



In lagaa helo xanuunka Kalyaha oo Daran (CKD) ayaa u noqon karta waqti dagaal badan iyo dhibaato uu waajahaayo qof kasta—bukaanka, qoyskiisa iyo saaxiibadiis. Laakiin xogta ayaa wax badan u tari karta ka caawinta qofka xakamaynta xaalada. Bukaan yaqaana waxa kusoo socda, waxa uu iska fiirinaayo iyo dookhyada daawada uu helaayo haddii kelidiisu fariisato ayaa gaari kara go'aano cilmiyaysan oo ku saabsan caafimaadkiisa.



Marka koobaad, kala hadal dhakhtarkaaga qeexida xanuunka lagaa helay si loo qiimeeyo shaqada kelidaada si lagaaga caawiyo qorsheynta daawayntaada. Baaritaannada ayaa la sameeyaa si loo go'aansho heerka iyo nooca cudurka kelyaha, xajmiga kelyaha iyo waxyeeladay horey u gaartay. Kadib marka aad hesho natiijooyinka, dhakhtarkaaga iyo adiga ayaa u baahan inaad wada fariisataan aadna abuurtaan qorshe talaabo.



Dadka qaba xanuunka kelyaha ayaa sidoo kale hatar dheeri ah ugu jira xanuunnada wadnaha. Mid kamid ah waxyaabaha ugu horeeya ee aad samaynayso marka lagaa helo CKD waa inaad xakamayso dhibaatooyin kasta oo kale oo caafimaad oo aad qabi karto, ayna ku jirana sonkorowga, cadaadiska dhiiga iyo aneemiyada.



Haddii aad qabto sonkorow, waxaad u baahan doontaa la socoshada sonkorta dhiigaaga, waxaad raacaysaa cuntooyin gaar ah waxaayna u qaadanaysaa daawada sida dhakhtarkaagu kuugu qorey.



Haddii aad qabto dhiigkar, dhakhtarkaaga ayaa ku talin kara inaad is caatayso, aadna iska yarayso cusbada cuntadaada aadna cunto daawadaada. Aneemiya (dhiig yar) ayaa sidoo kale keeni karta xanuunka wadnaha waxaana lagu xakamayn karaa cunista hoormoon la dhaho EPO iyo kaabeyaasha iroonta. Sidoo kale waa inaad lahaataa heerarka kalastaroolka oo caafimaad qaba aadana cabin sigaarka.



Marka aad xakamayso xanuunkaaga kelyaha iyo xanuunnada kale, waa muhiim inaad la socoto xaalkaaga. Heerka sifaynta glomerular jirkaaga (GFR) waa in si joogto ah loo eegaa si loo xaqiijiyo xaalada xanuunkaaga kalyaha. Sidoo kale, cadadka barootiinka ku jira kaadidaada ayaa la eegi doona mudadiiba mar si loo xaqiijiyo in kelyahaagu ay shaqo wacan hayaan.



Ugu danbayntii, tijaabooyinka nafaqada ayaa la samayn karaa si loo xaqiijiyo inaad helayso barootiin kugu filan iyo kolooriyo si aad u ilaaliso caafimaadkaaga guud. Dhakhtarkaaga ayaa kugu xiri kara dhakhtarka cuntada kelyaha oo sharciyaysan kaasoo kaa caawinaaya inaad hesho qorshaha cuntooyinkaaga si aad u cunto cuntooyinka saxda ah cadad sax ah.

Wixii xog dheeraad ah, la xariir National Kidney Foundation (Ururka Qaran ee Kelyaha)

Laynka caawimaada bilaashka lagu waco: **855.NKF.CARES** ama iimeelka: **nkfcares@kidney.org**