



فرهنگی آریزنی  
پرسا  
ایمان

## دانستنی های کلیه

### ابتدایی پسرانه امام حسین (ع)

دوره دوم

**تایید کننده مطالب:**

**ساز قاسم اف**

**مربی بهداشت آموزشگاه**

**طراح بروشور:**

**مهديه عارفخانی**

**مربی :** چه چیزی نشانه ی سلامتی و یا بیماری شماست؟

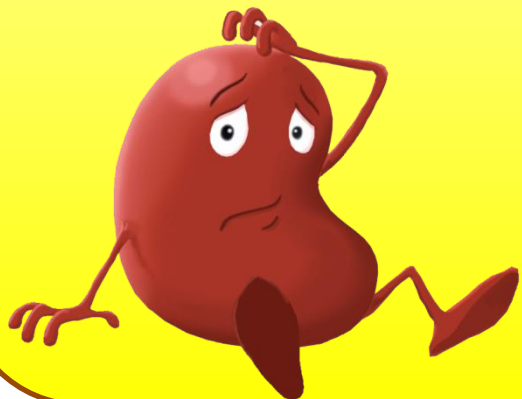
**کلیه :** ما کلیه ها علاوه بر دور کردن مواد سمی از بدن ، تعادل آب بدن را هم حفظ می کنیم تا نشان دهیم که اندام تمام بدن کارشان را به درستی انجام می دهند و برای این کار باید آب کافی دریافت کنند مثلاً در نمونه ی آزمایشگاهی اگر قند بالا باشد نشانه ی دیابت است . اگر پروتئین دیده شود نشانه ی عفونت یا التهاب کلیه است.

**مربی :** حالا در آخر میشه به من و دانش آموزان گل بگویید که چه کار کنیم تا به شما که این قدر زحمت می کشید آسیب کمتری بزنیم؟



**کلیه :** هشت کلید طلایی برای سلامتی من وجود دارد که بسیار ساده است.

1. تحرک کافی داشته باشید چون از ابتلا به فشار خون جلوگیری می کند.
2. در صورت اضافه وزن ، وزن خود را کاهش دهید
3. سیگار نکشید
4. قند خون خود را کنترل کنید.
5. آب کافی بنوشید
6. غذای سالم بخورید یعنی از خوردن زیاد نمک ، چربی، فست فود و گوشت قرمز خودداری کنید که دشمن من هست.
7. هیچ دارویی را خود سرانه مصرف نکنید.
8. فشار خون خود را مرتباً کنترل کنید.



پسر گلم سلام

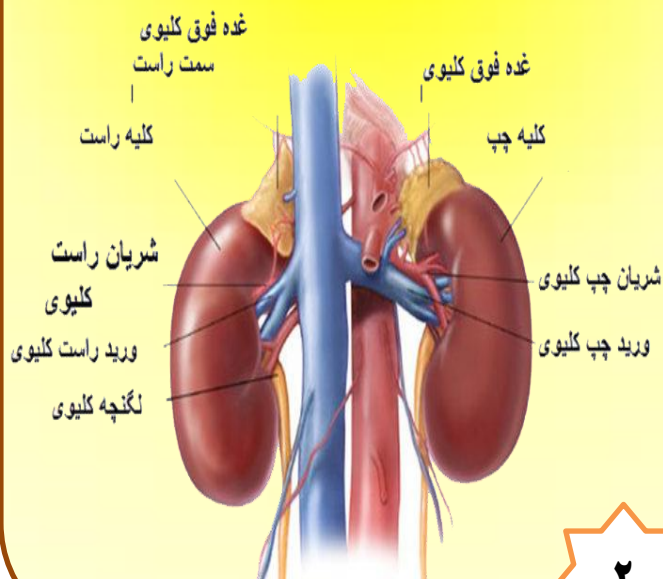
آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما داریم.  
به مناسبت هفته ی حمایت از بیماری های  
کلیوی (۲۳ الی ۳۰ آبان ماه) این بروشور را  
به این مطلب اختصاص داده ایم.  
می خواهیم به سفر علمی برویم...کیف  
اردوی خود را از خوراکی های سالم و  
خوشمزه پر کنید تا راه بیافتیم.  
سفری به درون بدن...

چون فرصت نداریم میان بُر میزینیم و با کمک  
سرسره ی آبی به کلیه ها میرسیم بهتر است  
جلو برویم و با خودشاناز نزدیک صحبت  
کنیم.



۱

مربی : سلام جناب کلیه وقت شما بخیر  
کلیه : سلام به شما و همه ی دانش  
آموزان گلی که امروز مهمان ما هستند.  
مربی : ممکن است خودتان را برای ما  
معرفی کنید و کمی از خود برای ما صحبت  
کنید.  
کلیه : بله من جناب کلیه هستم .  
همان طور که می بینید لوبیایی شکلم من  
یک برادر دو قلوی دیگر هم دارم که کمی آن  
طرف تر یعنی درست در آن طرف پهلوها (به  
سمت دیگر) قرار دارد.



۲

مربی : ببخشید شغل شما چیست؟ چه  
کاری در اینجا انجام می دهید؟  
کلیه : من و برادرم وظیفه داریم مواد  
سمی و اضافی را از بدن دور کنیم همان طور  
که روده هامواد اضافی را از راه مدفوع و  
پوست از طریق عرق کردن دور می کنند . ما  
کلیه ها ( به همراه مثانه و مجاری آن ) مواد  
مضر را از بدن دور می کنیم. اگر مواد سمی و  
اضافی از بدن دور نشود در کلیه ها جمع  
شده و فرد را دچار سنگ و عفوت می کند.  
اگر وضعیت فرد شدید باشد این فرد باید  
دیالیز شود.

مربی : دیالیز چیست؟  
کلیه : وقتی کلیه نتواند کارش را به  
خوبی انجام دهد مواد سمی و اضافی به کمک  
دستگاه های الکتریکی و داروهای شیمیایی  
از بدن دور می شود که برای شخص بسیار  
دردناک است.



۳