Böyrək xəstəliyi və böyrək çatışmazlığı məsləhətləri.
⌧

Böyrəyiniz normal ola bilər, ancaq siz və ya ailə üzvlərinizdən müəyyən xəstəliklərdən şikayətləndiyiniz təqdirdə kronik böyrək xəstəliyi (CKD) riski ola bilər. Bu dövlət "CKD-0" kimi adlandırmaq olardı.

Sağlam olmağınız halında, həssas olmalısınız.

☑ Böyük Britaniyanın NHS Kkidney risk kalkulyatorunda CKD risk puanlarını hesablayın.

☑ idrar M / E və Protein / Cr nisbətini yoxlayın.

☑ qlükoza və kreatinin üçün qan testləri aparın.

☑ BP-ni yoxlayın.

☑ böyrəyin ultrasəsidir.

Bütün nəticələrlə böyrək mütəxəssisinə müraciət edin.

Every 2/3 yaşda qan və sidik testlərini təkrarlayın.

(Bunlar istinadlardan məsləhətdir, məcburiyyət deyil)

Necə dayandırmaq olar?

Kid Meyvə və tərəvəz yeməklərini böyrək xəstəliyinə görə yaxşılaşdırmayın.

Eating Yemək göbələyi 🍄 təzə və ya quruya endirmək.

Eating Heyvan ətini 🍖 və dəniz qidasını yeyin.

Food yemək lövhələrindən çox duz və sos ilə fastfood və yemək yeyin.

A Böyrək mütəxəssisinə müraciət etmədən sağlamlıq əlavələri və ənənəvi dərmanların yeməyini dayandırın.

All Bütün növ saxlanılan ərzaq, konservləşdirilmiş yeməklər və raf məhsulları yeyin.

Fruit Meyvə və tərəvəz konsentratlarını içməyin / yeyin.

Running qaçış və məşqlərdə çox çalışaraq qurumaya getməyin.

🛑 Stop 🚬 və ağır içmək.

(Bunlar istinadlardan məsləhətdir, məcburiyyət deyi.

Bunu necə idarə etmək olar?
⬚

High Yüksək qan təzyiqini nəzarət edin, idrarda protein sızması varsa 140/90 mmHg-dən az tutun (130/80). Bu məsələlər - götürdüyünüz sayı deyil.

🎮 Diabet nəzarət, HbA1C 7% -dən azdır.

🎮 Böyrək mütəxəssisiniz tərəfindən müntəzəm olaraq verilmiş bəzi immunsupresif dərmanların davam etdirilməsi ilə nəzarət nefriti.

🎮 A ACEI / ARB / MRA'yı azaldaraq və daha az protein yeyərək ən azı 1-dən az idrar zülalını nəzarət edin.

🎮 Less Daha az yağlı / yağlı / kalorili zəngin yemək yeyərək 25-dən az BMI-yə nəzarət edin.

🎮 Suyun alınmasını idarə etməklə suyun aşınmasına nəzarət edin.

🎮 Di Pəhriz və dərman vasitəsi ilə qan xolesterini nəzarət edin.

🎮 Heart Kalp krizi almadan, ürəyinizi dərman və pəhriz ilə idarə edin.

🎮 Control həyat tərzi, sidik yoluxma tez-tez alın.

(Bunlar istinadlardan məsləhətdir, məcburiyyət deyil)

Qorunması üçün necə?

Özünüzü qorumaqla tez-tez Kəskin Böyrək Yaralanmalarından çəkinin.

⚠ Qusma / ishal / dehidrasiya.

⚠ Çox yüksək / çox aşağı BP.

⚠ Grip / ateş / infeksiya / sepsis.

⚠ Bədən zədələri / qəza / cərrahiyyə / anesteziya.

Kontrastlı CT scan.

⚠ Zəhərlənmə / toksin / zəhərli antibiotiklər.

⚠ Ağrı gel / plaster / NSAID 💊.

⚠ Böyrək daşları.

⚠ ürək böhranı.

⚠ Çox çox su və duz təzyiqi.

⚠ Vərəm alaraq qaraciyər virusu.

Air Hava yolları və tətillər zamanı tez-tez dehidrasiya.

⚠ Ənənəvi dərmanlar.

(Bunlar istinadlardan məsləhətdir, məcburiyyət deyil)

Necə davranırsınız?

Böyrək çatmazsa onun çoxlu işi edə bilmir, ona kömək lazımdır ..

Less Daha az duz (5gm / gün) və lazımi miqdarda su alın.

Böyrək mütəxəssisinə məsləhət verərək artıq sulardan qurtarmaq üçün Lasix 😣 edin.

Your çəki sabit qalın (BMI <25).

At BP-ni evdə yoxlayın, məhdudlaşdırın.

Week Glikozu həftədə bir dəfə yeməkdən yoxlayın, onu saxlayın <7

😣 Diyetisyen,

⚠ kalium zəngin meyvələr / tərəvəzlər (2 gm / gün), fosfat (0.8 gm / gün) və protein (0.8 gm / gün / gün) qarşısını almaq üçün.

😣 Hb 11-12g / dl saxlayın, dəmir çəkin, lazım olduqda, Epoetin böyrək mütəxəssis tərəfindən verilir.

😣 Food Qida ilə vitamin əlavələri və kalsium qəbul edin. Aktiv Vit D. də ehtiyacınız ola bilər.

😣 A ACEI / ARB / MRA-nı həkim məsləhətinə əsasən götürün.

😣 qrip, sətəlcəm və hepatit üçün özünüzü Vaccinate💉 😣.

😣 qan sidik cövhəri, natrium, kalium, bikarbonat, kreatinin, qlükoza, xolesterol, kalsium, fosfat, PTH, hemoglobin və həkim məsləhət Böyrək asılı olaraq eGFR hər 2-6 aydan 😣 yoxlayın.

😣 ürək və qaraciyər şərait unutmayın.

😣 həkimlər təqib təyin ərzində yoxlamaq üçün 😣 dərman gətirmək unutmayın.

(Bunlar istinadlardan məsləhətdir, məcburiyyət deyil)

Necə davam edirsiniz?

5, 10, 20 il sonra ola bilər (ya da heç vaxt) böyrək işləməyəcək .. Erkən planlayın ..

⚒ Your ACP-ni (əvvəldən qayğı planı) hazırlayın. MSW-yə yanaşma (tibbi sosial xidmət).

⚒ Qidalanma böyrək doktoru məsləhətlərinə görə 400 umol / L (4.6 mg / dL) qədər pisləşdikdə gələcək dializ / transplantaya qərar verin. RC ilə danışın (böyrək koordinatoru).

⚒ Hem Hemodiyaliz üçün AVF (AV fistula) alın. VS ziyarət (damar cərrahı).

⚒ Peritoneal dializ üçün Cr daha da 600 umol / L (7 mg / dl) qədər pisləşdikdə TK kateterini əldə edin.

⚒ Və ya bu dəfə transplantasiya üçün donor alın. TC (transplant koordinatoru) -u ziyarət edin.

⚒ arxada qalma.

(Bunlar istinadlardan məsləhətdir, məcburiyyət deyil)

Pəhriz məsləhət və istinadlar üçün ingilis versiyasına baxın.

Təşəkkür: Bu xəstənin təhsil saytının müəllifi bu veb səhifəyə istinadən və istinad edilən bütün yazıçıları, təşkilatlarını və digər yayımcıları tanıyır.