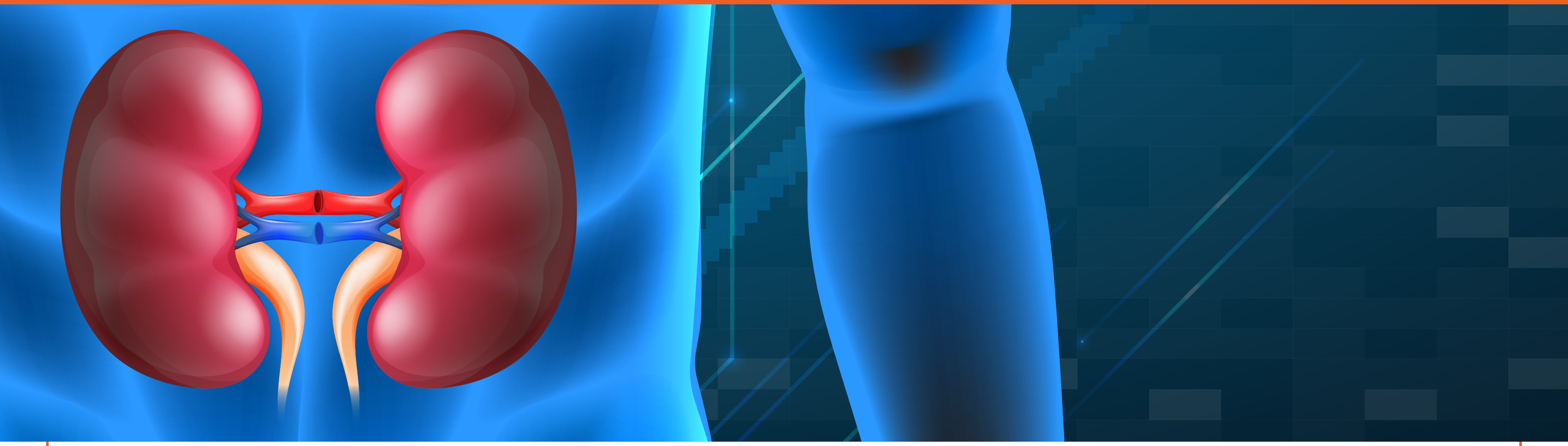
ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

သင့်ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေနိုင်သော အံ့အားသင့်စရာ နည်းလမ်းငါးခု



သင့်ကျောက်ကပ်များသည် အဆိပ်အတောက်များနှင့် အပိုအရည်များကို စစ်ထုတ်ပြီး သွေးပေါင်ချိန်ကို ညှိပေးခြင်းဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာနေစေရန်အတွက် 24/7 အလုပ်လုပ်ပါသည်။ ဤအရေးကြီးလှသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ပျက်စီးသွားလျှင် ပြန်မကောင်းနိုင်တော့ဘဲ ထိုသို့ပျက်စီးခြင်းက အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်ကို လူအများက မသိကြပါ။ သင့်ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေနိုင်သည့် အံ့အားသင့်စရာ နည်းလမ်းငါးခုမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်သည်-

စတီးရွိုက်မဟုတ်သော ရောင်ရမ်းမှုလျော့ကျစေသည့် ဆေးဝါးများ (NSAIDs ဟုခေါ်သော ဆေးစာမဲ့ဝယ်နိုင်သည့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ) ကို ရေရှည်အသုံးပြုခြင်း

- နှစ်စဉ် နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးသော လူနာအသစ် 3% မှ 5% အထိသည် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်
- အထူးသဖြင့် ပမာဏများစွာကို ရေရှည်အသုံးပြုခြင်းသည် ကျောက်ကပ်တစ်ရှူးများနှင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံများအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်သည်
- ဤဆေးများသည် ကျောက်ကပ်ထဲသို့ သွေးစီးဆင်းမှုကိုလည်း လျော့သွားစေနိုင်သည်

စီးကရက်သောက်ခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် အောက်ပါတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်-

- » ကျောက်ကပ်ပျက်စီးသည့် လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သော ဆီးထဲတွင် ပရိုတင်းဓာတ်ရှိခြင်း
- » ကျောက်ကပ်ဆေးရန် သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်အစားထိုးရန် လိုအပ်ခြင်း။

သွေးကြောဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်းနှင့် CT စကန်ဖတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ဓာတ်မှန်ရိုက်ရာတွင်အသုံးများသည့် ပုံရိပ်ခွဲ ထိုးဆေးရည်နှင့် ထိတွေ့ခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုဆေးရည်သည် ကျောက်ကပ်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သော contrast induced nephropathy (CIN) ဟုခေါ်သော ဆိုးရွားသောပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

- CIN သည် ရှားပါးသော နောက်ဆက်တွဲပြဿနာဖြစ်ပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်
- သင့်ကိုကုသပေးမည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို မဆောင်ရွက်မီ သင်ခံစားနေရသည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ

ဆားအမြောက်အမြားစားသုံးခြင်း

ဆိုဒီယမ်များသော အစားအစာများသည် သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုးစေသည်။ ၎င်းသည်-

- အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေသည်
- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်

ကိုလာကဲ့သို့ ဂတ်စ်ပါသော အချိုရည်များကို အမြောက်အမြား သောက်သုံးခြင်း

တစ်နေ့လျှင် အချိုလျှော့ထားသည်ဖြစ်စေ၊ ပုံမှန်ဖြစ်စေ ကိုလာ နှစ်လုံးနှင့်အထက် ပိုသောက်ခြင်းသည် နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုများကြောင်း လေ့လာမှုများက ဖော်ပြသည်။

အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက အမျိုးသား ကျောက်ကပ်အဖွဲ့အစည်း (National Kidney Foundation) သို့ ဆက်သွယ်ပါ

ခေါ်ဆိုခ အခမဲ့ အကူအညီဖုန်းလိုင်း- 855.NKF.CARES သို့မဟုတ် အီးမေးလ်- nkfcares@kidney.org

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

KIDNEY.ORG

ဤအကြောင်းအရာကို အသိပညာပေးရန်အတွက်သာ အသုံးပြုရန် ပံ့ပိုးပေးထားပြီး ၎င်းကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်အဖြစ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို အစားထိုးခြင်းအဖြစ် မရည်ရွယ်ပါ။

© 2021 National Kidney Foundation, Inc. 01-10-8236_BCB