



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

شعار هفته (۲۳ الی

۳۰ آبان):



گیه سالم برای

همه

مراقبت بهتر از

گیه



هفته حمایت از بیماران کلیوی گرمی باد.

واحد آموزش سلامت

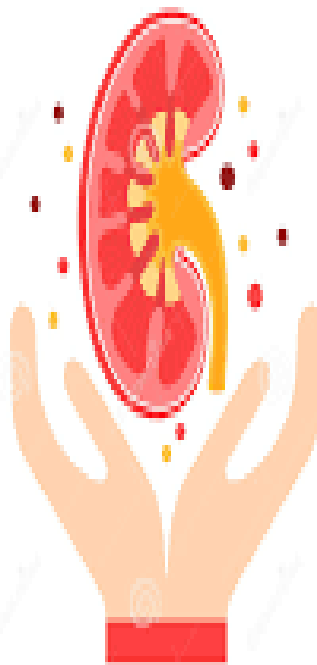


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم(ص)

کلیه سالم برای همه،  
مراقبت بهتر از کلیه

برای پیشگیری از بروز بیماری های کلیه و مجاری ادراری:



۱- تحرک کافی داشته باشید.

۲- قندخون خود را به طور مرتب کنترل کنید.

۳- فشارخونتان را در حد نرمال نگه دارید.

۴- غذای سالم بخورید.

۵- آب کافی بنوشید.

۶- سیگار نکشید.

۷- وزن خود را کاهش دهید.

۸- هیچ دارویی را خودسرانه مصرف نکنید.

۹- اجتناب از نگه داشتن ادرار به مدت طولانی

واحد آموزش سلامت





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم(ص)

۳۰-۲۳ آبان هفته حمایت از  
بیماران کلیوی گرامی باد.

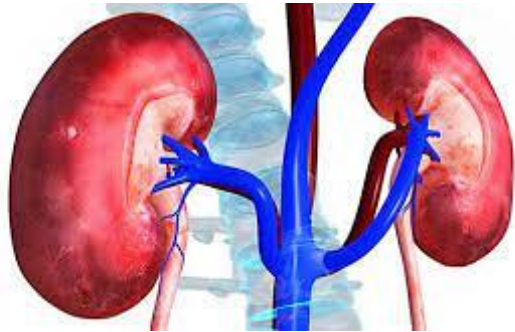
فشارخون بالا

مصرف خودسرانه  
دارو

دیابت

داشتن سابقه  
خانوادگی

علل بیماری  
های کلیه



مسدود شدن لوله  
های ادراری

مصرف سیگار و  
الکل

عفونت های مکرر  
کلیه

واحد آموزش سلامت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

۳۰-۲۳ آبان هفته حمایت از  
بیماران کلیوی گرامی باد.

## علائم بیماری های کلیوی

تورم دست و پا

بی اشتهائی

ظاهر شدن خون در ادرار

فشارخون بالا



مشکلات ادراری

تنگی نفس

درد در ناحیه کمر

بی حالی