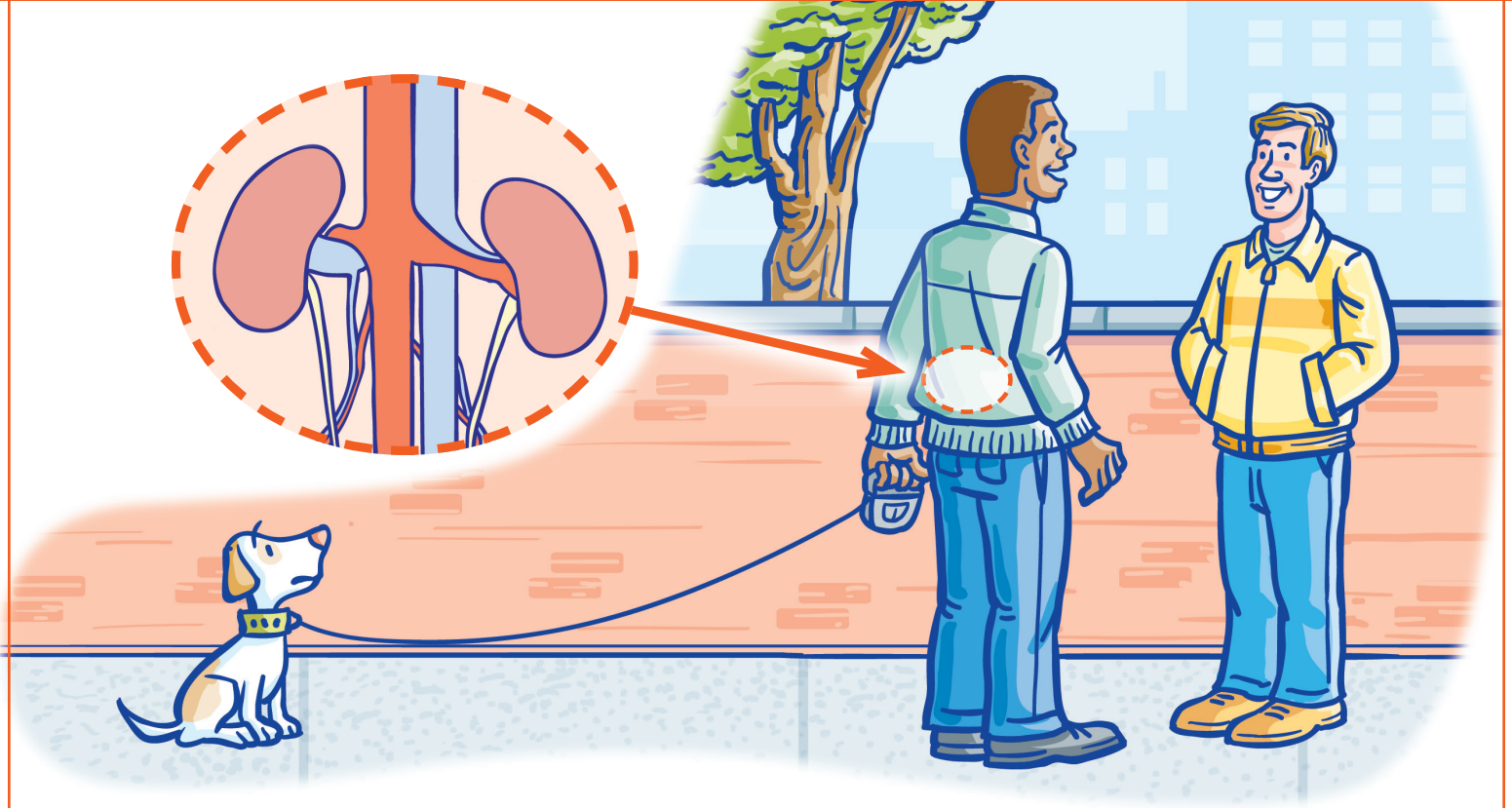




معظم الأشخاص لديهم كليتان، كل منهما بحجم قبضة يد الشخص البالغ تقريبًا، تقعان على جانبي العمود الفقري أسفل القفص الصدري مباشرة. على الرغم من صغر حجم الكليتين، فإنهما تؤديان العديد من الوظائف المعقدة والحيوية التي تحافظ على توازن باقي الجسم. على سبيل المثال، تقوم الكليتان بما يلي:

المساعدة في التخلص من الفضلات والسوائل الزائدة



ترشيح الدم، والاحتفاظ ببعض المكونات والتخلص من البعض الآخر



التحكم في إنتاج خلايا الدم الحمراء



تكوين الفيتامينات التي تتحكم في النمو



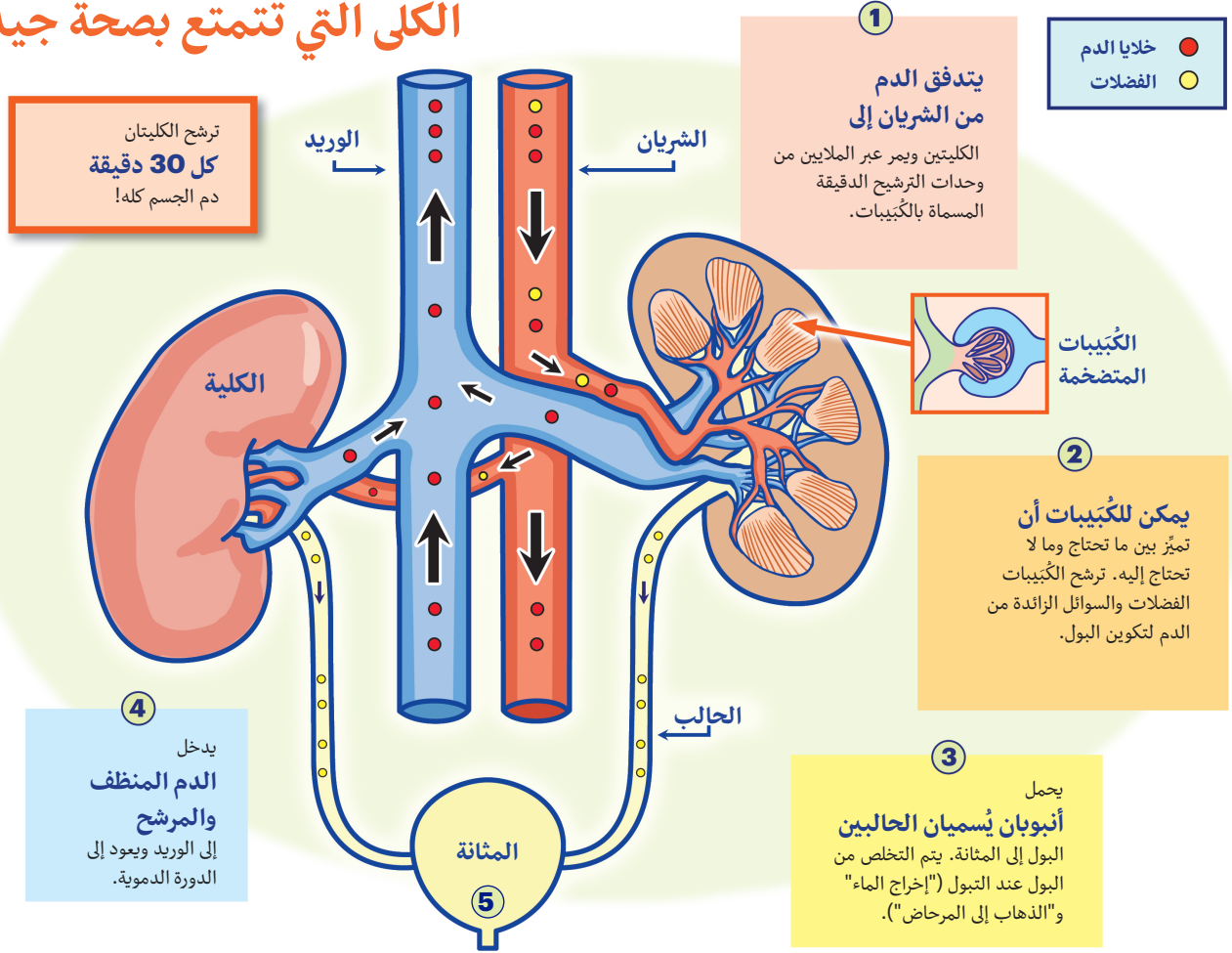
إفراز الهرمونات التي تساعد في تنظيم ضغط الدم



المساعدة في تنظيم ضغط الدم وخلايا الدم الحمراء ومقدار بعض العناصر الغذائية في الجسم، مثل الكالسيوم والبوتاسيوم



الكلى التي تتمتع بصحة جيدة



إليك كيفية أداء الكليتين لعملهما المهم:

1. يدخل الدم إلى الكليتين عبر شريان من القلب.
2. يتم تنظيف الدم من خلال المرور عبر الملايين من مرشحات الدم الدقيقة.
3. تمر الفضلات عبر الحالب ويتم تخزينها في المثانة في شكل بول.
4. يعود الدم المنظف حديثاً إلى مجرى الدم من خلال الأوردة.
5. تمتلئ المثانة ويخرج البول من الجسم خلال قناة مجرى البول.

تؤدي الكلى وظيفتها اللازمة لبقاء الإنسان حياً وهي ترشيح ما يقرب من 200 كوارت (ربع غالون) من السوائل كل 24 ساعة وإعادتها إلى مجرى الدم. ويتم التخلص من كوارثين تقريباً من الجسم في شكل بول، في حين يتم الاحتفاظ بباقي كمية السوائل، حوالي 198 كوارتاً، في الجسم. يتم تخزين البول الذي نخرجه في المثانة لمدة تتراوح تقريباً من ساعة إلى ثماني ساعات.

لمزيد من المعلومات، تواصل مع مؤسسة National Kidney Foundation

من خلال خط المساعدة المجاني: 855.NKF.CARES أو البريد الإلكتروني: nkfcare@kidney.org



KIDNEY.ORG

strive
HEALTH



NATIONAL KIDNEY
FOUNDATION®

يتم تقديم هذا المحتوى لأغراض تثقيفية فقط وليس المقصود منه تقديم المشورة الطبية أو اعتباره بديلاً للمشورة الطبية المقدمة من أحد اختصاصيي الرعاية الصحية.