



Integrated Kidney Care Solutions



+98 21 91303256



www.iDiasys.com



@ I_DIASYS

کلیه ها چگونه کار می کنند؟ چگونه از کار می افتند؟

چه کاری می توانم انجام دهم؟

مقدمه:

در این بخش شما خواهید آموخت:

- که کلیه های طبیعی چگونه کار می کنند؟
- وقتی کلیه ها از کار می افتند چه اتفاقی می افتد؟
- علل بیماری های کلیوی
- مشکلات رایج در مورد زندگی با نارسایی کلیه

این موارد به شما قدرت می دهد تا از آنچه یاد می گیرید، استفاده کنید. سه کلید مهم در زندگی طولانی با بیماری های مزمن کلیه، نگرش مثبت، گرفتن پاسخ سوالات و اقدام کردن است. بنابراین:

اولین سوالی که ممکن است بپرسید این است: "چرا باید در مورد عملکرد طبیعی کلیه ها یاد بگیرم؟"

"کلیه های من (یا یکی از عزیزانم) در حال حاضر به طور معمول کار نمی کنند؟"

سوالات بعدی می تواند سوالات زیر باشد:

"وقتی کلیه ها از کار می افتند در بدن چه اتفاقی رخ می دهد؟"

می توانید از پزشک خود سوال کنید چه درمان هایی ممکن است به کند کردن روند نارسایی کلیه ها کمک کند؟

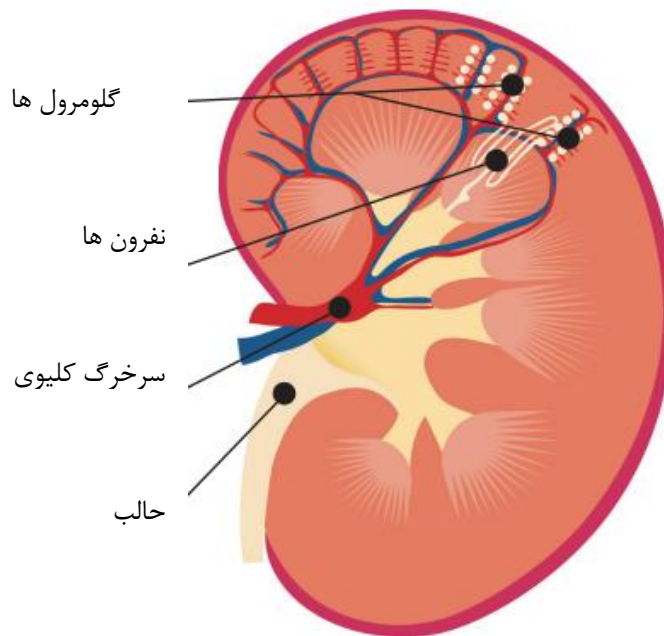
شما در مورد تاثیر نارسایی کلیه ها و درمان آن بر زندگی خود و عزیزانتان، آگاهی پیدا خواهید کرد. شما می توانید با تیم درمان خود صحبت کنید تا با روشی آگاهانه و مطمئن، هر چه بیشتر در مورد بیماری های کلیوی بدانید.

کلیه های شما چگونه کار می کند؟

تصور کنید در آب منطقه شما چه اتفاقی می افتد، اگر تصفیه خانه آب، حذف سموم و مواد زائد را متوقف کند؟؟؟ در صورت استفاده از این آب آشامیدنی شما و سایر افراد در صورت نوشیدن آب شهر در مدت کوتاهی بیمار خواهید شد. اگر چه کمتر به آن فکر می کنیم، سلامتی تمامی ما بستگی به این دارد که تصفیه خانه کار خود را بدرستی انجام دهد.

فرآیند بسیار مشابهی باید در بدن ما رخ دهد تا سموم و مواد زائد خون ما را پاکسازی کند. خوشبختانه، بدن انسان، روش خاصی را در این زمینه دنبال می کند.

درست حدس زدید! کلیه های ما خیلی بیشتر و پیچیده از هر دستگاه تصفیه آب این کار را انجام می دهد. کلیه ها با انجام چندین کار حیاتی برای حفظ سطح ثابت آب و مواد شیمیایی مهم در بدن، به این کار می پردازند. همانطور که می خورید و می نوشید، بدن شما آنچه را که برای انرژی، مواد مغذی و ترمیم خود نیاز دارد، برداشت کرده و باقی مانده مواد و آب اضافه که نیازی به آنها نیست و برخی از مواد زائد وارد جریان خون می شود که باید دفع شوند. وظیفه کلیدی کلیه ها حفظ هموستاز است. تعادل آب و مواد شیمیایی در بدن توسط پاکسازی خون انجام می شود. همانطور که می دانید، با هر ضربان قلب، خون در بدن شما جریان می یابد. این موضوع به این معنی است که کلیه ها همیشه برای پاکسازی خون فعالیت کنند. ۲۴ ساعت شبانه روز، ۷ روز هفته. حدود ۲ لیتر مایع و مواد زائد اضافی (ادرار) از بدن خارج می شود. قطره قطره ادرار در مثانه جمع می شود تا اینکه احساس دفع ادرار ایجاد شده و مواد زائد با ادرار از بدن خارج می شوند.



پاکسازی خون و دفع مایعات اضافی یکی از کارهای کلیه است. هر بار که "خون دارای مواد زائد" به کلیه می رسد و توسط یک میلیون ریز واحد به نام نفرن تصفیه شده و آنچه بدن نیاز دارد را حفظ می کند. متعادل کردن میزان مواد شیمیایی در بدن کار کلیه ها است و در داخل نفرن ها، سطح مواد شیمیایی خون مانند سدیم، فسفر و پتاسیم تنظیم می شود. کلیه ها موجب می شوند تا وضعیت محیط داخلی بدن (هموستاز) ثابت حفظ شود. داخل هر نفرن یک رگ خونی خاص به نام گلوبمرول وجود دارد که مانند صافی عمل می کند و سلول های خونی و مواد مورد نیاز را در خود نگه داشته، در حالی که مایعات و مواد زائد اضافی را خارج می کند. هر کلیه حاوی حدود یک میلیون نفرن است. واحدهای پاکسازی کوچکی که خون را تصفیه می کنند. خون از طریق سرخرگ کلیوی، وارد کلیه می شود و قطره قطره ادرار تولید شده و از طریق لوله ای که حالب نامیده می شود حرکت می کند و به مثانه می رسد.

کلیه ها همچنین هورمون هایی ترشح می کنند که فشار خون و عملکردهای دیگری را کنترل می کنند. یکی از این هورمون ها اریتروپویتین نام دارد که بدن برای ساخت گلبول های قرمز به آن نیاز دارد. هورمون دیگر کلسیتریول نام دارد که به حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند.

علل بیماری های مزمن کلیوی:

دلایل زیادی برای بیماری مزمن کلیه وجود دارد که در ادامه مطلب با جزئیات بیشتر مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

علل اصلی:

در حال حاضر علت اصلی نارسایی کلیه، **دیابت نوع ۲** است. در حال حاضر، بیش از ۲۳ میلیون نفر در آمریکا یعنی حدود ۸٪ از جمعیت، مبتلا به دیابت هستند (اما تقریباً یک چهارم آن ها، از این موضوع بی اطلاع هستند). از سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۶، ۴۱٪ از افراد مبتلا به دلیل دیابت نوع ۲ دچار نارسایی کلیه شده و عملکرد کلیه خود را از دست داده اند. ۳۹٪ به دیابت نوع ۱ می رسد. احتمالاً موارد دیابت نوع ۲ افزایش می یابد و پیش بینی می شود در ۲۰ سال آینده دو برابر شود.

دومین علت شایع، فشار خون بالا است. فشار خون بالا تقریباً ۲۷ درصد از کل نارسایی های کلیه ها را در ایالات متحده تشکیل می دهد. تقریباً از هر ۳ نفر ۱ نفر به این بیماری مبتلا است. فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه یا کمتر است. در نارسایی کلیه ها اگر فشار خون شما پایین تر از ۱۳۰/۸۰ باقی بماند "طبیعی" در نظر گرفته می شود. مطالعات اخیر نشان می دهد که افراد مبتلا به بیماری های کلیوی باید فشار خون خود را حتی کمتر از ۱۲۰/۸۰ حفظ کنند.

چه زمانی عملکرد کلیه ها متوقف می شود؟

آیا می دانستید که وزن هر کلیه حدود ۱۷۰ گرم و به اندازه مشت شماست. این اندام های کوچک نقش مهمی در حفظ سلامت شما دارند. در واقع، تنها با یک سبک زندگی سالم می توان سلامت کلیه ها را تضمین کرد. برخی از مردم تنها با یک کلیه متولد شده و یا با اهدای یکی از کلیه های خود به یکی از اعضای خانواده یا دوستانی که بیماری کلیوی دارد، در حال زندگی هستند. برخی دیگر با سطوح مختلفی از بیماری کلیوی که عملکرد کلیه آنها را کاهش می دهد، زندگی می کنند. یکی از انواع بیماری های کلیوی، نارسایی حاد کلیوی نامیده می شود (ARF) که از دست دادن ناگهانی عملکرد کلیه هاست و ناشی از یک بیماری، آسیب یا سموم که به کلیه ها آسیب وارد می کند. بسیاری از موارد ARF می تواند درمان شود.

اکثر افراد مبتلا، مشکلات کلیوی مزمن دارند که معمولاً فرآیندی طولانی و آهسته است که در آن کلیه ها به آرامی عملکرد خود را از دست می دهند. زمانی که کلیه ها ۱۵ درصد یا کمتر کار می کنند، نارسایی کلیه ها یا مرحله نهایی بیماری کلیوی (ESRD) نامیده می شود. اما حتی اگر عملکرد کلیه به پایان برسد، به این معنی نیست که زندگی شما هم به پایان رسیده است. بیش از ۷۵ درصد از یک میلیون نفر در هر کدام از کلیه ها باید آسیب ببینند تا باعث نارسایی کلیوی شوند. این به این معنی است که کاهش اندک در عملکرد کلیه ها، بلافاصله مشکلی ایجاد نمی کند و ممکن است مدت ها طول بکشد تا نارسایی مزمن کلیوی به مرحله نهایی خود برسد. اکثر مردم زندگی خود را بدون اینکه به مرحله نارسایی کلیه ها برسند، زندگی می کنند. نارسایی مزمن کلیه ها، بر اساس سطح به ۵ مرحله تقسیم می شود. فرآیند پاکسازی کلیه ها با میزان فیلتراسیون یا GFR اندازه گیری می شود.

اکثر موارد نارسایی های کلیوی قابل درمان نیستند، ولی خبر خوب این است که اگر مشکل کلیوی زود تشخیص داده شود، ممکن است چندین راه برای کمک به احساس بهتر و کاهش سرعت بیماری وجود داشته باشد. راه های مهمی که پزشک شما ممکن است پیشنهاد کند شامل:

- ✓ **درمان کم خونی:** کم خونی (کمبودگلوبول های قرمز) به سرعت در نارسایی کلیه ها شروع می شود و می تواند شما را بسیار خسته کند.
- ✓ **دارو درمانی:** به عنوان مثال، داروهایی که برای افزایش فشار خون تجویز می شوند، می توانند به محافظت از عملکرد کلیه ها کمک کنند.
- ✓ **تغییر در رژیم غذایی:** برخی از پزشکان معتقدند که رژیم غذایی کم پروتئین می تواند به کند کردن بیماری های کلیوی کمک کند.
- ✓ **اجتناب از برخی مسکن ها:** استفاده بیش از حد برخی از قرص های ضد درد بدون نسخه پزشک مانند ایبوپروفن، ناپروکسن، استامینوفن و سایر داروهای مسکن، که کافئین موجود در آنها می تواند به کلیه ها آسیب برساند.
- ✓ **بررسی منظم فشار خون:** فشار خون بالا می تواند باعث نارسایی کلیه ها شده و یا آن را تسریع کند.
- ✓ **ترک سیگار:** سیگار کشیدن و مصرف تنباکو می تواند مشکلات کلیوی را بدتر کند.

پزشک شما فقط توصیه می کند که وقتی یک فرد به ESRD می رسد، عملکرد هر دو کلیه تقریباً متوقف شده است و مایعات اضافی و مواد زائدی که در حالت عادی باید پاکسازی شوند در بدن احتباس پیدا کرده که به این حالت اورمی می گویند. اگر علائم اورمی را بشناسید، بهتر می توانید از خودتان مراقبت کنید و مشکلات را به پزشک خود اطلاع دهید.

علائم هشدار دهنده بیماری های مزمن کلیوی (CKD):

بسیاری از افراد مبتلا به CKD از وجود آن آگاهی ندارند، زیرا علائم اولیه می تواند بسیار کوچک و ناچیز باشد:

- **تغییرات در ادرار:** مانند کف ادرار، خون در ادرار، کاهش ادرار و افزایش بیش از حد معمول ادرار، یا بیدار شدن در شب بدلیل دفع ادرار
- **خستگی:** کمبود انرژی معمول و احساس خستگی شدید می تواند به نارسایی کلیه مرتبط باشد.
- **خارش:** تجمع مواد زائد در خون می تواند باعث خارش شدید شود
- **تورم در دست ها و پاها:** کلیه ها بدلیل نارسایی نمی توانند مایعات اضافی را خارج کنند.
- **تنگی نفس:** مایعات اضافی در ریه ها تجمع شده و یا کم خونی ایجاد کنند که می تواند باعث تنگی نفس شود.
- **درد در قسمت کمر:** کمردردی که با حرکت بدتر نمی شود.

اگر شما و یا کسی که می شناسید این علائم را دارد یا نگران بیماری کلیوی هستید، با پزشک خود در مورد انجام آزمایش خون و ادرار مشورت کنید.

❖ علائم افزایش اوره در خون:

- ✓ **سر:** سردرد، خستگی و اختلال تفکر می تواند ناشی از افزایش اوره (اورمی) باشد.
- ✓ **دهان:** احساس طعم بد یا شبیه فلز در دهان، که باعث از دست دادن اشتها می شود.

- ✓ **ریه ها:** تنگی نفس می تواند دلیل تجمع مایع در ریه ها یا کم خونی ایجاد شود.
- ✓ **دستگاه گوارش:** از دست دادن اشتها، حالت تهوع و اگر اورمی بسیار شدید باشد، ممکن است استفراغ رخ دهد.
- ✓ **مثانه:** ممکن است ادرار کاهش یابد و یا اینکه اصلا تولید نشود. برخی از بیماران هنوز ادرار دارند، ولی مواد زائد دفع نمی شود.
- ✓ **دست ها و پاها:** تورم ناشی از احتباس مایعات است.
- ✓ **پوست:** تجمع مواد زائد مانند اوره می تواند باعث خارش شدید شود.
- ✓ **رگ های خونی:** فشار خون بالا می تواند رخ می دهد، زیرا کلیه های از کار افتاده، نمی توانند فشار خون را در سطح نرمال نگه دارد.

❖ در صورتی که بیماری مزمن کلیوی و دیابت دارید:

- مهم ترین کاری که باید انجام دهید کنترل قند خون است. چک منظم قند خون بسیار مهم است.
- فشارخون بالا، آسیب کلیه ها را افزایش می دهد.
- داروهای فشارخون تجویز شده را مصرف کنید و مرتباً فشار خون خود را چک کنید. داروهای فشار خون (مهارکننده های ACE) می تواند از عملکرد کلیه در بیماران مبتلا به دیابت، محافظت کند.
- آزمایش ادرار برای میکروآلبومینوری (دفع میکروسکوپی پروتئین) را یک بار در سال انجام دهید.
- این آزمایش می تواند بیماری های کلیوی را زودتر تشخیص دهد و ممکن است سرعت بیماری کاهش یابد.

❖ انواع دیابت:

سه نوع اصلی دیابت وجود دارد:

- ❖ **دیابت نوع ۱:** در این نوع دیابت، عملکرد پانکراس (لوزالمعده) که انسولین تولید می کند، مختل می شود و معمولاً در سنین پایین، کودکان و جوانان اتفاق می افتد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ برای زندگی باید انسولین مصرف کنند.
- ❖ **دیابت نوع ۲:** بدن هنوز مقداری انسولین تولید می کند، اما سلول ها آن را نادیده می گیرند. دیابت نوع ۲، ده برابر شایع تر از نوع ۱ است و بسیاری از افرادی که به آن مبتلا هستند، از بیماری خود آگاه نیستند. بیماران با دیابت نوع ۲، اگر سطح قند خون خود را کنترل نکنند، مشکلات طولانی مدت تری دارند. برای درمان دیابت نوع ۲، رژیم غذایی، ورزش، داروهای خوراکی و گاهی انسولین استفاده می شود.
- ❖ **دیابت نوع ۳ (دیابت بارداری):** فقط در دوران بارداری رخ می دهد. این نوع دیابت معمولاً پس از پایان بارداری از بین می رود. زنانی که دیابت بارداری داشته اند، در معرض خطر بالاتر ابتلا به دیابت نوع ۲ در مراحل بعدی زندگی دارند.

مسائل رایج درباره زندگی با نارسایی کلیوی:

دو نوع درمان اصلی برای نارسایی کلیه وجود دارد:

➤ دیالیز

➤ پیوند کلیه

اطلاعات بیشتر در مورد این درمان ها را به اشتراک خواهیم گذاشت. اما در حال حاضر، اجازه دهید در مورد برخی از نگرانی های شما که ممکن است در مورد دیالیز، بر اساس مسائلی که ممکن است شنیده باشید، صحبت کنیم.

اکثر مردم تصورات غلطی در مورد زندگی با دیالیز دارند. حقیقت این است که بیماران می توانند چندین دهه با درمان دیالیز زندگی کنند، در حالی که زندگی فعال و کاملی دارند. اما زندگی فعال با نارسایی کلیه به انتخاب های آگاهانه نیاز دارد. ما بسیار خوش شانس هستیم که در زمانی زندگی می کنیم که درمان تاثیرگذار وجود دارد. چالش این است که چگونه بدون اینکه اجازه دهید همه مسائل را تحت تاثیر قرار دهد، دیالیز را انجام دهیم. فکر داشتن یک بیماری مزمن که می تواند دلسرد کننده باشد، از بین نمی رود. قطعاً چیزی نیست که برای زندگی تان برنامه ریزی کرده باشید، ولی بیماران که برای سال های متمادی تحت دیالیز بوده اند، می گویند که حفظ نگرش مثبت - دیدن جنبه های خوب مسائل - کلید زندگی طولانی مدت آن هاست.

شما با بیماری کلیوی، در حال حاضر چقدر به زندگی امیدوار هستید؟

بسیار امیدوار دلسرد تا حدی امیدوار مطمئن نیستم

CKD می تواند طیف گسترده ای از احساسات را ایجاد کند. برخی از روزها ممکن است احساس بسیار خوبی داشته باشید و برخی دیگر از روزها، احساس بدی دارید بخصوص اگر بیماری مزمن کلیه اخیراً اتفاق افتاده باشد. ممکن است احساسات شما هنوز آرام نشده باشد. وقتی دلسرد می شوید، احساس گرفتار شدن در بیماری مزمن کلیوی اغلب رخ می دهد و هر چه تعداد گزینه های درمان شما کمتر باشد، بیشتر احساس ناامیدی می کنید. به همین دلیل آموزش بسیار مهم است و گزینه هایی را که نمی دانستید، در پیش رو خواهید داشت.

آموزش گامی عالی برای افزایش درک شما از اینکه چه کاری می توانید برای بهبود زندگی خود انجام دهید، است. با افزایش تعداد گزینه ها، امیدوارتر می شوید، به یادگیری ادامه دهید.

با کدام یک از گزینه های زیر احساس می کنید، باید برای کمک به حفظ نگرش مثبت کار کنید؟

- به جای تمرکز بر نکات منفی، بر آنچه که برای زندگی من مناسب است، تمرکز خواهید کرد.
- به جای پرسیدن این سوال که "چرا من؟" به دنبال راه های خلاقانه برای سازگاری با بیماری کلیه هستید.
- پرسیدن سوال و جستجو برای پاسخ و به آن ادامه می دهم تا زمانی که آنچه را که نیاز دارم پیدا کنم.
- مسئولیت سلامتی، درمان و نیازهای خودمراقبتی را بر عهده می گیرم.

به یاد داشته باشید، به هیچ وجه هیچ فردی نگرش مثبت را حفظ نمی کند. بعضی از روزها انرژی و انگیزه برای مقابله با چالش ها وجود دارد و برخی روزهای دیگر احساس شکست می کنید. طبیعی است یک بیماری مزمن، چالشی برای شماست و باید در بیشتر مواقع راه هایی برای انگیزه ماندن پیدا کنید. برای شروع لیست زیر، شما را به فکر راه هایی می اندازد که خود را به سمت نگرش مثبت سوق دهید و این حس که شما کنترل بیماری کلیوی خود را در دست دارید، را تقویت می کند.

هر کدام از مواردی را که شما ممکن است برای کمک به خود در این زمینه مورد استفاده قرار دهید را انتخاب کنید.

- خواندن در مورد آنچه که دیگران برای زندگی با بیماری کلیوی آموخته اند.
- صحبت با دیگران که با بیماری کلیوی زندگی می کنند.
- تحقیق در مورد زندگی با بیماری کلیوی
- یادداشت کنید و از پزشک خود در مورد سوالاتی که برای آنها پاسخ می خواهید، بپرسید.
- داوطلب شدن برای کار با افرادی که بیماری کلیوی دارند.

- ملاقات با یک مددکار اجتماعی یا مشاور
- شروع و پایبندی به یک برنامه ورزشی منظم
- ملاقات با متخصص تغذیه برای یک برنامه و رژیم غذایی سالم
- ایده ها و پیشنهادات خود را نیز اضافه کنید. اولویت بندی انتخاب ها به شما کمک می کند تا تصمیم بگیرید با کدام گزینه شروع کنید. اما تعیین هدف برای هر کدام از آنها، بسیار مهم است. وقتی که هدف خود را بنویسید، امکان دستیابی واقعی به آن بیشتر می شود. سعی کنید این کار را با اولین انتخاب خود انجام دهید.
- شما بهترین شانس را پیدا کرده اید که قصد دارید زندگی خود را تغییر دهید. اگر هدف قابل اندازه گیری دارید، وارد عمل شوید. مثالی از یک هدف قابل اندازه گیری در زیر آورده شده است:
- ✓ **هدف:** شروع به پیاده روی به طور منظم برای ورزش کردن
- ✓ **زمان شروع:** دوشنبه ساعت ۸ صبح و در ادامه: هر دوشنبه، چهارشنبه، جمعه ساعت ۸ صبح
- ✓ **برای چه مدت:** با ۲۰ دقیقه در هر دوره شروع می کنم.
- ✓ **مسئولیت:** به همسر یا دوستم خواهم گفت تا در مورد برنامه هایم از او دعوت می کنم تا به من ملحق شود. تاریخ، زمان و مسافت را نیز ثبت خواهم کرد.

جاهای خالی زیر را تا حد امکان ملموس و قابل اندازه گیری پر کنید تا به هدف خود برسید:

شروع خواهم کرد: (تاریخ و ساعت)

ادامه خواهم داد: (تاریخ و ساعت)

برای چه مدت: (طول مدت فعالیت در هر دوره)

مسئولیت: کسانی که دعوت می کنم تا به من ملحق شوند.

ممکن است اتفاقاتی در زندگی رخ دهد که شما را از آن اهداف باز دارد. استفاده از این اهداف در حال حاضر، ممکن است زمان بیشتری نیاز داشته باشد. مهم این است که شما به آن عمل کنید. معمولاً هر چه بیشتر برای انجام یک هدف صبر کنید، احتمال اینکه به آن عمل نکنید، بیشتر است. یک هدف مناسب دیگر، نمی تواند به شما در رسیدن به هدف تان کمک کند. همچنین این ذهنیت را که نمی توانید کاری را به سرانجام برسانید در شما تقویت می کند.

چگونه نگرش مثبت را حفظ کنیم؟

شما اگر بخواهید می توانید نگرش مثبت داشته باشید. اگر در اطراف خود با افرادی که ناله و شکایت می کنند، تعامل دارید، همیشه احساس خواهید کرد که به همان شیوه شما هم نگرش منفی نسبت به امور دارید. اگر بتوانید افرادی را بیابید که به خوبی با مشکلات کنار می آیند، می توانید از آنها یاد بگیرید.

زمانی که به مطب پزشک سر می زنید، می توانید به جای کوهی از گله و شکایت، با لبخند بر روی لب ها که پزشک و پرستار را کمی شاد می کند، نگرش بهتری در او برای کمک کردن به شما ایجاد کنید. همچنین می توانید نگرش مثبت را حفظ کرده و با احساس خوب، رژیم غذایی خود را دنبال کنید و آنچه را که لازم است، انجام دهید. اگر نگرانی در مورد کاری که قرار است انجام دهید وجود دارد، با پزشک در مورد آن صحبت کنید.

پرسیدن سوالات و ابهامات از پزشک معالج:

از پزشک خود پرسید که چگونه می‌توانید عملکرد کلیه‌ها و یا سلامت عمومی خود را حفظ کنید. با تمایل نشان دادن به موارد زیر این کار ساده‌تر خواهد بود:

- ✓ ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی
- ✓ مصرف داروهای تجویز شده
- ✓ انجام ورزش منظم
- ✓ کنترل منظم فشار خون
- ✓ اجتناب از مصرف داروهای مسکن که برای کلیه‌ها مضر است.

نگرش مثبت:

نگرش مثبت یکی از کلیدهای زندگی موفق با بیماری کلیوی است. برای حفظ نگرش مثبت، بر روی موارد زیر تمرکز کنید:

- ✓ تلاش برای آنچه را که می‌توانید در مورد بیماری‌های کلیوی یاد بگیرید.
- ✓ راه‌هایی که به شما انگیزه می‌دهد.
- ✓ نکات مثبت در مورد زندگی با بیماری کلیوی
- ✓ شکرگزاری برای تمامی موهبت‌ها

تهیه شده در مرکز آموزش دیاسیس