

# التعايش مع الإصابة بمرض الكلى المزمن (CKD) هل تم تشخيصك حديثاً بالإصابة بأحد أمراض الكلى؟



يمكن أن يكون وقت الإبلاغ بتشخيص الإصابة بمرض الكلى المزمن (CKD) وقتًا صعبًا وعصيبًا للغاية بالنسبة إلى جميع الأفراد المعنيين: المريض وأسرته وأصدقائه. ولكن المعلومات يمكن أن تساهم بشكل كبير في المساعدة في السيطرة على الوضع. يمكن للمريض الذي يدرك ما سيحدث وما يجب الانتباه له وخيارات العلاج المتاحة إذا فشلت كليته أن يتخذ قرارات مدروسة بشأن الرعاية الصحية الخاصة به.

أولاً، تحدث إلى طبيبك بشأن تحديد تشخيصك لتقييم وظائف الكلى لديك للمساعدة في وضع خطة لعلاجك. تُجرى الاختبارات لتحديد مرحلة مرض الكلى ونوعه، وحجم الكليتين، والأضرار التي حدثت بالفعل. بعد تلقي هذه النتائج، سيتعين عليك مقابلة طبيبك ووضع خطة عمل.



تزداد فرصة إصابة مرضى الكلى بأمراض القلب. ومن الخطوات الأولى التي يجب عليك اتخاذها عند تشخيصك بمرض الكلى المزمن هو التعامل مع أي مشكلات صحية أخرى قد تعاني منها والسيطرة عليها، بما في ذلك مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وفقر الدم.



إذا كنت مصابًا بمرض السكري، فستحتاج إلى مراقبة نسبة السكر في الدم لديك واتباع نظام غذائي محدد وتناول دوائك وفقًا لإرشادات طبيبك.





إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فقد يوصيك طبيبك بإنقاص الوزن، وخفض الملح في نظامك الغذائي وتناول دوائك. يمكن أن يؤدي فقر الدم (انخفاض عدد كرات الدم الحمراء) أيضًا إلى إلحاق الضرر بالقلب، ويمكن السيطرة على هذا المرض من خلال تناول هرمون يُسمى إريثروبويتين (EPO) ومكملات الحديد. يجب أيضًا أن تكون مستويات الكوليسترول لديك صحية وأن تكون غير مدخن.



بمجرد أن تتم السيطرة على مرض الكلى وغيره من المشكلات الصحية لديك، من الأهمية بمكان متابعة تقدمك. يجب فحص معدّل الترشيح الكُبيبي (GFR) بانتظام لتوضيح حالة مرض الكلى لديك. سيتم أيضًا فحص كمية البروتين في البول من وقت لآخر للتأكد من أن كليتيك تؤديان وظائفهما بشكل جيد.



أخيرًا، يمكن إجراء اختبارات غذائية للتأكد من أنك تحصل على ما يكفي من البروتين والسعرات الحرارية للحفاظ على صحتك العامة. يمكن أن يحيلك طبيبك إلى اختصاصي تغذية متخصص في أمراض الكلى مسجّل يساعدك في وضع خطة لوجباتك حتى تتمكن من تناول الأطعمة المناسبة بكميات مناسبة.



لمزيد من المعلومات، تواصل مع مؤسسة National Kidney Foundation

من خلال خط المساعدة المجاني: 855.NKF.CARES أو البريد الإلكتروني: [nkfcare@kidney.org](mailto: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 بديلًا للمشورة الطبية المقدمة من أحد اختصاصي الرعاية الصحية.