



تشخیص مرض مزمن گرده (CKD) می‌تواند زمان بسیار سخت و دشواری برای همه افراد دخیل باشد - مریض، خانواده و دوستانش. اما معلومات می‌تواند کمک زیادی به کنترل اوضاع کند. شخص مریض که می‌داند چه چیزی در راه است، باید مراقب چه چیزی باشد و در صورت از کار افتادن گرده هایش کدام گزینه‌های درمانی قابل دسترس است، می‌تواند درباره مراقبت‌های صحی خود تصمیم‌های آگاهانه بگیرد.

ابتدا، با داکتر خود در مورد تشخیص دقیق خود صحبت کنید تا عملکرد گرده شما را ارزیابی کند و به پلان گذاری تداوی کمک کند. برای تعیین مرحله و نوع مرض گرده، اندازه گرده ها و آسیبی که قبلاً رسیده معاینات انجام می‌شود. پس از دریافت این نتایج، داکتر و شما باید بنشینید و یک پلان عمل ترتیب دهید.



افرادی که مرض گرده دارند احتمال زیاد دارد که به امراض قلب مصاب گردند. یکی از اولین کارهایی که پس از تشخیص مرض مزمن گرده باید انجام دهید کنترل سایر مشکلات صحی از قبیل دیابت، فشار خون بالا و کم خونی است.



اگر دیابت دارید، باید قند خون خود را کنترل کنید، رژیم غذایی خاصی را تعقیب کنید و دواهای خود را طبق دستور داکتر مصرف کنید.





اگر فشار خون بالا دارید، ممکن است داکتر به شما توصیه کند که وزن تان را کم کنید، نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید و دواهای خود را مصرف کنید. کم خونی (تعداد کم حجرات خون) همچنین می تواند منجر به آسیب قلبی شود و ممکن است با مصرف هورمونی به نام EPO و مکمل های آهن کنترل شود. شما همچنین باید سطح کلسترول سالم داشته باشید و سگرت نکشید.



هنگامی که مرض گرده و سایر مشکلات صحتی شما تحت کنترل هستند، پیگیری پیشرفت شما بسیار مهم است. میزان فلتريشن گلومرولر (GFR) شما باید به طور مرتب بررسی شود تا وضعیت مرض گرده شما مشخص شود. همچنین، مقدار پروتئين موجود در ادرار شما هر از چند گاهی بررسی می شود تا اطمینان حاصل شود که گرده ها کار خود را به خوبی انجام می دهند.



در نهایت، آزمایشات تغذیه ای ممکن است انجام شود تا مطمئن شوید که پروتئين و کالوری کافی برای حفظ صحت کلی خود دریافت می کنید. داکتر می تواند شما را به یک متخصص تغذیه گرده معرفی کند که به شما در برنامه ریزی وعده های غذایی کمک می کند تا بتوانید غذاهای مناسب را در مقادیر مناسب صرف کنید.



برای معلومات بیشتر، با بنیاد ملی گرده تماس بگیرید

خط تلفون رایگان: 855.NKF.CARES یا ایمیل ارسال کنید: [nkfcare@kidney.org](mailto:nkfcare@kidney.org)



**KIDNEY.ORG**

این محتوا فقط برای استفاده معلومات ارائه شده است و به عنوان توصیه طبی یا جایگزینی برای توصیه های طبی یک متخصص مراقبت های صحتی در نظر گرفته نشده است.



**NATIONAL KIDNEY  
FOUNDATION**