

آیا حال کلیه های شما خوب است؟

دومین 5 شنبه از ماه مارس هر ساله بعنوان روز جهانی کلیه نامگذاری شده است. نامگذاری این روز، ابتکار مشترک انجمن بین المللی نفرولوژی و فدراسیون بین المللی کلیه می باشد و هدف آن افزایش آگاهی جمعی در مورد اهمیت کلیه ها در سلامت و کاهش فراوانی بیماریهای کلیوی و مشکلات بهداشتی مرتبط با آن در سراسر جهان است.

این روز از سال 2006 نامگذاری شد و هر ساله با پیامی خاص به مشکلات و بهداشت کلیه می پردازد و به روشهای متنوع اطلاعات مفید در این موضوع به جامعه منتقل می شود.

هدف گذاری و شعار در سالهای قبل عبارت بودند از

- 2018 🌟 کلیه و سلامت زنان. ارشگذاری و توانمند سازی
- 2017 🌟 بیماری های کلیوی و چاقی، سبک زندگی سالم برای کلیه های سلامت
- 2016 🌟 بیماری های کلیوی و کودکان، اقدام سریع برای پیشگیری
- 2015 🌟 سلامت کلیه برای همه
- 2014 🌟 بیماری های مزمن کلیه (CKD) و پیری
- 2013 🌟 کلیه های سالم برای زندگی. حملات کلیه را متوقف کنید!
- 2012 🌟 اهدا (donate). کلیه ها برای زندگی. دریافت کنید (receive)
- 2011 🌟 از کلیه های خود محافظت کنید: قلب خود را نجات دهید
- 2010 🌟 از کلیه های خود محافظت کنید: کنترل دیابت
- 2009 🌟 از کلیه های خود محافظت کنید: فشار خونتان را کنترل کنید
- 2008 🌟 کلیه های شگفت انگیز شما!
- 2007 🌟 بیماری های مزمن کلیه
- 2006 🌟 آیا کلیه های شما سالم هستند؟

و همینطور شعار روز جهانی کلیه در سال 2024 سلامت کلیه برای همگان و دسترسی عادلانه به مراقبت و درمان بهینه انتخاب شده است.

پژوهش های علمی امروزه نشان می دهند که از هر ۹ فرد به ظاهر سالم، یک نفر بطور خاموش برخی از علائم ابتلا به بیماری های کلیوی مزمن را دار است. میزان مرگ و میر جهانی منتسب به همه بیماری های کلیوی سالانه بین 5 تا 11 میلیون نفر تخمین زده می شود و رتبه هفتم علل مرگ در سراسر جهان را به خود اختصاص میدهد، به ویژه در کشورهای

با درآمد کم و متوسط که تحت تأثیر آسیبهای حاد کلیوی قرار دارند و با چالش‌هایی مربوط به دسترسی ناکافی به درمان و دارو مواجه هستند. در روز جهانی کلیه، انجمنهای کلیه و سازمانهای ذیربط، افراد مسئول در مراقبتهای بهداشتی و متخصصین مربوطه در مناطق مختلف جهان را برای کمک به کاهش بروز بیماریهای کلیوی سازماندهی و جهت‌دهی می‌کنند.

در واقع تشخیص زودهنگام این بیماری میتواند موجب مدیریت بهتر در جهت پیشگیری از عوارض و مرگ و میر بیماران شود. مرگ و میر ناشی از بیماری کلیوی سالانه در حال افزایش است و پیش‌بینی میشود تا سال ۲۰۴۰ پنجمین علت فوت باشد.

آگاهی‌رسانی به عموم مردم از طریق اخبار بهداشتی برای مخاطب عام، سخنرانی‌های تخصصی و همایش‌ها، بررسی و آموزشهای بهداشتی، همینطور نمایش و توزیع پوسترهای آموزشی و سایر مطالب در بیمارستانها، دانشگاه‌ها، مراکز اجتماعی، اماکن عمومی، محلهای کار و سایر مکانهای مرتبط از اقداماتی است که درین روز به انجام می‌رسد. دستیابی به مراقبت مطلوب کلیه مستلزم غلبه بر موانع متعدد در سطوح مختلف و در عین حال در نظر گرفتن تفاوت‌های زمینه‌ای و زیرساختی در سراسر مناطق جهان است.

این موارد شامل شکاف در تشخیص زودهنگام، فقدان مراقبت‌های بهداشتی یا پوشش بیمه همگانی، آگاهی کم در میان کارکنان مراقبت‌های بهداشتی و چالش‌های مربوط به هزینه و دسترسی به دارو است.

برای سلامت و نجات کلیه‌ها برنامه‌ریزی‌های چندجانبه‌نیاز است که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

سیاست‌های بهداشتی: پیشگیری اولیه و ثانویه از بیماری‌های مزمن کلیه نیازمند سیاست‌های بهداشتی هدفمندی است که مراقبت از کلیه را به‌طور منظم در برنامه‌های بهداشتی موجود ادغام کند، تأمین مالی برای مراقبت از کلیه را تضمین کند و در آخر دانش سلامت کلیه را به مردم و نیروی کار مراقبتهای بهداشتی منتقل کند. دسترسی عادلانه به غربالگری بیماری کلیوی و ابزارهایی برای تشخیص زودهنگام و در عین حال دسترسی پایدار و همه‌گیر به درمان با کیفیت برای جلوگیری از بیماری‌های مزمن کلیه و یا پیشرفت آن ضروری است.

ارائه مراقبت‌های بهداشتی: مراقبت‌های کلیوی ناکارآمد، آموزش ناکافی بیمار و ارائه دهندگان خدمات سلامت، کمبود منابع برای مراقبت با کیفیت بالا و دسترسی محدود به داروهای مقرون به صرفه و قابل دسترسی مواردی است که باید مرتفع گردد. برای اجرای موفقیت آمیز استراتژیها و برنامه های تعیین شده، اتخاذ یک رویکرد جامع، با کیفیت، بیمار محور و منطقه ای برای شناسایی و رفع موانع مراقبت از کلیه ها ضروری است.

متخصصان مراقبت های درمانی و بهداشتی: پرداختن به کمبود متخصصین مراقبت های اولیه و متخصصین بیماری های کلیه، مستلزم افزایش آموزش، کاهش خروج از چرخه خدمت ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی و ایجاد ظرفیت در میان کارکنان مراقبت های بهداشتی، از جمله پزشکان، پرستاران، و کارکنان بهداشت جامعه است. آموزش در مورد غربالگری مناسب برای شناخت بیماری های مزمن کلیه و پیروی از توصیه های راهنمای بهداشتی و یا بالینی، کلید اجرای موفقیت آمیز استراتژیهای درمانی مؤثر و مفید است. پذیرش نوآوری علمی و استفاده از ابزارهای دارویی و غیر دارویی برای درمان بیماری مزمن کلیه و همچنین تقویت ارتباط موثر و همدلی در بین متخصصان، تأثیر زیادی بر سلامت بیمار و کنترل بیماری خواهد داشت.

توانمند سازی بیماران و جوامع: در سطح جهانی، بیماران برای دسترسی به مراقبت و دارو به دلیل هزینه های بالا و اطلاعات نادرست و نا آگاهی، که بر رفتارهای بهداشتی و پایبندی به آنها تأثیر گذار است، با مشکل مواجه هستند. افزایش آگاهی در مورد عوامل خطر بیماری های مزمن کلیه مانند دیابت، فشار خون بالا و چاقی، افزایش سواد و اطلاعات سلامت در مورد انتخاب سبک زندگی سالم، خود مراقبتی و همینطور ترویج پایبندی طولانی مدت به استراتژی های درمانی می تواند مزایای زیادی را به همراه داشته باشد، به ویژه زمانی که در زمانی مناسب و مفید شروع شوند و تداوم داشته باشند. مشارکت دادن بیماران در سازمان های حمایتی و جوامع محلی به آنها قدرت می دهد تا تصمیمات آگاهانه بگیرند و سلامتی خود را بهبود بخشند.

و در آخر توصیه هایی برای داشتن کلیه های سالم تر:

- انجام فعالیت بدنی روزانه، حفظ تناسب اندام و پیشگیری از چاقی
- کنترل مداوم سطح قند خون
- کنترل فشار خون

- تغذیه سالم و کنترل وزن
- نوشیدن مایعات کافی
- ترک سیگار و دخانیات
- پرهیز از مصرف خودسرانه داروها نظیر مسکنها
- مراجعه زودهنگام به پزشک در صورت وجود علایم هشدار دهنده
- بالا بردن آگاهی و دانش خود از سلامت و شرایط بدنی خود