



နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ (CKD) ကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိခြင်းသည် ပါဝင်ပတ်သက်သူတိုင်း—လူနာ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများအတွက် အလွန်စိတ်ဆင်းရဲရပြီ ခက်ခဲသော အချိန်ကာလတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် အသုံးဝင်သော အချက်အလက်များသည် ရောဂါအခြေအနေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးပါက ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ၊ ဘာတွေသတိထားရမလဲနှင့် ဘယ်လိုကုသမှုရွေးစရာတွေ ရနိုင်သလဲကို သိရှိသော လူနာတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်တိုင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး အသိဉာဏ်ရှိရှိ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင်သည်။



ပထမဦးစွာ သင်၏ကုသမှုကို စီစဉ်နိုင်စေရန်အတွက် သင့်ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်ချက်ကို အကဲဖြတ်ရန် သင့်ရောဂါတွေ့ရှိချက်ကို အတိအကျဖော်ထုတ်ခြင်းအကြောင်း သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ အဆင့်နှင့် အမျိုးအစား၊ ကျောက်ကပ်အရွယ်အစားနှင့် ဖြစ်နေပြီးသား ပျက်စီးမှုကို ဆုံးဖြတ်ရန် စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်သည်။ ဤရလဒ်များကို ရရှိပြီးနောက် သင့်ဆရာဝန်နှင့် သင်တို့သည် ဆောင်ရွက်ချက်အစီအစဉ်တစ်ခုကို ဆွေးနွေးဖန်တီးရန် လိုပါမည်။



ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများသည် နှလုံးပြဿနာများလည်း ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်။ CKD (နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ) ကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိသည့်အခါ ပထမဆုံး လုပ်ရမည့်အရာတစ်ခုမှာ ဆီးချို၊ သွေးတိုးနှင့် သွေးအားနည်းရောဂါအပါအဝင် သင့်တွင်ရှိနိုင်သည့် အခြားကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ထိန်းချုပ်ရန်ဖြစ်သည်။



သင့်တွင် ဆီးချိုရောဂါရှိပါက သင့်၏သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို စောင့်ကြည့်ရန်၊ တိကျသော အစားအသောက်ပုံစံကို လိုက်နာပြီး သင့်ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးသောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



သင့်တွင် သွေးတိုးရှိပါက သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အား ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချရန်၊ သင့်အစားအစာတွင် ဆားလျှော့စားပြီး ဆေးသောက်ရန် အကြံပြုနိုင်ပါသည်။ သွေးအားနည်းခြင်း (သွေးဥဆဲလ် အရေအတွက်နည်းခြင်း) သည် နှလုံးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး EPO ဟုခေါ်သော ဟော်မုန်းနှင့် သံဓာတ်အားဖြည့်ဆေးများ သောက်ခြင်းဖြင့် သွေးအားနည်းခြင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကိုလက်စထရော့ပမာဏများလည်း ရှိသင့်သည့်အပြင် ဆေးလိပ်လည်းမသောက်သင့်ပါ။

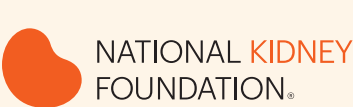


သင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီးဆိုလျှင် သင့်တိုးတက်မှုကို မှတ်တမ်းတင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါအခြေအနေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရန် သင်၏ ဂလိုမယ်ရူလာ စစ်ထုတ်နှုန်း (GFR) ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် သင့်ကျောက်ကပ်များ ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်နေကြောင်း သေချာစေရန် သင့်ဆီးထဲရှိ ပရိုတင်းပမာဏကို အခါအားလျော်စွာ စစ်ဆေးပါမည်။



နောက်ဆုံးအနေဖြင့် သင့်၏ အလုံးစုံကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် ပရိုတင်းနှင့် ကယ်လိုရီ အလိုအလောက်ရရှိကြောင်း သေချာစေရန် အာဟာရဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်လျော်သော အစားအစာများကို ပမာဏမှန်ကန်စွာ စားသောက်နိုင်စေရန်အတွက် သင့်ဆရာဝန်က သင့်အား အစားအစာများစီစဉ်ရာတွင် ကူညီပေးမည့် လက်မှတ်ရ ကျောက်ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ အစားအသောက်ပညာရှင်ထံ ညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။

အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက အမျိုးသား ကျောက်ကပ်အဖွဲ့အစည်း (National Kidney Foundation) သို့ ဆက်သွယ်ပါ
ခေါ်ဆိုခ အခမဲ့ အကူအညီဖုန်းလိုင်း- **855.NKF.CARES** သို့မဟုတ် အီးမေးလ်- **nkfcares@kidney.org**



KIDNEY.ORG



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