



## د پښتورگو په ناروغۍ نوي تشخيص شوي ياست؟



د پښتورگو د مزمن ناروغۍ (CKD) تشخيص كيدل د هرچا لپاره خورا ستومانونكى او ستونزمن وخت كيدى شي — چې په هغو كې ناروغ، د هغه كورنۍ او ملگري شامليري. خو معلومات كولى شي د حالت كنترول ترلاسه كولو كې د مرستې لپاره په اوږده لاره لاړ شي. يو ناروغ چې پوهيږي څه راروان دي، د څه لپاره بايد پاملرنه وشي او د درملنې كوم اختيارونه شتون لري كه چيرې د دوى پښتورگي ناكامه شي كولى شي د خپل روغتيا پاملرنې په اړه د پوهې پلوه پريكړې وكړي.

لومړى، د خپل ډاكټر سره د خپل تشخيص په اړه خبرې وكړئ ترڅو خپل د پښتورگو فعاليت ارزونه وكړي چې ستاسو د درملنې پلان كولو كې مرسته وكړي. د پښتورگو د ناروغۍ مرحلې او ډول، د پښتورگو اندازه او له مخكې شوي زيان معلومولو لپاره ازموينې ترسره كيږي. د دې پايلو ترلاسه كولو وروسته، ستاسو ډاكټر او تاسو به ناستې ته اړتيا ولرئ او د عمل يو پلان جوړ كړئ.



هغه خلك چې د پښتورگو ناروغي لري نو د زړه د ستونزو د رامينځته كيدو فرصت يې هم ډيريږي. د CKD تشخيص ترلاسه كولو وروسته يو له لومړيو شيانو څخه دا دى چې د نورو روغتيابى ستونزو كنترول ترلاسه كړئ چې تاسو يې لرئ، پشمول د شکر ناروغۍ، د وينې لوړ فشار او انيميا يا د سرې وينې كمښت.



كه چيرې تاسو د شکر ناروغۍ لرئ، تاسو اړتيا لرئ د خپل وينې شکر وڅاري، يو ځانگړى غذايي رژيم باندې عمل وكړئ او خپل درمل واخلي لكه څنگه چې ستاسو د ډاكټر لخوا امر شوى.





انيميا (د وينې ټيټ شمير) هم د زړه د زيان لامل كيدى شي او ممكن د EPO په نوم هورمون او د اوسپني سپلیمنتونو په واسطه كنترول شي. انيميا (د وينې ټيټ شمير) هم د زړه د زيان لامل كيدى شي او ممكن د EPO په نوم هورمون او د اوسپني سپلیمنتونو په واسطه كنترول شي. تاسو بايد د صحي كوليسترول كچه هم ولرئ او سكرټ مه څكئ.



يوځل چې ستاسو د پښتورگو ناروغي او نورې روغتيايي ستونزې تر كنترول لاندې وي، نو د خپل پرمختگ تعقيبولو مهم دي. ستاسو د گلوميرولر فلټريشن كچه (GFR) بايد په منظم ډول معاينه شي ترڅو خپل د پښتورگو ناروغي حالت روښانه كړي. همدارنگه، ستاسو په متيازو كې د پروټين اندازه به وخت پر وخت معاينه شي ترڅو ډاډمن كړې شي چې ستاسو پښتورگي په ښه توگه كار كوي.



په نهايت كې، د تغذي ازمويښې ترسره كيدى شي ترڅو ډاډمن كړې شي چې تاسو د خپل عمومي روغتيا ساتلو لپاره كافي پروټين او كالوري ترلاسه كئ. ستاسو ډاكټر كولى شي تاسو د پښتورگو ثبت شوي تغذيه كونكي ته راجع كړي چې تاسو سره به ستاسو د خواړو پلان كولو كې مرسته وكړي ترڅو تاسو په سم مقدار كې سم خواړه وخورئ.



د نورو معلوماتو لپاره، د پښتورگي ملي بنسټ سره اړيکه ونیسئ

د وړيا مرستې تليفوني کرښه: **855.NKF.CARES** يا برېښنالیک: **nkfcares@kidney.org**



**KIDNEY.ORG**

دا مینځپانګه یوازې د معلوماتو کارولو لپاره چمتو شوي او د دې موخه د طبي مشورې یا د روغتیا پاملرنې مسلکي د طبي مشورې بدیل په توګه نده.

**NATIONAL KIDNEY FOUNDATION.**