PRESS CLIPPING SHEET

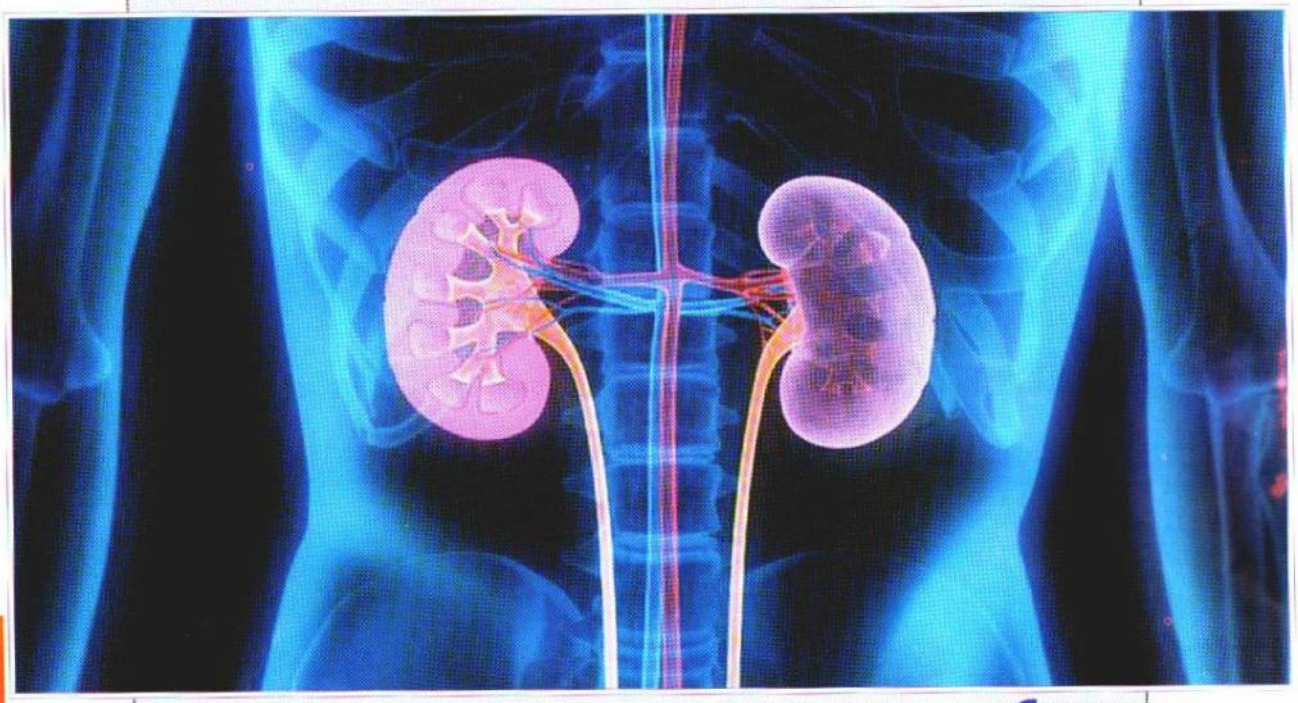
PUBLICATION:	**Al Elm**
DATE:	**September-2015**
COUNTRY:	**Egypt**
CIRCULATION:	**30,000**
TITLE :	**Kidney disease: Tonsilitis and , bladder and urinary tract infections can cause kidney failure**
PAGE:	**60:63**
ARTICLE TYPE:	**General Health News**
REPORTER:	**Tawfik Mohamed Mohamed**

VANTAGE COMMUNICATIONS
YOUR REPUTATION IS TOO PRECIOUS FOR SECOND BEST

NOVARTIS PHARMACEUTICALS

PRESS CLIPPING SHEET

تقع الكليتان على جانبى العمود الفقرى تحت الحجاب الحاجز حيث يحيط كل منهما كتلة من الدهن تعمل على الحماية والتثبيت فى مكانهما داخل الجسم وتشبه الكلية حبة الفاصوليا شكلا.



أمراض الكلى

التهاب اللوز والمثانة وقناة مجرى البول يسبب الفشل الكلوى

أ.د/ توفيق محمد محمد قاسم
معهد بحوث البترول

ويتصل بكل كلية ثلاث أنابيب الأول الشريان الكلوى الذى يحمل الدم المراد تنقيته والثانى الوريد الكلوى الذى يحمل الدم الذى تم تنقيته والثالث الحالب والذى يحمل البول إلى المثانة.

الأعراض المرضية

من المهم التعرف على أعراض أمراض الكلى حيث يمكن اكتشافها فى بدايتها وبالتالى سرعة علاجها قبل حدوث المضاعفات وهذه الأعراض تشمل:

الألم: ذكرنا فيما سبق أن الكليتين تقعان على جانبى العمود الفقرى تحت الحجاب الحاجز مما يجعل الآلام الموضوعية فى تلك المنطقة ناتجة فى الغالب عن أمراض الكلى وأحيانا يحدث مرض الكلى بلا الام على الاطلاق.

زيادة وحرقان البول: يحدث ذلك فى أمراض الكلى أو التهابات المثانة أو قناة مجرى البول.

ارتفاع درجة الحرارة: يحدث ارتفاع فى درجة الحرارة فى حالات التهابات الكلى وحالات تجمع الصديد فى الكلى.

ارتفاع ضغط الدم: يحدث ذلك عادة فى مرحلة الشباب الأمر الذى قد يشير إلى حدوث مرض بالكلى.

حدوث التورم أو الأوديما: حيث تحدث الأوديما فى حالات أمراض الكلى فى الوجه وتحت العينين خاصة بعد الاستيقاظ من النوم فى الصباح.

تغيرات فى البول: تحدث هذه التغيرات عادة فى حالة حدوث مرض بالكلى والتى منها انخفاض شديد فى كمية البول كما فى حالة الفشل الكلوى كذلك وجود الزلال فى البول والكريات الدموية البيضاء والحمراء.

حدوث تسمم للدم بالبولينا: يحدث ذلك عندما تفشل الكلى فى أداء وظيفتها فى استخلاص البولينا حيث تتراكم فى الدم وتزداد نسبتها وبالتالى يحدث تسمم بالدم.

الاصابة بالأنيميا: تحدث الاصابة عادة بفقر الدم عند حدوث مرض فى الكلى

أمراض الكلى

تتنوع أمراض الكلى عادة بين الالتهابات أو التشوهات الخلقية أو الأورام أو تكوين الحصوات وسوف نتكلم عن هذه الأمراض فى السطور التالية:

١- التهابات الكلى:

تنشأ عادة هذه الالتهابات لا بسبب الجراثيم نفسها مباشرة وانما كنتيجة للحساسية الزائدة من قبل أنسجة الكلية تجاه أنواع مختلفة من الجراثيم ومن أمثلة ذلك الجراثيم المسببة لالتهابات اللوز وما تفرزه من سموم تسرى فى الدم وتسبب الالتهابات

VANTAGE COMMUNICATIONS
YOUR REPUTATION IS TOO PRECIOUS FOR SECOND BEST

NOVARTIS PHARMACEUTICALS

PRESS CLIPPING SHEET

حرارة الجو والبلهارسيا وخلل الجهاز المناعى.. وراء تكون الحصوات

بالكليتين حيث تكون هذه الالتهابات حادة أو مزمنة وعند اهمال المريض فى العلاج فإن التهابات الكلية المزمنة تتسبب فى اتلاف أنسجة الكلية حيث تتحول هذه الانسجة إلى الياف ويتضاءل حجم الكلية وتصيبها التجاعيد الأمر الذى يؤدى إلى الفشل التدريجى فى وظائف الكلى مع حدوث تسمم بالبولينا فى الدم.

٢- التهاب الكلية وحوضها:

يحدث هذا النوع من الالتهابات عن طريق دخول الجراثيم المعدية مباشرة إلى الكلى حيث تسبب التهابا صديدياً. وتأتى هذه الجراثيم اما عن طريق الدم بسبب حالات اللوز الملتهبة أو عن طريق الأوعية الليمفاوية من القولون كذلك فقد تأتى هذه الجراثيم إلى الكلى نتيجة التهاب المثانة أو قناة مجرى البول ويسبب التهاب الكلية وحوضها ارتفاعاً فى ضغط الدم وفشل الكلية المزمن وايضا تسمم فى الدم بالبولينا

كذلك قد ينشأ هذا الالتهاب فى حالات تعذر مرور البول فى الحالبين بسبب وجود حصوات بهما أو كنتيجة لضغط الرحم عند السيدات الحوامل أو نتيجة لتضخم البروستاتا عند الرجال.

٣- التشوهات الخلقية فى الكلية:

ومن امثلة تلك التشوهات حالات صغر حجم الكلية مع اختلال واضح فى وظيفتها أو انعدام هذه الوظيفة من حيث عملية افراز البول ومن هذه التشوهات ايضا وجود كلية واحدة فقط لكنها تقوم بتعويض أداء الكلية المفقودة اضافة إلى ذلك فهناك حالات تكيس الكليتين لوجود عدد من الأكياس يزداد باستمرار حيث يضغط على نسيج الكليتين وتسوء هذه الحالة بالتدريج وتصاب الكليتان مع زيادة ضغط الأكياس على النسيج الكلوى مع حدوث اختلال فى الوظيفة الافرازية اضافة إلى ارتفاع ضغط الدم.

٤- تكوين الحصوات:

ولأهمية هذ السبب فى حدوث أمراض الكلى وانتشارها بين المواطنين فى مصر فسوف نذكر بافاضة الأسباب المؤدية إلى تكوين هذه الحصوات وبالتالى زيادة الوعى الصحى لتجنب تكوينها ومضاعفاتها الضارة بالكلى. وتتكون هذه الحصوات فى الجهاز البولى والذى يشمل الكلى والحالبين والمثانة.

أسباب تكوين الحصوات

أولاً- نوعية الغذاء:

يؤدى تناول الغذاء غير المتوازن إلى تكوين الحصوات فمثلا عدم تناول الكميات المناسبة من الأغذية البروتينية الحيوانية كاللحوم والأسماك والدواجن والبيض واللبن ومنتجاته وما يتبعه من النقص فى معظم الفيتامينات وخاصة فيتامين (أ) وايضا الاسراف فى تناول المواد الكربوهيدراتية من نشويات وسكريات مع قلة ما بها من الياف فمثل هذه العادات الغذائية الخاطئة تؤدى إلى زيادة امتصاص الجسم لكمية أكبر من الكالسيوم والأوكسلات حيث يزداد افرازها فى البول وبالتالى ترسيب هذه الأملاح على هيئة أوكسالات الكالسيوم مع تكوين الحصوات

اضافة إلى ذلك فهناك ايضا العديد من الأغذية الغنية بحامض الأوكساليك والتى يؤدى الاسراف فى تناولها إلى تكوين حصوات أوكسلات الكالسيوم ونذكر منها بعض الخضراوات مثل السبانخ والطماطم والبطاطس والفواكه مثل الفراولة والمانجو والخوخ كذلك الكاكاو والشيكولاته والشاى.

ثانياً: ارتفاع درجة حرارة الجو:

يؤدى الارتفاع فى درجة حرارة الجو كما يحدث فى شهور الصيف إلى زيادة افراز جسم الانسان للعرق وينتج عن ذلك زيادة تركيز البول فى الكلى خاصة مع عدم شرب الكميات الكافية من الماء لتخفيف تركيز البول فى الكلى فهذه الظروف تؤدى عادة إلى ترسيب الأملاح وتكوين الحصوات فى الكلى

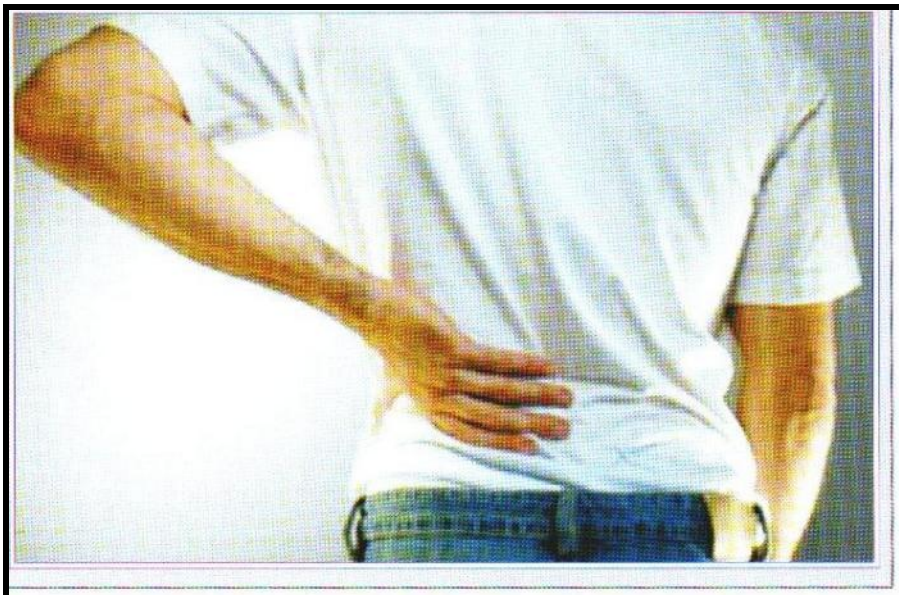
اضافة إلى ذلك فانه فى فصل الصيف يزداد النهار طولا وبالتالى زيادة فرصة تعرض جسم الإنسان لاشعة الشمس لمدة أطول الأمر الذى يسمح له بزيادة الاستفادة من فيتامين (د) والذى بدوره يزيد من

VANTAGE COMMUNICATIONS
YOUR REPUTATION IS TOO PRECIOUS FOR SECOND BEST

NOVARTIS PHARMACEUTICALS

PRESS CLIPPING SHEET

أمـــراض الكلـــى



امتصاص الجسم لعنصر الكالسيوم وبالتالى تكوين أملاح وحصوات أوكسلات الكالسيوم.

ثالثا: الالتهابات المزمنة فى الجهاز البولى:

تعمل الالتهابات المزمنة فى الكلية وفى حوضها على تكوين الحصوات حيث تصبح الجراثيم الميتة مع الخلايا الصديدية والخلايا الطلائية نتيجة هذه الالتهابات نواة تترسب حولها الأملاح وتكون البداية لتكوين الحصوات.

رابعاً: الخلل فى الجهاز المناعى للجسم:

عند تحليل بول المريض بحصوات الكلى اكتشف وجود كميات كبيرة من مادة «الجلوبيولين» والتى تنتج عن الزيادة فى نشاط الجهاز المناعى فى جسم الانسان. وقد اتجه التفكير إلى دراسة نشاط الجهاز المناعى لمريض حصوة الكلى حيث وجد أن هذا الجهاز المناعى يفرز نوعا معينا من البروتين فى البول يعرف «بالميكوبروتين» والذى يتكون حوله الهيكل غير البللورى للحصوة وبالتالى فهذا البروتين ضرورى لتكوين الحصوات.

خامساً: البلهارسيا:

الاصابة بالبلهارسيا تعتبر من العوامل المساعدة لتكوين الحصوات في الجهاز البولى للإنسان حيث تسبب هذه الاصابة الكثير من الالتهابات والتى تؤدى إلى ضيق فى المسالك البولية خاصة الحالبين اضافة إلى ذلك فإن بويضات البلهارسيا الميتة تعمل كنواة حيث تتكون الحصوة حولها.

سادساً: ملازمة الفراش لمدة طويلة:

يحدث ذلك نتيجة الاصابة بالأمراض المزمنة والتى يضطر فيها المريض إلى ملازمة الفراش أو الاصابة بكسور فى العظام وفى هذه الحالات يحدث تغير فى عظام المريض مما يؤدى إلى زيادة نسبة الكالسيوم فى الدم ومن ثم إلى البول وفى النهاية تترسب أملاح الكالسيوم وتكون الحصوة.

سابعاً: تضخم البروستاتا:

يؤدى تضخم البروستاتا والذى يصيب كبار السن والذى من أعراضه حرقان مع التبول وكثرة عدد مرات التبول وضعف فى تيار التبول إلى خروج البول بصعوبة وقد ينتهى إلى احتباس البول مما يزيد من معاناة المريض وفى هذه الظروف يمكث البول لفترة طويلة الأمر الذى قد يؤدى إلى تكوين الحصوات خاصة فى المثانة.

الأنواع المختلفة للحصوات

من المفيد هنا أن نذكر الأنواع المختلفة للحصوات وعلاقتها بالأغذية التى يتناولها الانسان والتى تشمل:

١- حصوات أوكسلات الكالسيوم:

هناك بعض الأغذية غنية بحامض الأوكساليك ونذكر منها: السبانخ والطماطم والفراولة والمانجو والتين والشاى والكاكاو والشيكولاته.

٢- حصوات الفوسفات:

الأغذية الغنية بأملاح الفوسفات تشمل: البهارات والحوادق والمخللات كما توجد بنسب أقل فى الطماطم والجزر والبطاطس والبازلاء وايضا فى الموز والعنب والتفاح والخوخ والكمثرى والبرتقال واليوسفى.

٣- حصوات اليورات:

والأغذية الغنية بهذه الأملاح تشمل: اللحوم الحمراء والكبد والكلاوى والأسماك والدواجن والبيض واللبن ومنتجاته وكذلك بعض البقول مثل الفول والعدس والخضراوات مثل السبانخ والبازلاء والقرنبيط وايضا الشاى والقهوة والكاكاو والشيكولاته.

٤- حصوات السيستين:

الأغذية المسببة لتكوين هذا النوع من الحصوات تشمل: اللحوم الحمراء وبعض الفواكه مثل المشمش والفراولة والبلح والعنب والبطيخ والتفاح والخوخ والبرقوق والموز والبرتقال واليوسفى وبعض الخضراوات مثل الخيار والجزر والخس والطماطم والبازلاء والبطاطس والكرنب والقرنبيط والفجل واللفت.

وفى السطور السابقة قد يصاب الانسان بالحيرة والقلق فأغلب الأغذية والتى تناولها الانسان عادة لها علاقة وثيقة بتكوين الحصوات فى الكلى وما يتبع ذلك من أضرار ومخاطر ومن هنا تأتى المقولة المأثورة والشهيرة وهى «الوقاية خير من العلاج» والتى تطبق عمليا بالتنوع الغذائى والمتمثل فى الغذاء المفيد والمتوازن وعدم الإسراف فى أى نوع من الأغذية فالتنوع مطلوب.

٥- المغص الكلوى: Renal colic

أعراضه يشعر المريض بألم شديد مفاجئ عند مكان الكلى حيث يمتد إلى أسفل البطن والمنطقة الأربية وأعلى الفخذ ويحدث عادة المغص الكلوى فى نوبات متكررة مصحوبا بالرغبة الشديدة في التبول مع نزول كمية محدودة من البول المدمم وأحيانا قد يصاحبه قيء وعرق غزير مع رعشة واحساس بالهبوط.

أسباب المغص الكلوى كثيرة ومتعددة وتشمل تكوين الحصوات بالكلى و بالحالب وجود أملاح بالبول والاصابة بالبلهارسيا.

٦- التسمم البولى: Uraemia

يصاب الإنسان بالتسمم البول نتيجة ارتفاع نسبة البوليا بالدم وهى أحد مخلفات التمثيل الغذائى للبروتينات والمعدل الطبيعى لنسبة البوليا فى الدم يتراوح بين (٢٠-٤٠) ملليجراماً وعندما يحدث قصور في وظيفة الكليتين ترتفع نسبة البوليا عن المعدل الطبيعى لها وقد تصل نسبتها إلى أرقام عالية الأمر الذى يصل بالمريض إلى مرحلة الفشل الكلوى.

والقصور فى وظيفة الكليتين ينتج عنه ايضا زيادة فى نسبة الكرياتنين وأملاح الكبريتات والفوسفات وكذلك نسبة كل من الصوديوم والبوتاسيوم وايضا الماء وغيرها الأمر الذى يؤدى إلى اصابة المريض بالكثير من المضاعفات الخطيرة ان لم يسارع إلى وسائل التشخيص السليم وبالتالى العلاج المبكر والمناسب.

واصابة المريض بقصور فى وظائف الكليتين يتسبب عنه ظهور بعض الظواهر المرضية نتيجة مخلفات التمثيل الغذائى والتى تخرج عن طريق العصارات المعدية أو المعوية وايضا عن طريق الجلد أو اللعاب والظواهر المرضية تشمل حدوث القيء وشعور المريض بالحموضة وقد تحدث تقرحات معدية ونزيف معد واصابة المريض بالاسهال والامساك أو التقرحات المعوية والنزيف المعوى وجفاف الجلد وحدوث حكة شديدة به ومعاناة المريض من الرائحة الكريهة بالفم.

٧- الفشل الكلوى: Renal failure

للأسف أصبح الفشل الكلوى- وهى الحالة المرضية والتى ترجع إلى أن جميع أنسجة الكليتين تكون متليفة- مرضا كثير الانتشار سواء محليا أو عالميا حيث يسبب الكثير من المعاناة للمريض صحيا ونفسيا وماديا.

أسباب الفشل الكلوى:

بمعرفة الانسان للأسباب المختلفة لحدوث الفشل الكلوى فإنه يستطيع وقاية نفسه من الاصابة بهذا المرض الخطير تطبيقاً لمبدأ الوقاية خير من العلاج فهناك عدة أسباب منها ما تتصل بظروف المريض الصحية مثل الاصابة بمرض السكر مع الاهمال فى العلاج وكذلك الاصابة بارتفاع فى ضغط الدم أو اصابة المريض بأمراض الأوعية الدموية الخاصة بالكلى أو التشوهات الخلقية بالكلية بالاضافة إلى

VANTAGE COMMUNICATIONS
YOUR REPUTATION IS TOO PRECIOUS FOR SECOND BEST

NOVARTIS PHARMACEUTICALS

PRESS CLIPPING SHEET

الاصابة بالبلهارسيا ومضاعفاتها والتى تؤدى إلى حدوث انسدادات فى المسالك البولية مع تكوين الحصوات بها وايضا اهمال تضخم البروستاتا عند كبار السن وكذلك الاصابة بسوء التغذية خاصة الانيميا.

أما الاسباب الأخرى لحدوث الفشل الكلوى فهى أسباب ترجع لظروف بيئية سيئة مثل تلوث المياه بيولوجيا أو كيميائيا سواء مياه الأنهار أو الآبار بمخلفات الصرف الصحى أو الصناعى أو الزراعى وايضا هناك تلوث مياه خزانات المياه والتى توجد أعلى أسطح العمارات خاصة مع الاهمال فى تنظيفها وتطهيرها بصفة دورية ومنتظمة.

اضافة إلى ما سبق ذكره فهناك كذلك الاسراف فى تناول الأدوية خاصة المضادات الحيوية والمسكنات ومضادات الروماتيزم دون الاشراف الطبى وايضا اضافة إلى الاغذية المهندسة وراثيا حيث ما زال الجدل حول الآثار الجانبية لها شديدا فى الأوساط العلمية على المستوى العالمى.

زرع الكلى: Renal Transplantation

قبل أن نتحدث عن عملية زرع الكلى فمن المفيد أن نذكر شيئاً عن الغسيل الدموى حيث تستخدم الكلى الصناعية فى حماية المريض وفى هذه الحالة المرضية تكون الكليتان ما زالتا تعملان وفى حاجة إلى مساعدة مؤقتة حتى تتحسن حالة أنسجة الكلى بالعلاج الدوائى وايضا ازالة ما قد يوجد من انسدادات فى المسالك البولية حيث تعود الكليتان إلى نشاطهما وبالتالى يمكن الاستغناء عن غسيل الكلى.

أما فى حالات الفشل الكلوى المزمن حيث إن جميع أنسجة الكليتين تكونان متليفتين ففى هذه الحالة فإن المريض يكون فى حاجة ماسة إلى عمل غسيل دموى وبصفة دورية متكررة حيث تتراوح بين مرتين أو ثلاث مرات فى الأسبوع ومتوسط مدة زمنية تتراوح من (٤-٦) ساعات أو أكثر فى المرة الواحدة ودور الغسيل الكلوى هو تنقية الدم من الشوائب الضارة بجسم المريض والمفروض ازالتها بواسطة الكلى الطبيعية.

وهناك طريقة أخرى لتنقية الدم من الشوائب تعرف بالغسيل البريتونى المتكرر وهى عملية أقل فى التكاليف المادية من عملية الغسيل الدموى السابق ذكرها وفى هذه العملية تستخدم قسطرة خاصة بالغشاء البريتونى حيث يتم عن طريقها ادخال محلول يتغير كل فترة معينة باستمرار طول الوقت من خلال أكياس محمولة حول وسط وفخذ المريض وهذه الطريقة تمكن المريض من ممارسة عمله دون انقطاع ولكن بسبب بعض المضاعفات والتى تشمل حدوث التهاب بالغشاء البريتونى فإن اللجوء إلى هذه الطريقة لتنقية الدم من الشوائب قد قل كثيرا حيث تبذل جهودا كثيرة لعلاج هذه المضاعفات.

وبسبب ارتفاع تكاليف عملية الغسيل الدموى المتكررة بالاضافة إلى معاناة المريض وما يقضيه من وقت طويل خلال هذه العملية وايضا فى أهل المريض فى الحياة بصورة طبيعية فإن عملية زرع الكلى هى الأمل الكبير له حيث يعود إلى انسان طبيعى وبدون قيود فى غذائه أو نشاطه ويتم ذلك بالتبرع بكلى انسان اخر سليم ومتمتع بالصحة وله نفس فصيلة دم وأنسجة الشخص المريض وايضا مع ثبوت سلامة الكلية المنقولة وسلامة شرايينها.

ومن المفيد هنا أن نذكر أنه فى بعض عمليات زرع الكلى قد تحدث بعض الصعوبات والمشاكل والتى منها رفض جسم المريض للكلى المزروعة مما يعرض حياة المريض للخطر. ومن أهم الأسباب التى تمنع زراعة الكلى وجود أجسام مضادة فى جسم المريض نتيجة مرض مناعى أو وجود مرض فى الأوعية الدموية نتيجة الاصابة بمرض السكر أو وجود بعض الأورام فى الجسم.

علاج أمراض الكلى

يختلف العلاج وفقا لنوع المرض حيث هناك العديد من العقاقير التى تستعمل فى علاج أمراض الكلى فهناك المستحضرات المضادة للبكتيريا مثل مركبات السلفا وايضا المضادات الحيوية مثل البنسلين وكذلك توجد المستحضرات التى تساعد على ازالة انقباض الحالبين وايضا المستحضرات التى تساعد على تحريك الحصوات الصغيرة فى المجارى البولية وطردها مع البول أما الحصاة الكبيرة فتعالج بالجراحة والتى تساعد على انقاذ الكلية من التدهور فى وظيفتها هذا إلى جانب أن بعض الأنواع من الحصوات النادرة يمكن اذابتها باستعمال الأدوية كما أنه توجد طرق حديثة لإزالة الحصوات وذلك عن طريق الصدمات الكهربية أو عن طريق تفتيتها بالموجات فوق الصوتية بمنظار الكلية الذى يساعد على حفظ أكبر قدر من نسيج الكلية بالإضافة إلى تقليل مضاعفات الجراحة على الكلية ووظيفتها.

ويستعمل كذلك هرمون الكورتيزون فى علاج بعض أمراض الكلى كما تعالج الأوديما باستعمال الأدوية المدرة للبول وايضا تستعمل الأدوية الخاصة بعلاج ضغط الدم المرتفع فى بعض حالات أمراض الكلى.

وأخيرا وكما ذكرنا سابقا فإنه فى حالة الفشل الكلوى الحاد والذى يؤدى إلى توقف عمل الكلى بصورة وقتية مع تسمم جسم المريض بالبولينا فإن المريض يتم انقاذه باستعمال جهاز الكلية الصناعية وكذلك فى حالة المريض المصاب بالفشل الكلوى المزمن وتسمم الدم المزمن فإن المريض يتم انقاذه بعملية زرع للكلى حيث تنقل من جسم انسان سليم إلى جسم الانسان المريض.

الوقاية من أمراض الكلى

يوجد نوعان من الوقاية النوع الأول خاص بوقاية الانسان السليم من الاصابة بالمرض أما النوع الثانى فهو وقاية الانسان المريض والمصاب بحالة مرضية حادة والحيلولة دون تحولها إلى حالة مرضية مزمنة.

أولاً: وقاية الانسان السليم:

من المفيد للإنسان السليم تقوية الجهاز المناعى له لرفع قدرته على مقاومة العدوى له ويكون ذلك بالاهتمام بالغذاء المفيد الصحى والمتوازن وكذلك شرب الماء بكثرة تترسب وقد تؤدى إلى تكوين الحصوات وايضا الانطلاق فى النزهات الخلوية فى الهواء الطلق مع تجنب الاجهاد البدنى وكذلك النفسى والبعد ايضا عن الملوثات البيئية اضافة إلى ذلك فيجب الاهتمام بعلاج التهابات اللوز بالمضادات الحيوية المناسبة أو استئصال اللوزتين فى بعض الحالات المرضية وايضا علاج التهابات المجارى البولية فور حدوثها وكذلك مقاومة الامساك ومعالجة التهاب القولون.

وأخيرا فيجب الاهتمام بمعالجة البؤر المعدية فى جسم الانسان مثل التهابات الفم والاسنان والحلق بالاضافة إلى العناية الصحية للحوامل للوقاية من أمراض الكلى والتى قد تصيبهن.

ثانيا: وقاية الانسان المريض:

يجب معالجة أمراض الكلى الحادة معالجة تامة للحيلولة دون تحولها إلى أمراض مزمنة ويتم ذلك بالاهتمام بالعلاج الطبى المناسب لكل حالة بالاضافة إلى العناية بالغذاء المفيد والمتوازن مع تجنب الاجهاد أو التعرض للبرد كما يجب تجنب العدوى خاصة التهابات اللوز والنزلات الشعبية وعلاجها سريعا فور حدوثها.

وينصح المرضى المصابون بأمراض الكلى المزمنة بالاحتراس من تقلبات الطقس وتجنب الاجهاد والتوتر النفسى مع الاهتمام جيدا بالغذاء المفيد والمتوازن. ■