل، وخاصة عند تناول جرعات كبيرة، له تأثير ضار في أنسجة الكلية وتراكيبها.
- يمكن لهذه الأدوية أن تقلل أيضًا تدفق الدم إلى الكلية.



### تدخين السجائر

المدخنون أكثر عرضة لما يلي:

- « وجود بروتين في البول، وهو علامة على تدهور وظائف الكلى.
- « الحاجة إلى غسيل الكلى أو عمليات زرع الكلى.

## التعرض لصبغة التباين التشخيصية المستخدمة بشكل شائع في إجراءات الأشعة السينية، مثل تصوير الأوعية الدموية والأشعة المقطعية

يمكن أن تتسبب الصبغة في بعض الأحيان في حدوث مشكلات خطيرة في الكليتين تُسمى الاعتلال الكلوي الناتج عن التعرض لصبغة التباين (CIN).

- « يُمَثَّل الاعتلال الكلوي الناتج عن صبغة التباين إحدى المضاعفات النادرة الحدوث ويمكن الوقاية منه.
- « ناقش أي مخاوف قد تراودك مع طبيبك قبل الخضوع للإجراء الخاص بك.



## استهلاك كميات كبيرة من الملح

يزيد اتباع الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسب عالية من الصوديوم من مستويات ضغط الدم، وهذا:

- « يلحق الضرر بالكليتين بمرور الوقت
- « يُعد السبب الرئيسي للإصابة بالفشل الكلوي



## تناول كميات كبيرة من المشروبات الغازية المحتوية على الكولا

قد أظهرت الدراسات وجود صلة بين تناول كوبين أو أكثر من الكولا يوميًا، سواء كانت تحتوي على السكر (الكولا العادية) أو خالية منه (الكولا الدايت)، وبين زيادة خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة.



لمزيد من المعلومات، تواصل مع مؤسسة National Kidney Foundation

من خلال خط المساعدة المجاني: 855.NKF.CARES أو البريد الإلكتروني: [nkfcare@kidney.org](mailto:nkfcare@kidney.org)



**KIDNEY.ORG**

يتم تقديم هذا المحتوى لأغراض تثقيفية فقط وليس المقصود منه تقديم المشورة الطبية أو اعتباره بديلًا للمشورة الطبية المقدمة من أحد اختصاصيي الرعاية الصحية.

