



أنشر المعلومة

## إحتفل معنا..

### كيف تشارك في اليوم العالمى للكلى؟

- ١- أبدأ يومك بشرب كوب من الماء الصافي\*  
لا تستطيع الكلى أن تقوم بمهامها بدون الماء
- ٢- إخبار أقاربك وأصدقائك:  
يجب أن يحافظوا على كليتهم ايضا
- ٣- إظهار مشاركتك و أنشر المعلومة:  
شارك بالصور و التعليقات على صفحات التواصل الإجتماعي.

أيضا... الكلى تشيخ  
حافظ عليها



### الجمعية المصرية لأمراض وزراعة الكلى

العنوان: برج ١٩ مدينة الفسطاط الجديدة - المجاورة الثانية  
أمام شرطة السياحة  
تليفون: ٠١٠٠٤٩٩٥٦٨٣

قوموا بزيارة موقعنا على الإنترنت  
<http://www.esntonline.net>

AMGEN

Janssen  
Pharmaceuticals Company  
www.janssen.com

AIKMA  
QUALITY

World Kidney Day is a joint



International Federation  
of Kidney Foundations  
improving kidney health worldwide

initiative

إذا كانت كليتك في خطر  
قم بمراجعة طبيبك

ارتفاع ضغط الدم ومرض  
السكري أهم أسباب الإصابة  
بأمراض الكلى

معلومات بسيطة يجب أن  
تعلمها عن كليتك...

هل تعلم أن كليتك:

- تقوم بتكوين البول
- تطرد الفضلات و السوائل الزائدة من دمك
- تراقب التوازن الكيميائي للجسم
- تساعد على مراقبة ضغط الدم
- تساعد على المحافظة على صحة العظام
- تساعدك على تكوين خلايا الدم الحمراء

القصور الكلوي المزمن مرض متطور تفقد به الكلى وظيفتها تدريجيا على مدار شهور أو سنوات

معدل إنتشار المرض

- هناك شخص من كل عشرة أشخاص يعاني من إحدى درجات القصور الكلوي المزمن
- مرض القصور الكلوي المزمن من الممكن ان يصيب الاشخاص من جميع الاعمار و الاجناس
- كلما تقدمت في العمر كلما زادت فرص الاصابة باحدى درجات القصور الكلوي المزمن

كيف يمكن إكتشاف مرض الكلى المزمن؟

- في المرحلة المبكرة من مرض الكلى المزمن كثيرا ما لا يكون له اي علامات او أعراض
- من الممكن ان يفقد الانسان حتى ٩٠% من وظائف الكلى قبل ان يشعر بأي علامات
- مهما كان عمرك يمكن ابطاء معدل تطور المرض ببعض الأدوية و العلاجات البسيطة

## ٨ قواعد ذهبية للوقاية

- ١- ممارسة الرياضة و الحفاظ على لياقتك
  - ٢- متابعة فحص مستوى السكر بالدم بصورة دورية
  - ٣- مراقبة مستمرة لمستوى ضغط الدم
  - ٤- التغذية السليمة و تجنب زيادة الوزن
  - ٥- المحافظة على شرب المياه و السوائل الصحية
  - ٦- الإمتناع عن التدخين
  - ٧- الإمتناع عن تناول العقاقير ( خاصة المسكنات) والاعشاب بدون الرجوع إلى الطبيب
  - ٨- الفحص الدوري للكلى خاصة إذا كنت تعاني أحد عوامل "الخطر المرتفع"
- إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم
  - إذا كنت تعاني من مرض السكري
  - إذا كان احد أفراد عائلتك مصابا بداء الكلى
  - إذا كنت تعاني زيادة في الوزن
  - إذا كنت مدخن
  - إذا كان عمرك يتعدى ٥٠ عاما
  - إذا كنت تنحدر من اصول افريقية أو كنت من أمريكا اللاتينية أو اسيا

حافظ على  
كليتك