

# Kidneys: How They Work, How they Fail, What You Can Do



## ماژول - فهرست مطالب

3-1.....	نحوه عملکرد کلیه‌ها.....
	علل بیماری مزمن کلیه 5-1..... (CKD).....
5-1.....	وقتی کلیه‌ها از کار می‌افتند.....
1-9 .....	مسائل رایج در مورد زندگی با بیماری کلیوی .....
1-14 .....	طرح شخصی .....
1-15 .....	در آزمون کلیه شرکت کنید!.....
61-1.....	منابع بیشتر.....

لطفا توجه داشته باشید

استفاده از مدرسه کلیه جایگزین نیاز به صحبت با تیم مراقبت‌های بهداشتی شما در مورد مراقبت و گزینه‌هایتان نمی‌شود.

سلب مسئولیت قانونی

اطلاعاتی که در وبسایت Life Options یا صفحات چاپی، از جمله Kidney School پیدا می‌کنید، «به همان شکل که هست» ارائه می‌شود و تا حدی که قانون اجازه می‌دهد، برنامه توانبخشی Life Options موسسه آموزش پزشکی و شرکتهای وابسته، کارمندان، مسئولان، هیئت مدیره یا سهامداران آنها هیچ گونه ضمانتی از هر نوع، چه صریح و چه ضمنی، از جمله و بدون محدودیت هرگونه ضمانت در مورد شرایط، کیفیت، عملکرد، قابلیت فروش، مناسب بودن برای یک هدف خاص یا عدم نقض در رابطه با اطلاعات، خدمات یا محصولات ارائه شده از طریق یا در ارتباط با وبسایت Life Options یا صفحات چاپی، ارائه نمی‌دهند. تا حدی که قانون اجازه می‌دهد، برنامه توانبخشی Life Options و موسسه آموزش پزشکی، هرگونه مسئولیتی را در قبال هرگونه خسارت یا آسیب ناشی از هرگونه نقض در عملکرد، خطا، حذف، نقص، دسترسی، تغییر یا استفاده از سوابق، چه در نتیجه نقض قرارداد، رفتار مجرمانه، سهل‌انگاری یا تحت هر دلیل دیگری از اقدام، از خود سلب می‌کنند. محتویات وبسایت Life Options و صفحات چاپی، شامل متن، گرافیک و آیکون‌ها، اما نه محدود به آنها، مواد دارای علامت تجاری متعلق به یا تحت کنترل Institute, Inc. Medical Education هستند. در اینجا هیچ اجازه‌ای برای چاپ مجدد تمام یا بخشی از محتوا، گرافیک، تصاویر، عکس‌ها یا آیکون‌های Life Options یا Kidney School به شما داده نمی‌شود. (اصلاح‌شده در مارس ۲۰۱۵)

درست (۱)

ج (۵)

۹)

لاا درست

لا درست

ب (۳)

۷)

۲)

الف (۶)

ج (۱)

تبریک می‌گوییم، شما آزمون

ماژول - پاسخ‌های آزمون کلیه



## الف

شما راه خود را در این ماژول پیدا می‌کنید و دیگران، با افرادی آشنا خواهید شد که علیرغم مشکلات کلیوی، زندگی خوبی دارند. یکی از آنها نانسی است. نانسی اسپیت، پرستار رسمی و عضو شورای مشاوره توانبخشی گزینه‌های زندگی می‌گوید: «در دوران کودکی، پدرم همیشه به من می‌گفت: نانسی، اگر واقعاً بخواهی، می‌توانی هر کاری را انجام دهی.»



چهار پیوند کلیه، دو فرزند و دو مدرک کارشناسی ارشد بعد از آن، این کلمات هنوز هم برای اسپیت که از سال ۱۹۵۹ به نارسایی کلیه مبتلا بوده، صادق است. نانسی، طولانی‌ترین عمر را در برنامه مراکز کلیه شمال غربی - اولین مرکز دیالیز خارج از بیمارستان در جهان - داشته و گواه زنده‌ای است که نشان می‌دهد می‌توان با نارسایی کلیه، زندگی طولانی و خوبی داشت.

برخی از راههایی که دانستن اینکه کلیه‌ها برای چه کاری طراحی شده‌اند می‌تواند به شما کمک کند:

□ متوجه خواهید شد که وقتی کلیه‌ها از کار می‌افتند، چه اتفاقی در بدن می‌افتد.

□ شما می‌توانید از پزشک در مورد موارد زیر سوال کنید درمان‌هایی که ممکن است به کند شدن نارسایی کلیه کمک کنند.

□ شما بیشتر از اینکه بیماری کلیوی و درمان آن چگونه می‌تواند بر شما (یا عزیزتان) تأثیر بگذارد، آگاه خواهید شد.

□ شما قادر خواهید بود با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود به شیوه‌ای آگاهانه و با اطمینان صحبت کنید.

هر چه بیشتر در مورد بیماری کلیوی و نحوه عملکرد بدن بدانید، کنترل بیشتری بر سلامت خود احساس خواهید کرد!

## نحوه عملکرد کلیه‌ها

تصور کنید چه اتفاقی می‌افتد اگر تصفیه‌خانه آب محلی شما حذف سموم و مواد زائد از آب آشامیدنی شما را متوقف کند. مطمئناً شما و هر کس دیگری که آب شهری می‌نوشد، در مدت کوتاهی بیمار خواهید شد.

چگونه؟ این چیزی است که شما در این ماژول یاد خواهید گرفت. ما موارد زیر را پوشش خواهیم داد:

- نحوه عملکرد کلیه‌های طبیعی
- ۲ چه اتفاقی می‌افتد وقتی کلیه‌ها از کار می‌افتند؟
- علل بیماری کلیوی
- ۴ مسائل رایج در مورد زندگی با بیماری کلیوی

مدرسه کلیه کاری بیش از ارائه اطلاعات به شما انجام خواهد داد. ما علاوه بر سرگرم‌کننده و خلاق بودن، می‌خواهیم شما را در استفاده از آموزه‌هایتان توانمند کنیم. سه کلید برای داشتن یک زندگی طولانی با بیماری مزمن کلیه، داشتن نگرش مثبت، یافتن پاسخ‌ها و اقدام کردن است. پس بیایید شروع کنیم.

اولین سوالی که ممکن است پرسید این است که «چرا باید در مورد عملکرد طبیعی کلیه اطلاعات کسب کنم وقتی کلیه‌های من (یا عزیزانم) دیگر به طور عادی کار نمی‌کنند؟» سوال بسیار خوبی است! در اینجا به آنها اشاره می‌کنیم.



## ماژول - ا کلیه‌ها: نحوه عملکرد آنها ...

اگرچه ما کم به آن فکر می‌کنیم، اما سلامت ما به عملکرد تصفیه‌خانه آب بستگی دارد. یک فرآیند بسیار مشابه باید در بدن ما رخ دهد تا سموم و مواد زائد از خون ما فیلتر شوند.

خوشبختانه، ما تصفیه‌خانه‌ی داخلی خودمان را داریم. درست حدس زدید! کلیه‌هایمان. کلیه‌ها که بسیار پیچیده‌تر از هر تصفیه‌خانه‌ی آبی هستند، چندین وظیفه‌ی حیاتی را برای ثابت نگه داشتن سطح آب و مواد شیمیایی کلیدی در بدن ما انجام می‌دهند.

نحوه‌ی کار آن به این صورت است. وقتی می‌خورید و می‌نوشید، بدن شما آنچه را که برای انرژی، مواد مغذی و ترمیم خود نیاز دارد، دریافت می‌کند. غذاهای مانده و آب اضافی که بدن به آنها نیاز ندارد، به ضایعات تبدیل می‌شوند. برخی از ضایعات در جریان خون جمع می‌شوند و برای حفظ سلامت شما باید فیلتر شوند. وظیفه‌ی کلیدی کلیه‌ها حفظ هموستاز - تعادل داخلی آب و مواد شیمیایی - است. آنها این کار را با فیلتر کردن خون شما انجام می‌دهند.

همانطور که احتمالاً می‌دانید، با هر ضربان قلب، خون در بدن شما به جریان می‌افتد. این بدان معناست که کلیه‌های سالم همیشه برای تصفیه خون در حال کار هستند - ۲۴ ساعت شبانه‌روز و ۷ روز هفته. هر روز، کلیه‌ها حدود ۲ لیتر مایع اضافی و مواد زائد (ادرار) را فیلتر می‌کنند. قطره قطره، ادرار در مثانه جمع می‌شود، تا اینکه... همین! مواد زائد از طریق ادرار از بدن خارج می‌شوند.

**۱** تصفیه خون و دفع مایعات اضافی یکی از وظایف کلیه‌ها است. به محض اینکه خون «کثیف» به کلیه می‌رسد، یک میلیون مرکز تصفیه کوچک به نام نفرون، مواد زائد را حذف کرده و آنچه را که بدن نیاز دارد، نگه می‌دارند.

**۲** متعادل کردن سطح مواد شیمیایی در بدن وظیفه کلیه‌ها است. درون نفرون‌ها، حسگرهایی وجود دارند که سطح مواد شیمیایی موجود در خون (مانند سدیم، فسفر و پتاسیم) را پیگیری می‌کنند. این به کلیه‌ها اجازه می‌دهد تا محیط داخلی ثابتی (هموستاز) را حفظ کنند.

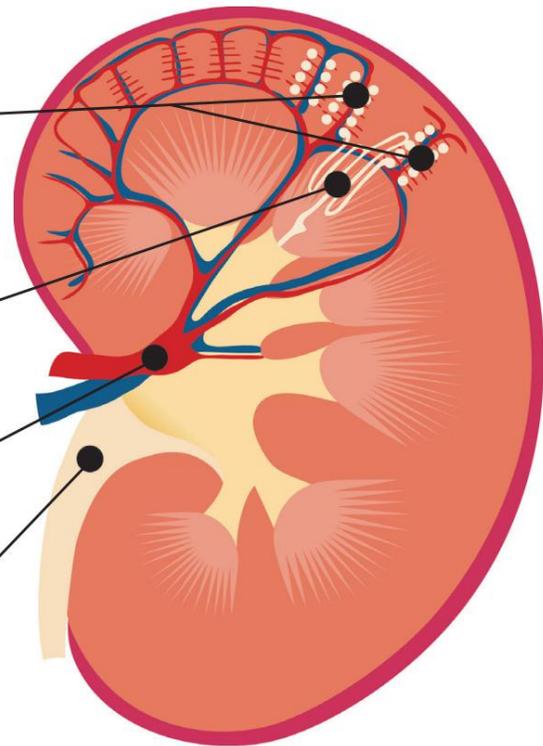
### نحوه عملکرد کلیه‌ها

درون هر نفرون، یک رگ خونی مخصوص به نام گلوبول مانند یک صافی عمل می‌کند تا سلول‌های خونی و مواد مورد نیاز را در خود نگه دارد و در عین حال مایعات و مواد زائد اضافی را خارج کند.

هر کلیه حاوی حدود یک میلیون نفرون است - مراکز تصفیه کوچکی که خون را تصفیه می‌کنند.

خون از طریق شریان کلیوی وارد کلیه می‌شود.

ادرار قطره قطره تولید می‌شود و از طریق این لوله که حالب نام دارد، به مثانه می‌آورد.





۳ کلیه‌ها همچنین هورمون‌هایی ترشح می‌کنند که فشار خون و سایر عملکردها را کنترل می‌کنند. یکی از این هورمون‌ها، اریتروپویتین نام دارد که به بدن دستور می‌دهد گلبول‌های قرمز خون بسازد. هورمون دیگری به نام کلسیتریول به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند.

## علل بیماری مزمن کلیه

علل زیادی برای بیماری مزمن کلیه (CKD) وجود دارد که می‌تواند منجر به نارسایی کلیه شود. برخی از این موارد بعداً در این مازول با جزئیات بیشتری بررسی خواهند شد. فعلاً، بیایید علل اصلی را بررسی کنیم.

علت اصلی نارسایی کلیه، دیابت نوع ۲ است. در حال حاضر، بیش از ۲۳ میلیون نفر در ایالات متحده ۸٪ از جمعیت مبتلا به دیابت هستند (اما تقریباً از هر چهار نفر، یک نفر از آن بی‌اطلاع است). از سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۶، ۴۱٪ از افراد مبتلا به نارسایی کلیه به دلیل دیابت نوع ۲ و ۳۹٪ دیگر به دلیل دیابت نوع ۱، عملکرد کلیه خود را از دست داده‌اند. این تعداد احتمالاً افزایش خواهد یافت، زیرا پیش‌بینی می‌شود موارد دیابت نوع ۲ در ۲۰ سال آینده دو برابر شود.

دومین علت شایع نارسایی کلیه، فشار خون بالا (هیپرتانسیون) است.

فشار خون بالا تقریباً ۲۷٪ از کل نارسایی‌های کلیوی را تشکیل می‌دهد. در ایالات متحده، تقریباً از هر ۳ نفر، ۱ نفر فشار خون بالا دارد. فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه یا کمتر است. در بیماری مزمن کلیه، فشار خون شما اگر زیر ۱۳۰/۸۰ باقی بماند، "طبیعی" در نظر گرفته می‌شود. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که افراد مبتلا به بیماری کلیوی باید فشار خون خود را حتی پایین‌تر از این مقدار، یعنی ۱۲۰/۸۰ نگه دارند.

## وقتی کلیه‌ها از کار می‌افتند

آیا می‌دانستید که هر کلیه حدود ۵ اونس وزن دارد و تقریباً به اندازه مشت شماست؟ این اندام‌های کوچک نقش بزرگی در حفظ سلامت شما دارند.

## نانسی: به دنبال پاسخها



«می‌توانید پاسخ سوالاتتان را پیدا کنید. می‌دانم که وقت دکتر کوتاه است، بنابراین فهرستی از سوالاتم تهیه می‌کنم. گاهی اوقات اگر موضوع جدی برای بحث داشته باشم، یک قرار ملاقات ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای تعیین می‌کنم. می‌توانید به اینترنت یا کتابخانه مراجعه کنید. کتاب، نوار ویدیویی، جزوه و نوار صوتی وجود دارد که می‌توانید سفارش دهید. وب پر از اطلاعات خوب است، اما مطمئن شوید که به یک سایت معتبر مراجعه می‌کنید. من همچنین با متخصص تغذیه تماس می‌گیرم و سوالاتم را از او می‌پرسم. اخیراً، سطح پروتئین من در حال کاهش بود. متخصص تغذیه‌ام رژیم غذایی من را بررسی کرد و تصمیم گرفت که به اندازه کافی پروتئین مصرف می‌کنم.

معلوم شد که آزمایشگاه یک جای کار اشتباه می‌کرد! اما من تا زمانی که جوابها را گرفتم، پیگیر بودم. متخصص تغذیه احتمالاً منبعی است که من بیشترین استفاده را از آن می‌کنم. از کسی بخواهید که شما را به شخصی که می‌تواند به شما کمک کند، معرفی کند.

در واقع، کلیه‌ها آنقدر در انجام وظیفه خود خوب هستند که می‌توان با تنها یک کلیه، سبک زندگی سالمی داشت. و بسیاری از مردم این کار را می‌کنند. برخی افراد فقط با یک کلیه متولد می‌شوند یا تصمیم می‌گیرند یکی از کلیه‌های خود را به یکی از اعضای خانواده یا دوستانشان که بیماری کلیوی دارد اهدا کنند. برخی دیگر سطوح مختلفی از بیماری کلیوی دارند که عملکرد کلیه آنها را کاهش می‌دهد.

نوعی از بیماری کلیوی، نارسایی حاد کلیه (ARF) نامیده می‌شود. این بیماری، از دست دادن ناگهانی عملکرد کلیه است که در اثر بیماری، آسیب یا سمی که به کلیه‌ها فشار می‌آورد، ایجاد می‌شود. بسیاری از موارد ARF قابل درمان و معکوس شدن هستند.

## معنی کلمه «کلیوی» چیست؟

کلمه Renal به معنی «مربوط به کلیه‌ها» است.



## ماژول - اکیله‌ها: نحوه عملکرد آنها ...

مراحل بیماری مزمن کلیه (CKD)

چه باید کرد؟	مرحله شرح GFR*	
یا سایر بیماری‌ها برای کاهش سرعت پیشرفت CKD • کاهش خطر بیماری قلبی	• >90 تشخیص و درمان مشکل آبی کلیه با GFR طبیعی یا افزایش یافته	۱
• ۶۰-۸۹ نرخ [میزان] را تخمین بزنید پیشرفت بیماری مزمن کلیه (CKD)	• آسیب کلیه با کاهش خفیف GFR	۲
• ۳۰-۵۹ ارزیابی و درمان عوارض	• ۳ کاهش متوسط در میزان تراوش گلومرولی (GFR)	
• ۱۵-۲۹ برای درمان جایگزینی کلیه آماده شوید	• ۴ کاهش شدید GFR	
• نارسایی کلیه کمتر از ۱۵ درمان جایگزینی کلیه		۵

\*GFR بر حسب میلی‌لیتر در دقیقه بر ۱.۷۳ متر مربع گزارش شده است

بیشتر افراد مبتلا به مشکلات کلیوی، بیماری مزمن کلیه (CKD) دارند. CKD یک فرآیند طولانی و معمولاً کند است که در آن کلیه‌ها به آرامی عملکرد خود را از دست می‌دهند. وقتی عملکرد کلیه‌ها ۱۵٪ یا کمتر باشد، به آن نارسایی کلیه یا بیماری کلیوی مرحله نهایی (ESRD) گفته می‌شود. اما حتی اگر عملکرد کلیه‌ها پایان یابد، به این معنی نیست که زندگی شما به پایان می‌رسد!

بیش از ۷۵٪ از یک میلیون نفر در هر کلیه باید آسیب ببینند تا بیماری ایجاد شود. این بدان معناست که کاهش‌های کوچک در عملکرد کلیه بلافاصله مشکلی ایجاد نمی‌کنند. ممکن است سال‌ها طول بکشد تا از بیماری مزمن کلیه (CKD) به مرحله نهایی نارسایی کلیه (ESRD) برسید. اکثر افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه (CKD) بدون رسیدن به مرحله نهایی نارسایی کلیه (ESRD) زندگی خود را به پایان می‌رسانند.

بنیاد ملی کلیه (NKF) بیماری مزمن کلیه (CKD) را بر اساس سطح فیلتراسیونی که کلیه‌ها می‌توانند انجام دهند (به نام میزان فیلتراسیون گلومرولی یا GFR) به ۵ مرحله تقسیم کرده است. نمودار سمت چپ از دستورات عمل‌های ابتکار کیفیت پیامدهای بیماری کلیه (KDOQI) اقتباس شده است.

بیشتر بیماری‌های مزمن کلیه قابل درمان نیستند. خبر خوب این است که اگر مشکل کلیوی زود تشخیص داده شود، ممکن است راه‌های مختلفی برای کمک به بهبود حال شما و کاهش سرعت بیماری وجود داشته باشد. راه‌های مهمی که پزشک ممکن است پیشنهاد کند عبارتند از:

### درباره کلیه‌ها و هورمون‌ها

سلول‌های خونی. بسیاری از ماژول‌ها موادی هستند که کلیوی که قلیمت از بدن ساخته می‌شوند و بر قسمت دیگری از بدن تأثیر

کم‌خونی، کمبود گلبول‌های قرمز خون هستند که برای تولید می‌کنند.

می‌شود احساس خستگی زیادی داشته باشند. تزریق EPO

به همراه آهن برای درمان کم‌خونی استفاده می‌شود.

رنین یک هورمون فشار خون کلیوی است. این هورمون به کنترل میزان سدیم (نمک) و مایعات

کلیه‌ها همچنین کلسیتریول می‌سازند. هورمونی که به شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند. افراد مبتلا به بیماری کلیوی

بدن کم می‌کند کلسیم را از استخوان‌ها می‌دزدد.

در درازمدت، این می‌تواند باعث بیماری استخوان شود.

تزریق یا قرص کلسیتریول برای جلوگیری از بیماری

استخوان در افراد مبتلا به بیماری کلیوی استفاده

می‌شود.

ایرتروپویتین (EPO) یک هورمون کلیوی است که به مغز

استخوان دستور می‌دهد تا گلبول‌های قرمز جدید بسازد.



❑ درمان کم‌خونی - کم‌خونی (کمبود گلبول‌های قرمز خون) خیلی زود در نارسایی کلیه شروع می‌شود و می‌تواند شما را بسیار خسته کند.

❑ دارو - برای مثال، قرص‌های فشار خون به نام «مهارکننده‌های ACE» یا «مسدودکننده‌های گیرنده آنژیوتانسین» (ARBs) می‌توانند به محافظت از عملکرد کلیه کمک کنند.

❑ تغییرات غذایی - برخی پزشکان معتقدند که رژیم غذایی کم پروتئین می‌تواند به کند شدن بیماری کلیوی کمک کند.

❑ اجتناب از مصرف برخی قرص‌های مسکن - مصرف بیش از حد برخی قرص‌های مسکن بدون نسخه حاوی ایبوپروفن، ناپروکسن، استامینوفن یا داروهای مسکن حاوی کافئین می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برساند.

❑ بررسی منظم فشار خون - فشار خون بالا می‌تواند باعث نارسایی کلیه شود یا روند آن را تسریع کند.

❑ کاهش یا ترک سیگار - سیگار کشیدن تنباکو می‌تواند مشکلات کلیوی را بدتر کند.

پزشک شما فقط توصیه می‌کند؛ شما باید روزانه انتخاب‌های لازم را برای پیروی از آن پیشنهادات انجام دهید. وقتی

## ناتسجی بیماری کلیوی



«کلیه‌های من به دلیل گلودونفریت، ظاهراً به دلیل میکروب استرپتوکوک، از کار افتادند. دوران راهنمایی و دبیرستان احتمالاً دشوارتر از امروز بود. آگاهی زیادی در مورد تغذیه سالم وجود نداشت. هیچ غذای آماده‌ای بدون نمک وجود نداشت. ما همه چیز را از ابتدا می‌پختیم. رژیم غذایی کم سدیم (یا رژیم غذایی بدون نمک، همانطور که قبلاً آن را می‌نامیدیم) در بیشتر موارد برای یک بیمار دیالیزی سالم ضروری است. در جوانی، رعایت رژیم غذایی ام دشوار بود، اما من خیلی تلاش کردم. کلیه‌هایم از ۱۱ سالگی شروع به از کار افتادن کردند. من تا ۱۹ سالگی دیالیز را شروع نکردم.»

وقتی فردی به مرحله نهایی نارسایی کلیه (ESRD) می‌رسد، هر دو کلیه عملکرد خود را متوقف یا تقریباً متوقف کرده‌اند. بدن با مایعات اضافی و مواد زائدی که معمولاً فیلتر می‌شوند، پر می‌شود. به این حالت اورمی می‌گویند. اگر علائم اورمی را یاد بگیرید، بهتر می‌توانید مراقب آنها باشید و به پزشک خود اطلاع دهید. برای علائم اورمی به صفحه بعد مراجعه کنید.

## علائم هشدار دهنده بیماری مزمن کلیه (CKD)

بعضی‌ها از افیلدن کلیه‌ها بویاریها هرامن کلیه دارند از آن بی‌اطلاع هستند، زیرا علائم اولیه می‌توانند بسیار نامحسوس باشند: کلیه‌های نارسا، مایعات اضافی را دفع نمی‌کنند که در بدن تجمع می‌یابد. تغییر در ادرار کردن - مانند کف آلود بودن ادرار اذتبارگی فوس درمادرا اضاالوار می‌تواند یا رکهها از جمع شومول، یا بیدار شدن در شب برای ادرار کردن کم‌خونی می‌تواند باعث تنگی نفس شود

• خستگی - کمبود انرژی و نشاط معمول احساس خستگی مفرط می‌تواند به نارسایی کلیه مرتبط باشد

• خارش - تجمع مواد زائد در خون می‌تواند باعث خارش شدید شود

• درد در ناحیه کمر

درد با حرکت بدتر نمی‌شود

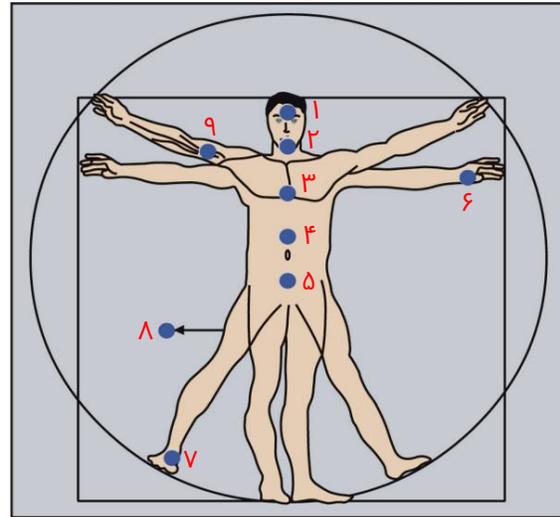
اگر شما یا کسی که می‌شناسید این علائم را دارد، یا نگران مشکلات کلیوی هستید، برای آزمایش خون و ادرار به پزشک مراجعه کنید.



## ماژول - اکیله‌ها: نحوه عملکرد آنها ...

### علائم اورمی:

- ۱ سر - سردرد، خستگی و تفکر مبهم می‌تواند ناشی از اورمی باشد.
- ۲ دهان - غذا ممکن است طعم بدی یا شبیه فلز داشته باشد و باعث از دست دادن اشتها شود.
- ۳ ریه‌ها - تنگی نفس می‌تواند ناشی از تجمع مایع در ریه‌ها یا کم‌خونی باشد.
- ۴ معده - اگر اورمیا بسیار شدید باشد، ممکن است از دست دادن اشتها، حالت تهوع و استفراغ رخ دهد.
- ۵ مثانه - ممکن است ادرار کمتری (یا اصلاً ادرار) تولید نشود. برخی افراد هنوز ادرار تولید می‌کنند، اما بیشتر آن مایع است - مواد زائد دفع نمی‌شوند.
- ۶ دست‌ها - تورم می‌تواند ناشی از تجمع مایعات باشد.
- ۷ پاها - تورم می‌تواند ناشی از تجمع مایعات باشد.
- ۸ پوست - تجمع مواد زائد اورمیک می‌تواند باعث خارش شدید شود.
- ۹ رگ‌های خونی - فشار خون بالا می‌تواند رخ دهد، زیرا کلیه‌های از کار افتاده دیگر نمی‌توانند فشار خون را در سطح طبیعی نگه دارند.



### اگر بیماری مزمن کلیه و دیابت دارید:

مهمترین کاری که می‌توانید برای حفظ کلیه‌هایتان انجام دهید، کنترل قند خون است. بررسی منظم قند خون بسیار مهم است.

فشار خون بالا به آسیب کلیوی ناشی از دیابت می‌افزاید. تمام قرص‌های فشار خون خود را طبق دستور مصرف کنید و فشار خون خود را بررسی کنید.

### انواع دیابت

انواع دیابت عبارتند از: نوع ۱، نوع ۲، دیابت بارداری و دیابت منقطع. نوع ۱ یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن شما سلول‌های پانکراس را که انسولین تولید می‌کنند، از کار افتاده می‌کند. نوع ۲ شایع‌ترین نوع دیابت است که معمولاً با اضافه وزن، کم‌تحرکی، سابقه خانوادگی و نژاد مرتبط است. دیابت بارداری نوعی دیابت است که در دوران بارداری رخ می‌دهد. دیابت منقطع نوعی دیابت است که در آن انسولین به صورت موقتاً کم می‌شود.

دیابت بارداری، نوع سوم، فقط در دوران بارداری رخ می‌دهد. دیابت منقطع نوعی دیابت است که در آن انسولین به صورت موقتاً کم می‌شود. اما سلول‌ها آن را نادیده می‌گیرند. دیابت نوع ۲ ده برابر شایع‌تر از نوع ۱ است و بسیاری از افرادی که به آن مبتلا هستند، از آن بی‌اطلاع هستند. دیابت نوع ۲ تمام مشکلات بلندمدت یکسانی را به دنبال دارد که دیابت بارداری داشته‌اند، در مراحل بعدی زندگی در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.



□ قرص‌های فشار خون که مهارکننده‌های ACE نامیده می‌شوند، می‌توانند از عملکرد کلیه در افراد دیابتی محافظت کنند. از پزشک خود بپرسید که آیا مصرف مهارکننده ACE یا ARB برای شما مناسب است یا خیر.

□ آزمایش ادرار برای میکروآلبومینوری انجام دهید (مقادیر میکروسکوپی پروتئین) سالی یک بار. این آزمایش می‌تواند بیماری کلیوی را در مراحل اولیه تشخیص دهد، که ممکن است کند کردن روند آن آسان‌تر باشد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد دیابت و بیماری کلیوی، به وبسایت انجمن دیابت آمریکا به آدرس [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) مراجعه کنید یا از تیم مراقبت‌های بهداشتی خود کمک بخواهید.

### مسائل رایج در مورد زندگی با بیماری کلیوی

صرف نظر از علت، وقتی کلیه‌ها به مرحله‌ای از کار افتادن نزدیک می‌شوند، زمان آن فرا می‌رسد که در مورد درمانی که به بهترین وجه با زندگی شما سازگار باشد، تصمیم بگیرید. دو نوع اصلی درمان برای نارسایی کلیه، دیالیز و پیوند کلیه هستند. ما در ماژول ۲ اطلاعات بیشتری در مورد این درمان‌ها با شما به اشتراک خواهیم گذاشت، اما فعلاً، بیایید در مورد برخی از نگرانی‌هایی که ممکن است در مورد دیالیز داشته باشید، بر اساس چیزهایی که ممکن است شنیده باشید، صحبت کنیم.

بیایید به گفتگوی یک پزشک و بیمارش، پت، گوش دهیم تا درباره یک افسانه بسیار رایج در مورد دیالیز اطلاعات کسب کنیم. (به سمت راست این صفحه مراجعه کنید).

اکثر مردم در مورد زندگی با دیالیز تصورات اشتباهی دارند. حقیقت این است که افراد می‌توانند دهه‌ها با دیالیز زندگی کنند و در عین حال زندگی فعال و کاملی داشته باشند. اما، همانطور که در مدرسه کلیه یاد می‌گیرید، یک زندگی طولانی و فعال با نارسایی کلیه تصادفی اتفاق نمی‌افتد. این امر به انتخاب‌های آگاهانه شما نیاز دارد.

حالا که صحبت از انتخاب شد، سعی کنید تاریخ صحیح را در این سوال مربوط به سابقه دیالیز انتخاب کنید:



دکتر: خب، پت، نارسایی کلیه‌ات به نقطه‌ای رسیده که باید در مورد نوع درمان دیالیزی که قرار است شروع کنی صحبت کنیم.

پت: این برای من آغازِ پایانه.

دکتر: منظور چیست؟

پت: چیزی که می‌خواهی بهم بگی اینه که من زیاد زنده نیستم. دیالیز ممکنه منو برای مدتی زنده نگه داره، اما مریض‌تر و مریض‌تر می‌شم و بعد از چند سال می‌میرم.

دکتر: پت، این کاملاً نادرست است. بیماران دیالیزی می‌توانند زندگی خوب و طولانی داشته باشند که شامل کار، سفر و دنبال کردن بسیاری از علایقی است که از آنها رضایت دارند.

برخی از افراد مبتلا به ESRD صرفاً \_\_\_\_\_ قبل از به این دلیل که دستگاه‌های دیالیز کافی وجود نداشت، نمی‌توانستند درمان دریافت کنند. (الف) ۱۹۴۵ (ب) ۱۹۶۴

(ج) ۱۹۵۸

(د) ۱۹۷۲

بیشتر مردم تاریخ‌های زودتر را انتخاب می‌کنند، زیرا نیمه دوم قرن بیستم را تاریخی‌تر می‌دانند.



## ماژول - ا کلیه‌ها: نحوه عملکرد آنها ...

پیشرفته. اما جواب سال ۱۹۷۲ است! قبل از آن تاریخ، برخی از افرادی که می‌توانستند با دیالیز زندگی کنند، این کار را نکردند - زیرا به درمان دسترسی نداشتند. قبل از دسترسی گسترده به دیالیز (که هزینه آن توسط مدیکر پرداخت می‌شد)، ESRD حکم مرگ را داشت.

ما خیلی خوش‌شانسیم که در زمانی زندگی می‌کنیم که درمان مؤثری وجود دارد. چالش این است که چگونه دیالیز را در زندگی خود بگنجانید بدون اینکه اجازه دهید تمام زندگی شما را تحت الشعاع قرار دهد.

فکر ابتلا به یک بیماری مزمن که از بین نمی‌آورد می‌تواند دل‌سردکننده باشد. مطمئناً این چیزی نیست که برای زندگی خود برنامه‌ریزی کرده‌اید. اما بیمارانی که ما با آنها صحبت کرده‌ایم و سال‌هاست که دیالیز می‌شوند، می‌گویند که داشتن نگرش مثبت - دیدن جنبه‌های خوب چیزها - کلید زندگی طولانی است.

در حال حاضر چقدر به زندگی با بیماری کلیوی امیدوار هستید؟

□ دل‌سرد نشدن با امیدوارکننده

□ تا حدودی امیدوار □ نامطمئن



### نانسی: دیالیز و زندگی

«اولین روزی که فهمیدم در نهایت به دیالیز نیاز خواهم داشت، دبیرستان بودم. آن موقع دیالیز گزینه رایجی نبود، همه چیز تجربی بود. وقتی بالاخره در ۱۹ سالگی به آن نیاز پیدا کردم، مجبور شدم از «کمپته مرگ و زندگی» بگذرم، چون بیمه درمانی هزینه‌اش را پرداخت نمی‌کرد و دستگاه‌های دیالیز به اندازه کافی وجود نداشت.»

خانواده‌ام فکر می‌کردند که من خواهم مرد. بادم می‌آید خواهرشوهرم به من گفت: «می‌دونی، ممکنه انتخاب نشی.»

بیماری مزمن کلیه می‌تواند طیف وسیعی از احساسات را به همراه داشته باشد. بعضی روزها ممکن است احساس خیلی خوبی داشته باشید و بعضی روزها، خیلی بد. اگر بیماری مزمن کلیه برای شما تازه‌گی دارد، دچار نوسانات عاطفی شدن امری عادی است. ممکن است احساسات شما هنوز آرام نگرفته باشد. این اشکالی ندارد. وقتی دل‌سرد می‌شوید، اغلب به این دلیل است که احساس می‌کنید در دام بیماری مزمن کلیه گرفتار شده‌اید. هرچه گزینه‌های کمتری پیش رویتان باشد، احساس ناامیدی بیشتری می‌کنید.

به همین دلیل است که آموزش بسیار مهم است. آموزش گزینه‌هایی را پیش روی شما قرار می‌دهد که از آنها بی‌اطلاع بودید. تنها با گذراندن این دوره، گامی شگفت‌انگیز در جهت افزایش درک خود از آنچه می‌توانید برای بهبود زندگی خود انجام دهید، برمی‌دارید. هرچه گزینه‌های بیشتری ببینید، امیدوارتر می‌شوید.

تسلیم نشو! به یادگیری ادامه بده و انتخاب‌های خوب داشته باش. پشتیبان خواهی شد.

احساس می‌کنید برای حفظ نگرش مثبت، باید همین الان روی کدام یک از گزینه‌های زیر کار کنید؟

□ انتخاب اینکه به جای بدی‌ها، روی خوبی‌های زندگی‌ام تمرکز کنم.

□ به جای پرسیدن «چرا من؟» به دنبال راه‌های خلاقانه برای سازگاری با بیماری کلیوی باشید.

□ پرسیدن سوال، جستجوی پاسخ‌ها، و ادامه دادن تا زمانی که آنچه را که نیاز دارم پیدا کنم.

□ مسئولیت‌پذیری در قبال نیازهای روزانه‌ی سلامت و مراقبت از خود.

به یاد داشته باشید، هیچ‌کس همیشه نگرش مثبتی ندارد. بعضی روزها انرژی و انگیزه لازم برای مقابله با چالش را دارید و بعضی روزها احساس شکست می‌کنید. این برای هر کسی که با یک بیماری مزمن زندگی می‌کند طبیعی است. چالش این است که بیشتر اوقات راه‌هایی برای حفظ انگیزه پیدا کنید.

در اینجا فهرستی ارائه شده است تا با آن بتوانید به راه‌هایی برای ایجاد انگیزه در خود برای رسیدن به آن نگرش مثبت فکر کنید.



و این حس که شما بیماری کلیوی خود را تحت کنترل دارید. هر یک از مواردی را که می‌توانید برای کمک به خودتان در این راستا استفاده کنید، انتخاب کنید. □  
 مواردی را که به ذهنتان می‌رسد، در پایین اضافه کنید. □  
 مطالعه در مورد افرادی که یاد گرفته‌اند با بیماری کلیوی زندگی کنند

□ صحبت با سایر افرادی که با بیماری کلیوی زندگی می‌کنند

□ تحقیق در مورد اطلاعات مربوط به زندگی با بیماری کلیوی (به صورت چاپی، در وب، در کتابخانه)

□ سوالاتی را که می‌خواهید پاسخ آنها را دریافت کنید، یادداشت کنید و از پزشک خود بپرسید

□ داوطلب شدن برای همکاری با سایر افراد مبتلا به بیماری کلیوی

□ ملاقات با یک مددکار اجتماعی یا مشاور دیگر

□ شروع و پایبندی به یک برنامه ورزشی منظم

□ ملاقات با متخصص تغذیه برای تهیه یک برنامه غذایی سالم

□ خواندن تمام مازول‌های دانشکده کلیه

□ ایده‌های خودتان را اضافه کنید:

---



---



---



---



---

اولویت‌بندی انتخاب‌هایتان به شما کمک می‌کند تا تصمیم بگیرید با کدام گزینه شروع کنید. اما تعیین هدف برای هر کدام برای دیدن اقدام بسیار مهم است. و وقتی هدف خود را می‌نویسید، تمایل دارد که ملموس‌تر شود.

واقعی. بیایید همین حالا با اولین انتخاب شما این کار را انجام دهیم. اگر هدفی قابل اندازه‌گیری داشته باشید، بهترین شانس را برای تبدیل نیت خود به عمل دارید.

## ناتسوی: امید و بیماری کلیوی



«فکر نمی‌کنم هیچ‌وقت امیدم را از دست داده باشم. دل‌سرد می‌شدم، خیلی غمگین می‌شدم. وقتی جوان بودم، حدوداً ۲۱ ساله، ساعت‌ها رانندگی می‌کردم و فقط فکر می‌کردم... سعی می‌کردم با خدا ارتباط برقرار کنم تا بتوانیم در مورد این موضوع صحبت کنیم. مخصوصاً سخت بود چون جوان بودم و می‌خواستم با هم قرار بگذاریم و کانون‌های توی بازویم پسرها را فراری می‌داد.

اما بعد از آن دوره، واقعاً از اینکه این فرصت دوباره برای زندگی کردن را داشتم، احساس سپاسگزاری کردم، بنابراین واقعاً سعی کردم جبران کنم، کار کنم و عضو مفیدی در جامعه باشم. آرزوی من این است که فرزندانم از آنچه من از سر گذرانده‌ام چیزی یاد بگیرند، اما همچنین بتوانم به مردم امید بدهم... به آنها کمک کنم احساس خوش‌شانسی کنند. من خودم را یک فرد بیمار نمی‌دانم، من خودم را یک فرد سالم با مشکل کلیوی می‌دانم.

«به نظر من نگرش بسیار مهم است.

هر کسی موانعی دارد. می‌توان از موانع بالا رفت. می‌توان آنها را دور زد. من از یک خانواده‌ی پیشگام هستم که در دهه‌ی ۱۶۰۰ به آمریکا آمدند... فکر نمی‌کنم آنها اجازه می‌دادند موانع زیادی سر راهشان قرار بگیرد! روزهای سختی هم وجود دارد.

روزهایی هست که می‌خواهم تمام روز دراز بکشم، اما سعی می‌کنم این روزها را آخر هفته‌ها بگذرانم چون نمی‌خواهم از کارم عقب بیفتم!



## ماژول - اکیله‌ها: نحوه عملکرد آنها ...

در اینجا مثالی از یک هدف قابل اندازه‌گیری آورده شده است:

من این کار را خواهم کرد: به طور منظم به عنوان ورزش، پیاده‌روی را شروع می‌کنم.

شروع می‌کنم: دوشنبه صبح ساعت ۸

و ادامه: هر دوشنبه، چهارشنبه و جمعه ساعت ۸ صبح

برای چه مدت: با ۲۰ دقیقه در هر بار بیرون رفتن شروع کنید.

مسئولیت‌پذیری: من به همسر یا دوستم در مورد برنامه‌هایم خواهم گفت و از او دعوت می‌کنم که به من بپیوندد. همچنین تاریخ، زمان و مسافت طی شده را در یک دفترچه ورزشی ثبت خواهم کرد.

جاهای خالی زیر را پر کنید تا هدف‌تان تا حد امکان ملموس و قابل اندازه‌گیری باشد:

شروع می‌کنم: (تاریخ و زمان)

---



---



---

و ادامه دهید: (تاریخ و زمان)

---



---



---

برای چه مدت: (مدت فعالیت در هر زمان)

---



---



---

مسئولیت‌پذیری: (به چه کسی خواهم گفت/از چه کسی دعوت می‌کنم به من بپیوندد)

---



---



---

ممکن است در زندگی اتفاقاتی رخ دهد که مانع از رسیدن به این هدف در حال حاضر شود، یا ممکن است برای رسیدن به آن به زمان بیشتری نیاز داشته باشید. در هر صورت، نکته مهم این است که به سمت اقدام کردن حرکت کنید.

معمولاً هر چه بیشتر برای اقدام به یک هدف صبر کنید، احتمال اینکه اصلاً برای آن اقدام نکنید بیشتر می‌شود. این تبدیل به یک نیت خوب دیگر می‌شود که نمی‌تواند به شما در رسیدن به هدف‌تان کمک کند. همچنین این فکر را تقویت می‌کند که دفعه بعد که سعی می‌کنید این نوع تغییرات را ایجاد کنید، نمی‌توانید.

به کار کردن روی آن ادامه بده، این اتفاق خواهد افتاد.



### نانسی: چگونه یک نگرش مثبت

«به نظر من مردم می‌توانند با پیدا کردن افرادی که نگرش مثبت دارند، به آن دست یابند. کیوترها مثل کیوتر با هم پرواز می‌کنند. اگر با افرادی معاشرت کنید که غر می‌زنند و شکایت می‌کنند و همیشه نگرش بدی دارند، شما هم همین احساس را خواهید داشت.»

اگر بتوانید افرادی را پیدا کنید که به خوبی با شرایط کنار می‌آیند، می‌توانید از آنها یاد بگیرید و به جای فهرستی از شکایات، با لبخندی بر لب به مطب پزشک خود مراجعه کنید. اگر بتوانید این کار را انجام دهید، پزشک کمی خوشحال‌تر می‌شود و او نگرش بهتری نسبت به کمک به شما خواهد داشت.

من فکر می‌کنم شما می‌توانید با داشتن احساس خوب، نگرش مثبت خود را حفظ کنید و با رعایت رژیم غذایی و انجام کارهایی که باید انجام دهید، می‌توانید احساس بهتری داشته باشید. اگر در مورد کارهایی که باید انجام دهید نگرانی دارید، با پزشک خود بنشینید و در مورد آن صحبت کنید. اگر با آن مبارزه نکنید، آسان‌تر است.





## ماژول - ا کلیه‌ها: نحوه عملکرد آنها ...

### طرح شخصی برای

کلیه‌ها: نحوه عملکرد آنها

چگونه شکست می‌خورند، شما چه کاری می‌توانید انجام دهید

وظایف کلیه (۳ وظیفه):

۱ کلیه‌ها مواد زائد و مایعات اضافی را از جریان خون فیلتر می‌کنند.

۲ کلیه‌ها سطح مواد شیمیایی موجود در بدن را متعادل می‌کنند.

۳ کلیه‌ها هورمون‌هایی تولید می‌کنند که فشار خون را کنترل می‌کنند، باعث تشکیل گلبول‌های قرمز جدید می‌شوند و استخوان‌ها را سالم نگه می‌دارند.

نارسایی کلیه (3 نوع):

۱ نارسایی حاد کلیه - (ARF) از دست دادن ناگهانی عملکرد کلیه ناشی از بیماری، آسیب یا سمی که به کلیه‌ها فشار می‌آورد (عملکرد کلیه ممکن است بهبود یابد)

۲ بیماری مزمن کلیه - (CKD) یک فرآیند طولانی و معمولاً کند که در آن کلیه‌ها توانایی عملکرد خود را از دست می‌دهند

۳ بیماری کلیوی مرحله نهایی - (ESRD) زمانی که کلیه‌ها به طور کامل و دائمی از کار افتاده‌اند

علل اصلی بیماری مزمن کلیه: □ دیابت نوع ۲

□ فشار خون بالا (هیپرتانسیون)

طرح من نگرش مثبت یکی از کلیدهای زندگی موفق با بیماری کلیوی است.

برای حفظ نگرش مثبت، من قصد دارم روی موارد زیر کار کنم:

راه‌هایی که قصد دارم با آنها خودم را برای مثبت اندیشی در مورد زندگی با بیماری کلیوی ترغیب کنم عبارتند از:

و من قصد دارم با هدف خاص خودم شروع کنم:

دریافت پاسخ‌ها و اقدام

من از پزشکم در مورد چگونگی حفظ عملکرد کلیه و/یا سلامت عمومی‌ام با نشان دادن تمایل به موارد زیر سوال خواهم کرد:

□ ایجاد تغییرات در رژیم غذایی

□ داروهای تجویز شده را مصرف کنید

□ ورزش منظم انجام دهید

□ فشار خونم را مرتباً بررسی کنم

□ از مصرف قرص‌های مسکنی که پزشکم فکر می‌کند ممکن است برای کلیه‌هایم مضر باشند، خودداری کنم

□ تلاش می‌کنم تا هر آنچه می‌توانم در مورد بیماری کلیوی یاد بگیرم.



## در آزمون کلیه شرکت کنید!

اگر در آزمون سریع کلیه ما شرکت کنید، خواهید دید که چقدر یاد می‌گیرید. فقط ۱۰ سوال دارد. چگونه؟ (پاسخ‌ها در صفحات ۱ و ۲ آمده است.)

۱. اصطلاح «کلیوی» به معنی مرتبط با موارد زیر است:

- الف) قند خون
- ب) بخشی از چشم
- ج) کلیه‌ها
- د) کلسترول

۲. سه وظیفه اصلی کلیه‌ها عبارتند از: فیلتر کردن مواد زائد و مایعات، متعادل کردن سطح مواد شیمیایی در بدن و الف) تنظیم ضربان قلب \_\_\_\_\_.

- ب) هورمون تولید می‌کند
- ج) کمک به هضم غذا
- د) متعادل کردن قند خون

۳. کلیه‌های سالم حدود \_\_\_\_\_ لیتر زباله و مایعات اضافی در روز؟

- الف) ۱۰
- ب) ۲
- ج) ۰.۳
- د) ۴۸

۴. حتی کاهش‌های کوچک در عملکرد کلیه می‌تواند مشکلات عمده‌ای برای سلامتی ایجاد کند.

\_\_\_\_\_ داروست

۵. کاهش سرعت بیماری کلیوی ممکن است شامل همه موارد زیر باشد، به جز: الف) تغییرات در رژیم غذایی

- ب) داروها
- ج) پرتودرمانی
- د) اجتناب از مصرف برخی قرص‌های مسکن

۶. وقتی کلیه‌ها از کار می‌افتند، بدن پر از مایعات اضافی و مواد زائد می‌شود. این وضعیت به شرح زیر است: الف) اورمی

- ب) فشار خون بالا
- ج) کم‌خونی
- د) دیابت

۷. کم‌خونی (کمبود گلبول‌های قرمز خون) در اوایل نارسایی کلیه شروع می‌شود و درمان برای موارد زیر ضروری است: الف) محافظت از کبد

- ب) اکسیژن بیشتری به تمام سلول‌های بدن برسانید تا انرژی بیشتری داشته باشید
- ج) به کلیه‌ها استراحت لازم را بدهید
- د) پاکسازی خون از سموم/مواد زائد

۸. افراد مبتلا به نارسایی کلیه ممکن است متوجه تورم پاها، خارش و طعم نامطبوعی در دهان خود شوند.

\_\_\_\_\_ داروست

۹. علت اصلی نارسایی کلیه: الف) تصادفات

- ب) دیابت نوع ۲
- ج) بیماری قلبی
- د) ذات‌الریه

۱۰. افراد می‌توانند با وجود بیماری کلیوی عمر طولانی داشته باشند—اگر نگرش مثبتی داشته باشند، به دنبال پاسخ باشند و اقدام کنند.

\_\_\_\_\_ نادرست درست



## منابع اضافی

علاوه بر مطالب رایگان «گزینه‌های زندگی» که می‌توانید در [www.lifeoptions.org](http://www.lifeoptions.org) پیدا کنید، منابع زیر ممکن است به شما کمک کنند تا درباره مباحث این ماژول از مدرسه کلیه اطلاعات بیشتری کسب کنید.

لطفاً توجه داشته باشید: Life Options این مطالب را تأیید نمی‌کند. در عوض، ما معتقدیم که شما بهترین فرد برای انتخاب آنچه که نیازهای شما را از این منابع یا منابع دیگری که پیدا می‌کنید برآورده می‌کند، هستید. لطفاً برای یافتن این موارد، به کتابخانه محلی، کتابفروشی یا اینترنت مراجعه کنید.

کتاب‌ها:

- ۱ کمک، من به دیالیز نیاز دارم! نوشته‌ی دوری شاتل، فوق لیسانس، و دکتر جان آگار (موسسه آموزش پزشکی، [http://www.lifeoptions.org/help\\_book](http://www.lifeoptions.org/help_book)، ۲۰۱۲ شابک (۹۷۸-۱۹۳۷۸۸۶۰۰۴): ۱۳: ۹۷۸-۱۹۳۷۸۸۶۰۰۴)  
این کتاب که به راحتی قابل خواندن است و به طور کامل به منابع ارجاع داده شده است، تأثیر هر نوع دیالیز بر سبک زندگی را پوشش می‌دهد - از جمله اطلاعاتی در مورد عملکرد کلیه‌ها و اتفاقاتی که هنگام از کار افتادن آنها می‌افتد.
- ۲ تعادل ظریف: زندگی موفق با بیماری‌های مزمن، نوشته‌ی سوزان میلستری ولز (انتشارات هارپر کالینز، ژوئیه ۲۰۰۰، شابک (۹۷۸-۰۷۳۸۲۰۳۲۳۲): ۱۳: ۹۷۸-۰۷۳۸۲۰۳۲۳۲)  
نویسنده، زندگی ۲۱ نفر، از جمله خودش، را که از بیماری‌های مزمن و عمدتاً نامرئی رنج می‌برند، دنبال می‌کند. او به مسائلی مانند تشخیص بیماری، انتخاب یک ارائه‌دهنده خدمات درمانی توانمند و دلسوز، درمان‌های سنتی یا جایگزین، درک احساسات قوی، تقویت پیوند با خانواده و دوستان، تصمیم‌گیری‌های شغلی و تفکر در مورد چگونگی تغییر زندگی فرد توسط بیماری می‌پردازد. او همچنین تحقیقاتی در مورد ارتباط ذهن و بدن و توصیه‌های عملی در مورد موضوعاتی مانند استفاده از اینترنت برای مشاوره و پشتیبانی ارائه می‌دهد.
- ۳ نارسایی حاد کلیه به طرز مسخره‌ای ساده شده، (مجموعه MedMaster، چاپ (۲۰۰۵) نوشته کارلوس روتلار (MedMaster، ژانویه ۲۰۰۵، شابک (۹۷۸-۰۹۴۰۷۸۰۰۹۵): ۱۳: ۹۷۸-۰۹۴۰۷۸۰۰۹۵)  
یک رویکرد مختصر، واضح، کاربردی و خنده‌دار به نارسایی حاد کلیه.
- ۴ دیالیز: سفری غیرمنتظره، نوشته‌ی دیوید ال. آکستمن (انتشارات تاکی پاوز، ژانویه ۲۰۰۱، شابک (۹۷۸-۰۹۷۰۷۰۵۸۱۵): ۱۳: ۹۷۸-۰۹۷۰۷۰۵۸۱۵)  
نویسنده ۲۶ ساله، متأهل، پدر دو فرزند خردسال و در حال تحصیل در دانشگاه بود که به او گفته شد کلیه‌هایش از کار افتاده‌اند. به او سه انتخاب داده شد که همه افراد مبتلا به نارسایی کلیه باید با آن روبرو شوند: دیالیز، پیوند کلیه یا مرگ. آکسمن آن روزهای تردید و ترس را به اشتراک می‌گذارد. او توضیح می‌دهد که چگونه با فشار خون پایین، مشکلات خواب، کمبود انرژی و حتی تغییرات در نیازها و تمایلات جنسی خود کنار آمده است. او دلیل خود را برای انتخاب دیالیز به جای پیوند کلیه توضیح می‌دهد.
- ۵ شادی مزمن—زندگی شاد با وجود بیماری مزمن، نوشته لوری هارتول (انتشارات پوئتیک مدیا، اکتبر ۲۰۰۲، شابک (۹۷۸-۰۹۷۲۲۷۸۳۰۰): ۱۳: ۹۷۸-۰۹۷۲۲۷۸۳۰۰)  
این کتاب انگیزشی به افرادی که با بیماری‌های مزمن زندگی می‌کنند کمک می‌کند تا زندگی شاد و رضایت‌بخشی داشته باشند. نویسنده که در دو سالگی به بیماری کلیه مبتلا شد، کتاب را با داستان‌هایی درباره تجربیات خودش و همچنین تجربیات دیگران در مواجهه با بیماری‌های مزمن پر می‌کند.



بخش سمعی و بصری:

- ۱) مراقبه‌ای برای کمک به دیالیز، نوشته‌ی بلروث ناپارستک (سفرهای سلامت؛ نسخه کامل، مه ۲۰۰۱، شابک ۱۳: ۹۷۸-۱۸۸۱۴۰۵۳۸۲) تصاویر هدایت‌شده‌ای که برای گوش دادن قبل، حین و بعد از درمان طراحی شده‌اند تا آرامش را افزایش دهند، درد را تسکین دهند، ترس از سوزن را کاهش دهند، خوش‌ایینی و انگیزه را تقویت کنند، به تثبیت فشار خون کمک کنند، انرژی را افزایش دهند، با افسردگی مقابله کنند و از دیدگاه مثبت حمایت کنند. جملات تأکیدی مثبت در سمت ب. (زمان اجرا تقریباً ۶۰ دقیقه)

وبسایت‌ها:

- ۱) انجمن بیماران کلیوی آمریکا در [www.aakp.org](http://www.aakp.org) اطلاعات فراوانی در مورد بیماری‌های کلیوی، دیالیز و پیوند به زبان‌های انگلیسی و اسپانیایی پیدا کنید.
- ۲) بخش «درباره بیماری کلیه» در وبسایت Kidney Trust به آدرس [www.kidneytrust.org](http://www.kidneytrust.org) اطلاعاتی در مورد نحوه صحبت با پزشک، آزمون CKD و 10 علت اصلی CKD ارائه می‌دهد.
- بنیاد ملی کلیه در [www.kidney.org](http://www.kidney.org) میزان فیلتراسیون گلومرولی (GFR) خود را محاسبه کنید، اخبار مربوط به کلیه را پیدا کنید و منابع مربوط به بیماران را به زبان انگلیسی و اسپانیایی بررسی کنید.
- مرکز ملی اطلاعات بیماری‌های کلیوی و ارولوژیک در <http://kidney.niddk.nih.gov> منبع اطلاعات دقیق بیماری کلیوی دولت ایالات متحده.
- ۵) شبکه پشتیبانی کلیه به آدرس [www.rsnhope.org](http://www.rsnhope.org) برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خط امید بیمار، حمایت از کلیه و موارد دیگر، از این سایت دیدن کنید.