



کلیه‌های شما 7/24 کار می‌کنند تا بدن شما را با فیلتر کردن سموم و مایعات اضافی و تنظیم فشار خون سالم نگه دارند. آسیب به این اندام‌های حیاتی ممکن است غیرقابل برگشت باشد و بسیاری از مردم متوجه نمی‌شوند که باعث آسیب می‌شوند. در زیر پنج راه شگفت‌انگیز وجود دارد که ممکن است به کلیه‌های خود آسیب برسانند:



### استفاده طولانی مدت از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (مسکن‌های بدون نسخه، معروف به NSAID)

- سالانه 3 تا 5 درصد موارد جدید نارسایی مزمن کلیه ممکن است به دلیل استفاده بیش از حد از مسکن‌ها باشد.
- استفاده طولانی مدت، به ویژه در دوزهای بالا، اثرات مضر بر بافت و ساختار کلیه دارد
- این داروها همچنین می‌توانند جریان خون به کلیه را کاهش دهند



### سیگار کشیدن

- افرادی که سیگار می‌کشند بیشتر احتمال دارد:
- « در ادرارش پروتئین موجود باشد، که نشانه آسیب کلیه است
  - « نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه داشته باشد.



## قرار گرفتن در معرض رنگ کنتراست که معمولاً در روش های اشعه ایکس مانند آنژیوگرافی و سی تی اسکن استفاده می شود

گاهی اوقات رنگ می تواند باعث مشکلات جدی در کلیه 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 پزشک خود در میان بگذارید



## مصرف مقادیر زیاد نمک

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

« به مرور زمان به کلیه ها آسیب می رساند

« علت اصلی نارسایی کلیه است



## نوشیدن مقادیر زیادی از نوشابه های حاوی کولا

مطالعات نشان داده است که نوشیدن دو یا بیشتر نوشابه در روز - رژیمی یا معمولی - با خطر بالاتر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی مرتبط است.

برای اطلاعات بیشتر، با بنیاد ملی کلیه تماس بگیرید

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



**KIDNEY.ORG**

این محتوا فقط برای استفاده اطلاعاتی ارائه شده است و به عنوان توصیه پزشکی یا جایگزینی برای توصیه های پزشکی یک متخصص مراقبت های بهداشتی در نظر گرفته نشده است.



**NATIONAL KIDNEY  
FOUNDATION**