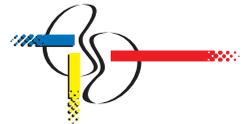


مرض الكلى المزمن

اختلال المعادن والعظم

Effect of chronic kidney disease  
on minerals and bone





## لماذا الكلى مهمة لصحة عظامنا؟

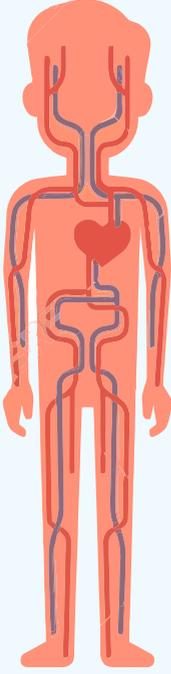
الكلى السليمة تقوم بعدة عمليات حيوية مهمة، فهي تتخلص من المواد الضارة والسوائل الزائدة عن حاجة الجسم، وكما تساهم بتكوين خلايا الدم الحمراء، وتساعد بالحفاظ على عظام قوية. وتحافظ الكلى على مستويات مناسبة من الأملاح والمعادن بالدم، فالأملاح والمعادن مواد غذائية صحية يحتاجها الجسم. عندما يصاب الإنسان بمرض الكلى أو الفشل الكلوي، تفقد الكليتين قدرتها على أداء العمليات الحيوية المهمة المذكورة سابقاً. ونتيجةً لذلك، يحصل اختلال بالمعادن والعظم، وهذا الاختلال شائع جداً لدى الأشخاص المصابين بمرض الكلى، ويحدث تقريباً عند جميع مرضى الفشل الكلوي.

## ما هو اختلال المعادن والعظم؟

اختلال المعادن والعظم المرتبط بمرض الكلى، يحدث عند اختلال مستويات الكالسيوم والفسفور عن المستوى الطبيعي بالدم، فهذا الاختلال يؤثر على صحة العظام، والقلب، والأوعية الدموية.

## كيف تعرف ما إذا كنت مصاباً باختلال المعادن والعظم؟

سيقوم الطبيب المختص عند وجود الحاجة لذلك بطلب إجراء عدة تحاليل لك لقياس مستويات الكالسيوم، والفسفور، وهرمون الباراثايرويد، وفيتامين د. وفي بعض الحالات يتم أخذ عينة من النسيج العظمي. قد يتم إجراء الأشعة السينية لمنطقة البطن لاكتشاف تكلس الأوعية الدموية من عدمه، أو أشعة صوتية للقلب للتأكد ما إذا أثر اختلال المعادن بالقلب وصماماته.



## كيف يؤدي مرض الكلى والفشل الكلوي إلى أمراض بالقلب والعظام؟

عندما يُفقد جزء كبير من وظائف الكلى، تفقد الكلى قدرتها على تصفية الفائض من الفسفور والتخلص منه عن طريق البول، ولذلك مع الوقت يتراكم الفسفور القادم من الأطعمة المأكولة لمستويات عالية بالدم. الكلى السليمة تغير فيتامين د من أشعة الشمس والطعام إلى فيتامين ( د ) نشط مما يمكن الجسم من الاستفادة منه. فعند فشل الكلى يكون هناك قصور في إنتاج فيتامين د بشكله النشط والفعال، فينتج خلل في توازن الكالسيوم والفسفور.

## ما هي العلامات والأعراض لاختلال المعادن والعظم؟

اختلال المعادن والعظم قد يؤدي إلى عدة أمور من ضمنها:

ألم بالعظام	2	1	حكة بالجلد
انسداد الأوعية الدموية	4	3	ضعف بالعظام وقابليتها للتعرض للكسر بسهولة
فقر الدم	6	5	مشاكل بالقلب
صعوبة في محاربة الجراثيم	8	7	مشاكل بالأعصاب

## كيف يتم معالجة اختلال المعادن والعظم؟

كثير من مرضى الكلى أو الفشل الكلوي، يحتاجون لعلاج المستويات المرتفعة من الفسفور أو هرمون الباراثايرويد. يحرص مقدم الرعاية الصحية بتقديم الخطة العلاجية المناسبة لحالتك.

■ الالتزام بنظام غذائي منخفض الفسفور يساعد بالحفاظ على مستويات معتدلة من الفسفور بالدم.

نظام غذائي  
منخفض  
الفسفور

رابطات  
الفوسفات

■ (أستيات الكالسيوم - سيفلامير - كربونات الكالسيوم - كوليستاين - هيدروكسيد الألمونيوم)، رابطات الفوسفات هي أدوية تساعد بالتحكم في مستويات الفسفور بالدم.

■ الجسم يحتاج للنوع النشط من فيتامين د. مقدم الرعاية الصحية سيقدر أي نوع من أنواع أدوية فيتامين د المناسبة لك.

فيتامين  
د

مماثلات  
الكالسيوم

■ ( سيناكلاليت - ايتيلكالسيثايد ) مماثلات الكالسيوم هي ادوية تستخدم في حالة الارتفاع الشديد لمستويات هرمون الباراثايرويد، والفسفور، والكالسيوم بالدم.

■ تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية قبل أخذ مكملات الكالسيوم، فنتائج تحاليل الدم المخبرية ستساعد في تحديد ما إذا كنت تحتاج إلى أخذ هذه المكملات أم لا.

مكملات  
الكالسيوم

الجراحة

■ بعض ممن يعانون من ارتفاع هرمون الباراثايرويد يحتاجون لإجراء عملية جراحية لاستئصال جزء من الغدة الجار درقية أو إزالتها بشكل كامل.

■ التمارين الرياضية ذات النفع الأكبر لمن يعانون من اختلال المعادن والعظم، هي تمارين التقوية/المقاومة وحمل الأثقال. يجب عليك قبل البدء ببرنامج رياضي مراجعة مقدم الرعاية الصحية للتأكد من جاهزيتك لمثل هذه التمارين.

التمارين  
الرياضية



إعداد

إدارة الخدمات الصيدلانية



@ksumedicalcity  
http://medicalcity.ksu.edu.sa

إدارة العلاقات العامة والإتصال | وحدة التثقيف الصحي