

Maladi ren se yon gwo pwoblèm sante piblik. Nan premye etap yo, moun yo ka pa gen okenn sentòm, kidonk maladi ren an souvan pa detekte jiskaske li trè avanse. Lè sa rive, li nesèsè pou fè dializ oubyen yon transplantasyon ren pou siviv.

Li pi bon pou chèche konnen si ou gen maladi ren lè li toujou nan premye etap li yo. Deteksyon ak tretman bonè ka ralanti oswa sispann maladi ren kwonik.

Swiv 6 etap sa yo pou aprann plis bagay sou maladi ren, risk ou genyen, ak kijan pou anpeche li.

ETAP 1: Konnen reyalyte sa yo

6 BAGAY REN KI AN SANTE FÈ:

- Regle nivo likid nan kò a
- Filtre dechè ak toksin nan san an
- Lage yon òmòn ki kontwole tansyon
- Aktive vitamin D pou kenbe zo an sante
- Lage òmòn ki dirije pwodiksyon globil wouj yo
- Kenbe mineral nan san an ekilib (sodyòm, fosfò, potasyòm)

7 PWOBLÈM MALADI RÈN KA KOZE:

- Maladi kè
- Kriz kè ak konjesyon serebral
- Segondè san presyon
- Zo fèb
- Domaj nè (nevropati)
- Enfisyans ren (maladi ren nan dènye etap, oswa ESRD)
- Anemi oswa kantite globil wouj ki ba

ETAP 2: Evalye Risk ou

5 FAKTÈ RISK PRENSIPAL:

- Dyabèt (ou menm oswa fanmi ou)
- Tansyon wo (ou menm oswa fanmi ou)
- Maladi kè (ou menm oswa fanmi ou)
- Istwa fanmi sou ensifizans renal, dyabèt, oswa tansyon wo
- Obezite

LÒT FAKTÈ RISK:

- Laj 60 an oswa plis
- Pwa ki ba lè nesans
- Pran medikaman anti-enflamatwa ki pa estewoyid (AINS) ki vann san preskripsyon tankou aspirin (pa egzanp, Bayer®, Bufferin®), ibipwofèn (pa egzanp, Advil®, Motrin®), ak napwoksèn (pa egzanp, Aleve®)
- Lupus, lòt maladi otoiminitè
- Enfeksyon kwonik nan aparèy urinè
- wòch nan ren

Li enpòtan pou ou konnen si ou gen risk pou maladi ren. Nou fè li pi fasil pase tout tan pou ou konnen ki kote ou ye.

ETAP 3: Rekonèt Sentòm yo

8 SIY POSIB KI ENDIKE PWOBLÈM:

Pifò moun ki gen maladi ren nan kòmansman maladi a pa gen okenn sentòm, se poutèt sa deteksyon bonè a enpòtan anpil. Lè sentòm yo parèt, maladi ren an ka deja avanse. Peye atansyon sou siy sa yo ki montre ou gen maladi ren:

- Fatig, feblès
- Difikilte oswa doulè lè w ap pipi
- Pipi kim
- Pipi woz oswa nwa (san nan pipi)
- Ogmante swaf dlo
- Ogmante bezwen pou pipi (sitou lannwit)
- Je anfle
- Figi anfle, men, vant, cheviy, pye

ETAP 4: Jwenn 4 Tès Fasil

TIP TÈS	POUKISA LI ENPÒTAN	OBJEKTIF SIB
Tansyon	Tansyon wo ka domaje ti veso sangen yo (glomeruli) nan ren yo. Li se dezyèm kòz prensipal ensifizans renal apre dyabèt.	• Bon — 140/90 oubyen pi ba • Pi bon — 130/80 oubyen pi ba • Pi bon — 120/80 oubyen pi ba Tcheke avèk ekip swen sante w la pou wè si tansyon w nan bon nivo pou ou.
A1C (hemoglobin A1C)	Yon tès san ki mezire pousantaj glikoz, oubyen sik, ki nan san ou. Yo itilize tès la pou dyagnostike prediabetes ak dyabèt.	• Nòmal — 5.7% oubyen mwens • Predyabèt — Ant 5.7% ak 6.4% • Dyabèt — 6.5% oswa plis
ACR (albumin-a rapò kreyatinin)	Tras yon kalite pwoteyin yo rele albumin nan pipi a (albuminuri) ka yon siy bonè maladi ren. Ogmantasyon nan kantite albumin ak lòt pwoteyin nan pipi a (proteinuri) endike domaj nan ren yo.	Anba 30 mg albumin pou chak gram kreyatinin nan pipi (yon pwodui dechèn nòmal)
eGFR (to filtrasyon glomerilè estime)	Yo itilize tès sa a pou mezire kijan ren yo ap fonksyone byen. Yo tcheke nivo kreyatinin nan san an epi yo itilize yon kalkil pou chèche konnen to filtrasyon glomerilè (GFR) ou.	• Plis pase 90 se yon bon bagay • Yo ta dwe kontwòl 60-89 • Mwens pase 60 pandan 3 mwa endike maladi ren

ETAP 5: Rete an sante

6 BAGAY MOUN KI GEN MALADI RÈN YO TA DWE FÈ:

- Diminye tansyon wo
- Jere nivo sik nan san
- Diminye konsomasyon sèl
- Evite medikaman anti-enflamatwa ki pa estewoyid (AINS) ki vann san preskripsyon tankou aspirin (pa egzant, Bayer®, Bufferin®), ibipwofèn (pa egzant, Advil®, Motrin®), ak napwoksèn (pa egzant, Aleve®)
- Konsomasyon pwoteyin modere
- Pran yon vaksen grip chak ane

9 BAGAY TOUT MOUN TA DWE FÈ:

- Fè egzèsis regilyèman
- Kontwòl pwa
- Swiv yon rejim alimantè byen balanse
- Kite fimèn
- Bwè sèlman avèk modération
- Rete idrate
- Kontwòl nivo kolestewòl
- Fè yon egzamen fizik ak tès pou ren chak ane
- Konnen istwa medikal fanmi ou

ETAP 6: Aprann plis

RESOUS:

- Fondasyon Nasyonal pou Ren. [kidney.org](https://www.kidney.org)
- Èske ou an risk pou maladi ren? Pran egzamen sou risk ren an. [MinuteForYourKidneys.org](https://www.kidney.org/minute-for-your-kidneys)
- Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (CDC) Prensip debaz sou maladi kwonik nan ren. [cdc.gov/kidneydisease/basics](https://www.cdc.gov/kidneydisease/basics)
- Enstiti Nasyonal pou Dyabèt ak Maladi Dijestif ak Ren (NIDDK) Maladi Ren. [niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease](https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease)

Pou plis enfòmasyon, kontakte
Fondasyon Nasyonal pou Ren an

Liy asistans gratis: **855.NKF.CARES**
oubyen imèl: nkfcares@kidney.org