



ستاسو پښتورگي د زهرجنو او اضافي مايعاتو فلتر کولو او د وينې فشار تنظيمولو سره ستاسو بدن صحتمند ساتلو لپاره 7/24 کار کوي. دې مهمو ارگانونو ته زيان ممکن بيا نه روغيدونکي وي او ډير خلک نه پوهيږي چې دوی زيان رسوي. لاندې پنځه حيرانونکي چارې دي چې تاسو ممکن خپلو پښتورگو ته زيان ورسوي:



### د غير سټرايډيل التهاب ضد درملو اوږدمهاله کارول (بي نسخې درد وژونکي درمل چې د NSAIDs په نوم پيژندل کيږي)

- هر کال د پښتورگو د مزمني ناکامۍ له 3% څخه تر 5% پورې اصلي علت کېدای شي د ډرډ وژونکو درملو له حد نه زيات کارول وي
- د اوږدې مودې استفاده، په ځانگړې توگه په لوړ دوزونو کې، د پښتورگو په نسجونو او جوړښتونو باندې ناوړه اغيزه لري
- دا درمل هم کولی شي پښتورگو ته د وينې جريان راکم کړي



### سگرت څکول

- هغه خلک چې سگرت څکوي ډېر احتمال لري چې:
- « په متيازو کې پروټين لري، کوم چې د پښتورگو د زيان يوه نښه ده
  - « د پښتورگو ټرانسپلانت يا ډاياليسز ته اړتيا لري.



## معمولاً د ايكس رے عملیاتو لکه انجيوگرامونو او CT سكينونو کي کاريدونکي د تضاد رنگ سره مخ کيدل

ځيني وختونه رنگ په پښتورگو کي جدي ستونزې رامینځته کولی شي چې د تضاد هڅولې نیفروپيټي (CIN) په نوم يادېږي. «  
CIN يو نادره پېچلتيا ده او ممکن د مخنيوي وړ وي  
« د خپل عملیاتو څخه دمخه د خپل ډاکټر سره د هر ډول  
انديښنو په اړه چې تاسو يې لری بحث وکړئ



## د مالګې لوی مقدار مصرفول

د سوډيم لوړ غذايي رژيم د وينې فشار کچه لوړوي، کوم چې:  
« د وخت په تيريدو سره پښتورگو ته زیان رسوي  
« د پښتورگو د ناکامۍ اصلي لامل دی



## د کولا اړوند نرم مشروباتو لوی مقدار څښل

څيړنو ښودلې چې په ورځ کې دوه يا ډير کولا څښل —  
رژيمي يا عادي — د پښتورګي د مزمنې ناروغۍ رامینځته  
کيدو لوړ خطر سره تړاو لري.

د نورو معلوماتو لپاره، د پښتورګي ملي بنسټ سره اړیکه ونیسئ

د وړيا مرستې تليفوني کرښه: 855.NKF.CARES يا برېښنالیک: [nkfcares@kidney.org](mailto:nkfcares@kidney.org)



**KIDNEY.ORG**

دا مينځپانګه يوازې د معلوماتو کارولو لپاره چمتو شوي او د دې موخه د طبي مشورې يا د روغتيا پاملرنې  
مسلكي د طبي مشورې بدیل په توګه نده.



**NATIONAL KIDNEY  
FOUNDATION®**