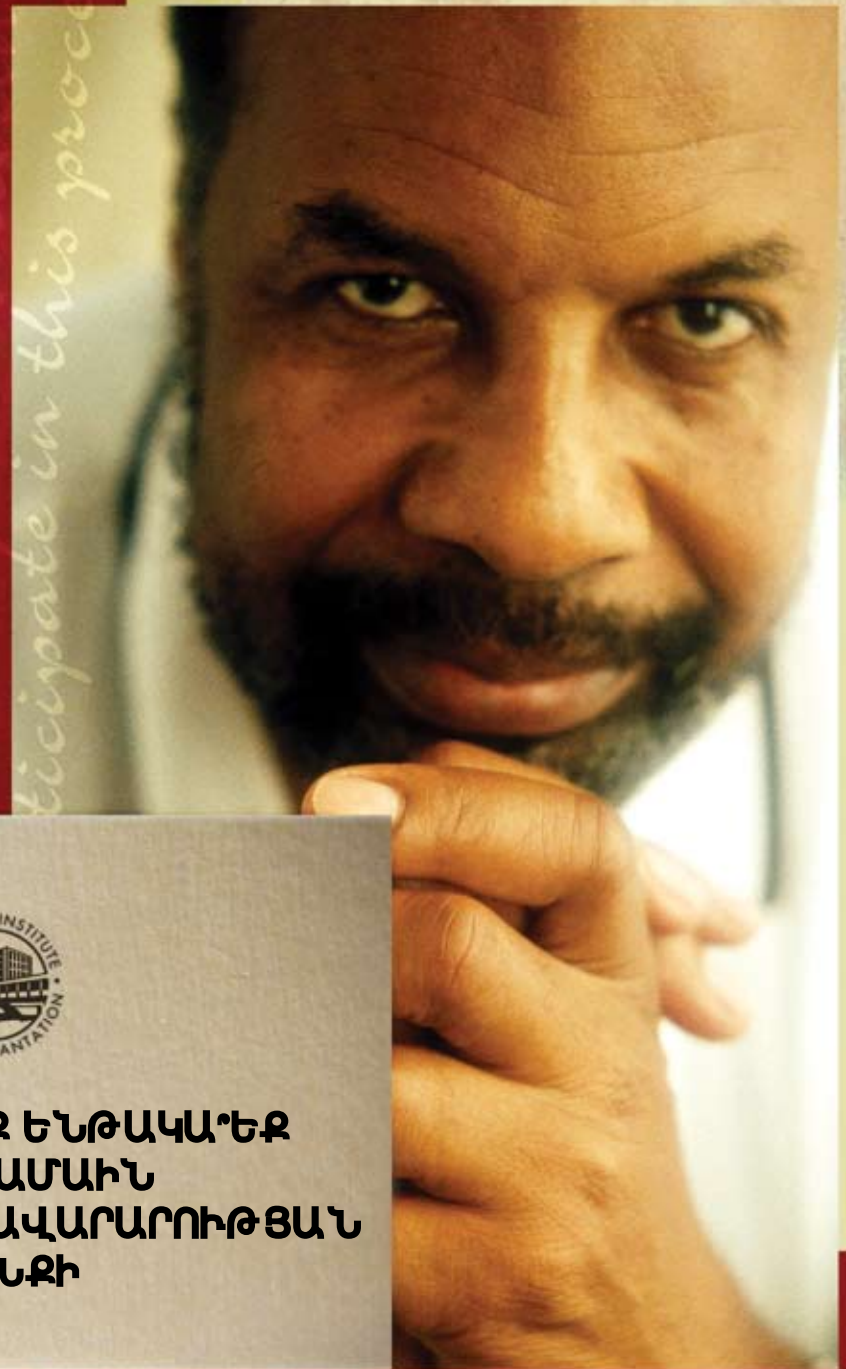


National Institute of Transplantation–ը անվն թաղարց դրամական
օգնություն է ստացել «Lincy» Վազմակերպության կողմից:



**ԴՈՒՔ ԵՆԹԱԿԱՒԵՔ
ԵՐԻԿԱՄԱԻՆ
ԱՆԲԱՎԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ
ՎՏԱՆՔԻ**

Ու՞մ մոտ է երիկամային
անբավարարություն առաջանում

Ինչի՞ հետևանք է դա
Կարելի՞ է պայքարել դրա դեմ
Ինչպե՞ս է դա բուժվում

ԱՄԵՆ ԿՐԱՐԻ

Միացյալ Նահանգներում համարյա

80,000

հոգի տեղեկանում են, որ իրենց
երիկամային անբավարարություն ունեն

որը կոչվում է նաև երիկամային
հիվանդության վերջին (տերմինալ) փուլ:
Նրանց երիկամներն այլևս չեն գտում
արյունը և ազատում օրգանիզմը հեռացման
ենթակա նյութերից, ինչպես պետք է անեին:
Դրա փոխարեն, թունավոր նյութերը
կուտակվում են օրգանիզմում: Երիկամային
անբավարարություն ունեցող ցանկացած ոք
մահվան վտանգի առաջ է կանգնած:

**Ինչի՞ հետևանք է երիկամային
անբավարարությունը և ինչ կարելի է
անել այդ կապակցությամբ:**

Երիկամային անբավարարության երկու հիմնական պատճառներն են՝ շաքարախտը և արյան բարձր ճնշումը, որը կոչվում է նաև հիպերտոնիա: Երիկամային անբավարարության առաջացման մեկ այլ լուրջ պատճառ է երիկամների պոլիկիստոզը, որը փոխանցվում է ժառանգաբար:

Շաքարախտը երիկամային անբավարարության առաջացման ամենագլխավոր պատճառն է, և ավելի քան 16 միլիոն ամերիկացի տառապում է այդ հիվանդությամբ: Շաքարախտը կարող է ցանկացած մարդու մոտ առաջանալ, սակայն դրա առաջացման հավանականությունն առավել մեծ է աֆրիկյան ծագումով ամերիկացիների, լատինական ծագումով ամերիկացիների և ամերիկյան հնդկացիների մոտ: Միսլ սնունդը և ավելորդ քաշը նույնպես նպաստում են այս հիվանդության առաջացմանը: Եթե անգամ ցածր սպիտակուցներով սննդակարգի և դեղերի օգնությամբ հնարավոր լինի վերահսկել շաքարախտը, դա դեռ չի կարող երաշխիք լինել, որ մարդը կխուսափի երիկամային անբավարարությունից:

Գոյություն ունի շաքարախտի երկու տիպ: Առաջին տիպն առաջանում է երեխաների և երիտասարդների մոտ և առավել հավանական է, որ երիկամային



անբավարարություն հարուցի միջին տարիքում: Երկրորդ տիպն առաջանում է հասուն տարիքում, սովորաբար 40 տարեկանից հետո, և հաճախ ավելորդ քաշ ունեցողների մոտ: Շաքարախտով տառապողների 95 տոկոսը երկրորդ տիպի շաքարախտ ունի: Նրանց մոտ կարող է ցանկացած ժամանակ երիկամային անբավարարություն առաջանալ:

Շաքարախտ ունեցողների համար կարևոր է իմանալը, թե որոնք են երիկամային հիվանդության վերջին փուլի ախտանշանները: Երիկամային անբավարարության ախտանշանների թվում են՝ ոտքերի այտուցումը կամ ջղաձգումները, հաճախակի միզելու ցանկությունը՝ հատկապես գիշերը, մեզի մեջ սպիտակուցների առկայությունը, վատառողջության զգացումն առավոտյան, սրտխառնուքը կամ փսխումը, թուլության զգացումը, քորը և արյան բարձր ճնշումը:



Արյան բարձր ճնշումը, որը կոչվում է նաև հիպերտոնիա, երիկամային անբավարարության առաջացման մեկ այլ լուրջ պատճառ է: Մոտ 50 միլիոն ամերիկացի արյան բարձր ճնշում ունեն, և նրանցից շատերը չգիտեն այդ մասին: Դա հատկապես վտանգավոր է, քանի որ արյան բարձր ճնշումը սովորաբար ախտանշաններ չունի և հայտնի է «լուռ մարդասպան» անվամբ:

Եթե Ձեր ընտանիքում արյան բարձր ճնշում ունեցողներ են եղել, եթե Դուք ավելորդ քաշ ունեք կամ քառասունն անց եք և արյան բարձր ճնշում ունեք, որի ցուցմունքները 140 և 90 են (դա հաճախ գրվում է այսպես՝ 140/90), ապա Ձեզ մոտ երիկամային անբավարարության առաջացման հավանականությունը մեծ է: Երիկամային անբավարարության բնածին հակում ունեն աֆրիկյան ծագումով ամերիկացիները, որոնց մոտ արյան բարձր ճնշումն 8 անգամ ավելի հաճախ է պատճառ դառնում երիկամային անբավարարության առաջացման, քան բնակչության մնացած մասի մոտ:

Ձեր բժիշկը կամ բուժքույրը կարող է Ձեզ հայտնել Ձեր արյան ճնշման տվյալները: Հակառակ դեպքում՝ անպայման հարցրեք, թե որքան է այն:

Արյան բարձր ճնշումն առաջանում է դանդաղորեն, երկար տարիների ընթացքում: Չորս կարևոր բան կան նաև՝ արյան ճնշումը վերահսկելու համար՝

- հասակին համապատասխան քաշ պահպանել.
- չափավորել օրաբաժնում աղի քանակը.
- օրեկան 30 րոպե մարմնամարզություն կատարել.
- օրեկան մեկ գարեջրից, մի բաժակ գինուց կամ մեկ ունցիա թունդ ոգելից խմիչքից ավել չընդունել:

Եթե Ձեզ ասեն, որ Ձեր արյան ճնշումը 140/90-ից բարձր է, ապա Ձեզ անհապաղ բուժում է հարկավոր: Եթե Դուք բուժում չընդունեք, Ձեր երիկամները կարող են դադարել գործելուց, և Դուք Ձեզ հոգնած ու վատ կզգաք: Դուք կարող եք գլխացավեր, սրտխառնոց, ստամոքսի խանգարում կամ պղտորված տեսողություն ունենալ: Մաշկը կարող է դեղնել և ձեռքերն ու ոտքերը կարող են այտուցվել՝ օրգանիզմում կուտակված ավելորդ հեղուկից:

Ինչպե՞ս է բուժվում երիկամների հիվանդությունը:

Որոշ նոր դեղամիջոցներ կարող են օգնել իջեցնել արյան ճնշումը կամ դանդաղեցնել երիկամների հիվանդության առաջխաղացումը: Եթե դեղերի օգնությամբ հնարավոր լինի իջեցնել արյան ճնշումը մինչև 125/75, ապա դրանք օգնում են Ձեզ:

Երիկամների հիվանդություն ունեցողներին կարող է օգտակար լինել նաև սպիտակուցների սահմանափակմամբ սննդակարգը:

Ի՞նչ անել եթե դեղերն ու սննդակարգը չեն օգնում: Դիալիզ կամ փոխպատվաստում:

Եթե Դուք երիկամների անբավարարություն ունեք, և դեղերն ու սննդակարգն արդյունք չեն տալիս, Ձեզ հարկավոր է կան դիալիզ ընդունել, կան երիկամի փոխպատվաստում կատարել:

Երկու տեսակի դիալիզ գոյություն ունի: Դրանք երկուսն էլ հեղուկի ավելցուկը հեռացնում են օրգանիզմից:

Հեմոդիալիզի ժամանակ արյունն անցնում է թևի մեջ տեղադրված և հատուկ մեքենային միացված խողովակի միջով: Մեքենան մաքրում է արյունը օրգանիզմից հեռացման ենթակա նյութերից և ավելորդ հեղուկից, ապա մաքրված արյունը կրկին հետ մղում թևի մեջ: Այս գործողությունը պահանջում է, որ Դուք շաբաթը երեք անգամ դիալիզի կենտրոն հաճախեք:

Որովայնային դիալիզի ժամանակ որովայնը կատետրի միջոցով լցվում է հատուկ հեղուկով, որը հավաքում է օրգանիզմից հեռացման ենթակա նյութերը, ապա օրգանիզմում գտնվող ավելորդ հեղուկը հեռացվում է: Այս գործողությունը կարելի է նաև տնային պայմաններում կատարել:

Երիկամի փոխպատվաստման ժամանակ առողջ երիկամը վերցվում է ընտանիքի որևէ անդամից, մոտ բարեկամից կամ նույնիսկ Ձեզ անձանոթ որևէ մեկից և պատվաստվում է Ձեզ: Առողջ երիկամը կարող է վերցվել նաև վթարի հետևանքով վախճանված մարդուց՝ նրան հարազատների թույլտվությամբ:

Այսօր երիկամային անբավարարությունն անբուժելի է: Միակ ելքը դիալիզի երկու ձևերից որևէ մեկն է կամ փոխպատվաստումը: Դրանցից յուրաքանչյուրն ունի իր առավելությունները և թերությունները:

Եզրափակիչ խոսք

Երիկամային անբավարարությունը հիմնականում կարելի է կանխել կամ հետաձգել: Սակայն շատ կարևոր է, որ Դուք կարողանաք ճանաչել երիկամային անբավարարության ախտանշանները: Եթե Դուք նման ախտանշաններ ունենաք, հարկավոր է անհապաղ դիմել բժշկի:

Եթե Ձեր ընտանիքում շաքարախտով հիվանդներ կամ արյան բարձր ճնշում ունեցողներ են եղել, խոսեք այդ մասին Ձեր բժշկի հետ: Թող Ձեր բժիշկն իմանա, որ Դուք մտածում եք Ձեր առողջության մասին և ցանկանում եք պարբերաբար շաքարախտի, արյան բարձր ճնշման և/կամ երիկամային հիվանդության վերջին փուլի ստուգումներ անցնել: Հարցրեք Ձեր բժշկին, թե ինչ կարելի է անել առողջությունը պահպանելու համար:

Սակայն եթե Ձեզ արդեն ախտորոշել են շաքարախտ կամ արյան բարձր ճնշում, հարցրեք Ձեր բժշկին, թե ինչ պետք է անել առողջությունը պահպանելու և երիկամային հիվանդությունը կանխելու համար: Բացի բժշկի հետ խորհրդակցելուց, Դուք կարող եք շաքարախտի, արյան բարձր ճնշման և երիկամային անբավարարության մասին մեծ քանակությամբ օգտակար տեղեկություններ գտնել նաև համացանցում: Սակայն նախքան համացանցից կամ որևէ ոչ բժշկական աղբյուրից ստացած տեղեկությունը գործնականում կիրառելը, միշտ խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ:

Երիկամների փոխպատվաստման մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար դիմեք Փոխպատվաստումների ազգային ինստիտուտ:

National Institute of Transplantation
S. Mark Taper Foundation Transplant Center
2200 West Third Street, Suite 100
Los Angeles, CA 90057
213.413.2779
www.transplantation.com