



क्रोनिक मृगौलासम्बन्धी रोग (CKD) को निदान हुनुमा संलग्न—बिरामी, उहाँको परिवार र साथीहरू सबैका लागि धेरै प्रयास गरिएको र कठिन समय हुन सक्छ। तर परिस्थिति नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्नले जानकारी लामो समयसम्म रहन सक्छ। बिरामी जसलाई के आउँदैछ, केका लागि होसियार रहनुपर्छ र आफ्नो मृगौला फेल भएमा उपचारका विकल्पहरू उपलब्ध छन् भन्ने थाहा छ भने उहाँले आफ्नै स्वास्थ्य हेरचाह बारेमा शिक्षित निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ।



सबैभन्दा पहिला, आफ्नो उपचार योजना बनाउन मद्दत गर्नका लागि आफ्नो मृगौलाको प्रकार्यको मूल्याङ्कन गर्नका लागि आफ्नो निदानका बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। मृगौलासम्बन्धी रोगको अवस्था र प्रकार, मृगौलाको आकार र पहिल्यै भइसकेको क्षति पत्ता लगाउन परीक्षणहरू गरिन्छ। यी नतिजाहरू प्राप्त गरेपछि, तपाईंको डाक्टर र तपाईं बस्र र कार्यको योजना बनाउनुपर्ने हुन्छ।



मृगौलासम्बन्धी रोग भएका व्यक्तिहरूमा मुटुको समस्या हुने सम्भावना पनि बढेको हुन्छ। CKD निदान प्राप्त गरेपछि गर्नुपर्ने पहिलो कुरा भनेको मधुमेह, उच्च रक्तचाप र रक्तअल्पतासहित तपाईंलाई हुनसक्ने अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूको नियन्त्रण प्राप्त गर्नु हो।



तपाईंलाई मधुमेह छ भने तपाईंले तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ, विशेष आहार खानुपर्ने हुन्छ र आफ्नो डाक्टरको निर्देशनअनुसार औषधि खानुहोस्।



तपाईंलाई उच्च रक्तचाप छ भने तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई वजन कम गर्न, तपाईंको आहारमा नुन कम गर्न र आफ्नो औषधि खान सिफारिस गर्न सक्नुहुन्छ। रक्तअल्पता (रगतको कम मात्रा) ले पनि हृदयाघात हुन सक्छ र EPO भनिने हर्मोन र आइरन सप्लिमेन्टहरू लिएर नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। तपाईंको स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल स्तर पनि हुनुपर्छ र धूम्रपान गर्नुहुँदैन।



तपाईंको मृगौलाको रोग र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू नियन्त्रणमा आइसकेपछि तपाईंको प्रगति ट्र्याक गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंको ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेसन दर (GFR) मृगौलाको रोगको स्थिति पत्ता लगाउन दैनिकरूपमा जाँच गर्नुपर्छ। साथै, तपाईंको मृगौलाले राम्रो काम गरिरहेको छ भनी थाहा पाउन तपाईंको पिसाबमा हुने प्रोटिनको मात्रा समय समयमा जाँच गरिने छ।



पछिल्लो समयमा, तपाईंले आफ्नो समग्र स्वास्थ्य कायम राख्न पर्याप्त प्रोटीन र क्यालोरीहरू प्राप्त गरिरहनुभएको छ भनी थाहा पाउन पोषण परीक्षणहरू गर्न सकिन्छ। तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई दर्ता गरिएको मृगौला आहार विशेषज्ञकहाँ पठाउन सक्नुहुन्छ। उहाँले तपाईंलाई सही मात्रामा सही खानाहरू खानका लागि आफ्नो खानाको योजना बनाउन मद्दत गर्नुहुन्छ।

थप जानकारीका लागि राष्ट्रिय मृगौला फाउन्डेसनमा सम्पर्क गर्नुहोस्

टोल फ्री हेल्प लाइन: **855.NKF.CARES** वा इमेल: **nkfcares@kidney.org**