



## JE, UMETAMBULIWA KUWA NA UGONJWA WA FIGO HIVI MAJUZI?



Kutambuliwa kuwa na ugonjwa sugu wa figo (CKD) inaweza kuwa wakati mgumu kwa kila mtu anayehusika—mgonjwa, familia zao na marafiki. Lakini maelezo yanaweza kusaidia sana kudhibiti hali hiyo. Mgonjwa anayejua yatakayomsibu, cha kujiadhari nacho na njia za matibabu zinapatikana ikiwa figo zao zitaacha kufanya kazi anaweza kufanya maamuzi ya muhimu kuhusu huduma zao za afya.



Kwanza, wasiliana na daktari wako kuhusu kubainisha utambuzi wako ili kutathmini utendaji wa figo yako ili kusaidia kupanga matibabu yako. Uchunguzi unafanywa ili kujua hatua na aina ya ugonjwa wa figo, ukubwa wa figo na uharibifu ambao tayari umesababishwa. Baada ya kupokea matokeo haya, wewe na daktari wako mtahitaji kukaa chini na kuunda mpango wa utekelezaji.



Watu ambao wana ugonjwa wa figo pia wana uwezekano mkubwa wa kuwa na matatizo ya moyo. Mojawapo ya mambo ya kwanza ya kufanya baada ya kupatikana kuwa na CKD ni kudhibiti matatizo mengine yoyote ya afya ambayo unaweza kuwa nayo, ikiwa ni pamoja na kisukari, shinikizo la damu na upungufu wa damu.



Ikiwa una ugonjwa wa kisukari, utahitaji kufuatilia kiwango cha sukari kwenye damu yako, kutumia lishe maalum na kutumia dawa zako kama ilivyoagizwa na daktari wako.



Ikiwa una shinikizo la juu la damu, daktari wako anaweza kukupendekeza kupunguza uzani, kupunguza kiwango cha chumvi katika lishe na kutumia dawa zako. Upungufu wa damu (kiwango cha chini cha damu) pia unaweza kusababisha uharibifu wa moyo na unaweza kudhibitiwa kwa kutumia homoni inayojulikana kama EPO na virutubisho vya ayoni. Unapaswa pia kuwa na viwango vya wastani vya mafuta na hupaswi kuvuta sigara.



Mara ugonjwa wako wa figo na matatizo mengine ya afya yanadhibitiwa, ni muhimu kufuatilia maendeleo yako. Kiwango chako cha uchujaji wa glomerula (GFR) kinapaswa kuchunguzwa mara kwa mara ili kubaini hali ya ugonjwa wako wa figo. Pia, kiasi cha protini katika mkojo wako kitachunguzwa mara kwa mara ili kuhakikisha kuwa figo zako zinafanya kazi ipasavyo.



Hatimaye, vipimo vya lishe vinaweza kufanywa ili kuhakikisha kuwa unapata protini na kalori za kutosha ili kudumisha afya yako kwa ujumla. Daktari wako anaweza kukuelekeza kwa mtaalamu wa lishe ya figo aliyesajiliwa ambaye atakusaidia kupanga milo yako ili uweze kula vyakula vinavyofaa kwa viwango vinavyofaa.

**Kwa maelezo zaidi, wasiliana na National Kidney Foundation**

Nambari ya usaidizi isiyotozwa ada: **855.NKF.CARES** au tuma barua pepe kwa: **[nkfcare@kidney.org](mailto:nkfcare@kidney.org)**