



گرده های شما 7/24 کار می کنند تا بدن شما را با فلتر کردن سموم و مایعات اضافی و تنظیم فشار خون سالم نگه دارند. آسیب رسیدن به این اندام های حیاتی ممکن است غیرقابل برگشت باشد و بسیاری از مردم متوجه نمی شوند که باعث آسیب می شوند. در زیر پنج راه شگفت انگیز وجود دارد که ممکن است شما به گرده های خود آسیب برسانید:



### استفاده طولانی مدت از دواهای ضد التهابی غیر استروئیدی (مسکن های بدون نسخه، معروف به NSAID)

- سالانه 3 تا 5 درصد موارد جدید نارسایی مزمن گرده ممکن است به دلیل استفاده بیش از حد از مسکن ها باشد.
- استفاده طولانی مدت، به ویژه در دوزهای بالا، اثرات مضر بر بافت و ساختار گرده دارد
- این دواها همچنان می توانند جریان خون به گرده را کاهش دهند



### سگرت کشیدن

- افرادی که سگرت می کشند بیشتر احتمال دارد که:
- « در ادرار شان پروتئین موجود باشد که نشانه آسیب گرده است
  - « به دیالیز یا پیوند گرده نیاز دارد.



## قرار گرفتن در معرض رنگ کنتراست که معمولاً در روش های ایکسری مانند انجیوگرافی و سی تی اسکن استفاده می شود

گاهی اوقات رنگ می تواند باعث مشکلات جدی در گرده ها شود که به آن نفروپاتی ناشی از کنتراست (CIN) می گویند.

« CIN یک عارضه نادر است و ممکن است قابل پیشگیری باشد

« قبل از انجام عمل، هر گونه نگرانی که ممکن است داشته باشید با داکتر خود در میان بگذارید



## مصرف کردن نمک به اندازه زیاد

رژیم های غذایی سرشار از سدیم باعث افزایش فشار خون می شوند که:

« با گذشت زمان به گرده آسیب می رساند

« علت اصلی نارسایی گرده است



## نوشیدن مقادیر زیادی از نوشابه های حاوی کولا

مطالعات نشان داده است که نوشیدن دو یا بیشتر نوشابه در روز - رژیمی یا منظم - با خطر بالاتر ابتلا به مرض مزمن گرده مرتبط است.

برای معلومات بیشتر، با بنیاد ملی گرده تماس بگیرید

خط تلفون رایگان: 855.NKF.CARES یا ایمیل ارسال کنید: [nkfcare@kidney.org](mailto:nkfcare@kidney.org)



**KIDNEY.ORG**

این محتوا فقط برای استفاده معلومات ارائه شده است و به عنوان توصیه طبی یا جایگزینی برای توصیه های طبی یک متخصص مراقبت های صحی در نظر گرفته نشده است.



**NATIONAL KIDNEY  
FOUNDATION**