

زندگی کردن با یک کلیه

داشتن یک کلیه موضوع نگران کننده ای است. اما با کمی احتیاط و حفظ سلامت در شیوه زندگی، یک فرد دارای یک کلیه می‌تواند بطور عادی زندگی کند.



یک فرد دارای یک کلیه احتمال دارد با چه مشکلاتی در زندگی عادی روبرو شود؟ چرا؟

تمامی افراد با ۲ کلیه متولد می‌شوند. اما بعلت ظرفیت بالا و ذخیره زیاد، حتی یک کلیه نیز قابلیت برابر با عملکرد دو کلیه سالم را دارا می‌باشد. بنابراین هر شخص دارای یک کلیه هیچ مشکلی در فعالیت‌های روزمره، جنسی و فعالیت شدید ندارد.

تنها یک کلیه برای زندگی عادی و فعال در طول زمان کفایت می‌کند. در اکثر موارد این بیماران فقط با یک کلیه بدنیا می‌آیند و تشخیص تک کلیه بودن بطور اتفاقی در طی انجام تست‌های رادیولوژیک به علل دیگر، داده می‌شود.

در تعدادی از افراد که تک کلیه هستند پس از طی زمان طولانی (چندین سال)، احتمال ایجاد اثرات نامطلوب نظیر فشارخون بالا و یا از دست دادن پروتئین در ادرار وجود خواهد داشت. کاهش عملکرد کلیه بسیار نادر می‌باشد.

علل تک کلیه بودن چیست؟

۳ نوع توجیه در افرادی که یک کلیه دارند وجود دارد که شامل:

- ۱ - بیمار موقع تولد فقط یک کلیه دارد.
- ۲ - یکی از کلیه‌ها با روش جراحی برداشته شده باشد. دلایل مهم برداشتن یک کلیه شامل سنگ، بدخیمی، انسداد، تجمع چرک در کلیه یا آسیب شدید ناشی از ضربه می‌باشد.
- ۳ - کلیه فرد به علت بیماری‌های کلیوی نظیر برگشت ادراری دچار آسیب شده و به تدریج کوچک شده است.

چقدر احتمال دارد که فرد هنگام تولد یک کلیه داشته باشد؟

برخی از افراد با یک کلیه بدنیا می‌آیند. احتمال داشتن فقط یک کلیه در زمان تولد حدود ۱ نفر از هر ۷۵۰ نفر می‌باشد. تک کلیه بودن در مردها شایع تر است و در این مواقع معمولا کلیه چپ وجود ندارد.

چرا افراد دارای یک کلیه نیازمند احتیاط و مراقبت هستند؟

افراد دارای یک کلیه با عملکرد نرمال را به یک وسیله ای دوچرخ که بدون چرخ زاپاس باشد می‌توان تشبیه کرد. در صورت عدم وجود کلیه دوم، اگر آسیب ناگهانی و شدید برای تنها کلیه دارای عملکرد رخ دهد، نارسایی حاد کلیه قطعاً اتفاق می‌افتد و عملکرد کلیه سریعاً افت می‌کند. نارسایی حاد کلیه می‌تواند موجب مشکلات و عوارض زیادی شود که نیاز به توجه فوری دارد. در طی مدت زمان کوتاهی شدت اختلالات به حدی افزایش می‌یابد که می‌تواند عوارض تهدید کننده حیات را بوجود آورد. چنین بیمارانی نیازمند دیالیز اورژانسی هستند. برای پیشگیری از آسیب کلیوی و عواقب بعدی آن، احتیاطات لازم باید در مورد افراد دارای یک کلیه رعایت گردد.

درچه شرایطی احتمال آسیب ناگهانی به تک کلیه وجود دارد؟

شرایط بالقوه‌ای که می‌تواند بطور ناگهانی و شدید برای تک کلیه آسیب زا باشد عبارتند از:

- ۱ - انسداد ناگهانی جریان ادرار بوسیله سنگ یا لخته خون در حالب (مجاری که رابط میان کلیه و مثانه می‌باشد) انسداد موجب قطع جریان ادرار از کلیه خواهد شد.

۲ - در طی جراحی شکم، بستن حالب تک کلیه بطور اتفاقی، از جریان ادرار به سمت مثانه جلوگیری کرده و موجب افزایش فشار در کلیه می‌گردد که همین امر آسیب به تک کلیه را در پی خواهد داشت.

فردی که یک کلیه دارد به شرطی که کلیه سالم باشد و کار کلیه دیگر را انجام دهد، زندگی و فعالیت عادی خواهد داشت.

۳ - تروما به تک کلیه احتمال آسیب به کلیه در برخوردهای شدید ورزشی نظیر بوکس، هاکی، فوتبال، هنرهای رزمی و کشتی وجود دارد. تک کلیه برای برآورده کردن نیازهای بدن، نسبت به کلیه‌های معمولی بزرگتر و سنگین تر می‌شود. چنین کلیه‌های بزرگی در برابر ضربه‌ها آسیب پذیرتر می‌باشند.

چه احتیاطاتی برای محافظت از تک کلیه توصیه می‌شود؟

افراد دارای یک کلیه در صورتی که کلیه طرف مقابل سالم باشد، به درمان نیازی ندارند؛ ولی مواردی که به نظر می‌رسد برای حفاظت از تک کلیه سودمند است را باید رعایت نمایند. مهم ترین موارد عبارتند از:

- نوشیدن آب زیاد
- اجتناب از ضربه به تک کلیه با دوری از انجام ورزش‌های تماسی نظیر بوکس، هاکی، فوتبال، ورزش‌های رزمی و کشتی



- پیشگیری و درمان زود هنگام سنگ کلیه و عفونت مجاری ادراری
- قبل از شروع هر درمان جدید یا جراحی شکم، پزشک باید از وضعیت تک کلیه بودن بیمار اطلاع پیدا کند.
- کنترل فشارخون، ورزش منظم، رژیم غذایی سالم و متعادل و اجتناب از مصرف مسکن‌ها، اجتناب از رژیم غذایی پرپروتئین و محدودیت در مصرف میزان نمک روزانه (سدیم) در صورت توصیه پزشک.
- بررسی منظم از نظر پزشکی: اولین و مهم‌ترین توصیه به فردی که با یک کلیه زندگی می‌کند انجام معاینات و بررسی منظم پزشکی است. پیگیری عملکرد کلیه بوسیله سنجش فشارخون و آزمایش ادرار و خون بطور سالیانه صورت می‌گیرد. چک آپ منظم پزشکی به یافتن نشانه‌های اختلال کلیه و پیشرفت نارسایی کلیه در مراحل ابتدایی کمک می‌کند. پیدا کردن اختلالات کلیه در مراحل اولیه فرصت درمان و بهبود به موقع آن را فراهم می‌آورد.

افرادی که یک کلیه دارند نباید نگران باشند ولیکن نیازمند رعایت احتیاطات مناسب و بررسی منظم پزشکی خواهند بود.

چه موقع بیمار دارای یک کلیه باید به پزشک مراجعه نماید؟

بیماران دارای یک کلیه در موارد زیر باید فوراً به پزشک مراجعه نمایند:

- کاهش ناگهانی و یا قطع کامل خروجی ادرار
- ضربه اتفاقی به کلیه سالم
- نیاز به استفاده از مواد حاجب اشعه X برای تست‌های تشخیصی
- تب، سوزش ادرار یا قرمز شدن ادرار

کاهش ناگهانی و یا قطع کامل خروجی ادرار معمولاً به خاطر انسداد ثانویه به سنگ ایجاد می‌شود.