



تشخیص بیماری مزمن کلیوی (CKD) می تواند زمان بسیار سخت و دشواری برای همه افراد درگیر باشد - بیمار، خانواده و دوستانش. اما اطلاعات می تواند کمک زیادی به کنترل اوضاع کند. بیماری که می داند چه چیزی در راه است، باید مراقب چه چیزی باشد و در صورت از کار افتادن کلیه هایش چه گزینه های درمانی در دسترس است، می تواند درباره مراقبت های بهداشتی خود تصمیم های آگاهانه بگیرد.

ابتدا، با پزشک خود در مورد تشخیص دقیق خود صحبت کنید تا عملکرد کلیه شما را ارزیابی کند و به برنامه ریزی درمان کمک کند. آزمایش ها برای تعیین مرحله و نوع بیماری کلیوی، اندازه کلیه ها و آسیبی که قبلاً ایجاد شده انجام می شود. پس از دریافت این نتایج، پزشک و شما باید بنشینید و یک طرح اقدام ایجاد کنید.



افرادی که بیماری کلیوی دارند نیز شانس بیشتری برای ابتلا به مشکلات قلبی دارند. یکی از اولین کارهایی که پس از تشخیص بیماری مزمن کلیه باید انجام دهید کنترل سایر مشکلات سلامتی از جمله دیابت، فشار خون بالا و کم خونی است.



اگر دیابت دارید، باید قند خون خود را کنترل کنید، رژیم غذایی خاصی را دنبال کنید و داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.





اگر فشار خون بالا دارید، ممکن است پزشک به شما توصیه کند وزن کم کنید، نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید و داروهای خود را مصرف کنید. کم خونی (تعداد کم 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 سیگار نکشید.



هنگامی که بیماری کلیوی و سایر مشکلات سلامتی شما تحت کنترل هستند، پیگیری پیشرفت شما بسیار مهم است. میزان فیلتراسیون گلومرولی (GFR) شما باید به طور مرتب بررسی شود تا وضعیت بیماری کلیوی شما مشخص شود. همچنین، مقدار پروتئین موجود در ادرار شما هر از چند گاهی بررسی می شود تا مطمئن شوید که کلیه ها کار خود را به خوبی انجام می دهند.



در نهایت، آزمایشات تغذیه ای ممکن است انجام شود تا مطمئن شوید که پروتئین و کالری کافی برای حفظ سلامت کلی خود دریافت می کنید. پزشک می تواند شما را به یک متخصص تغذیه کلیه معرفی کند که به شما در برنامه ریزی وعده های غذایی کمک می کند تا بتوانید غذاهای مناسب را در مقادیر مناسب بخورید.



برای اطلاعات بیشتر، با بنیاد ملی کلیه تماس بگیرید

خط تماس رایگان: 855.NKF.CARES یا ایمیل: nkfcare@kidney.org



KIDNEY.ORG



**NATIONAL KIDNEY
FOUNDATION**

این محتوا فقط برای استفاده اطلاعاتی ارائه شده است و به عنوان توصیه پزشکی یا جایگزینی برای توصیه های پزشکی یک متخصص مراقبت های بهداشتی در نظر گرفته نشده است.