

Conseils sur les maladies rénales et l'insuffisance rénale.



Votre rein peut être normal, mais vous pouvez être à risque de maladie rénale chronique si vous (ou l'un des membres de votre famille) êtes atteint de certaines maladies. Cet état, vous pourriez envisager d'avoir un état que je pourrais appeler «CKD-0».

Pendant que vous restez en bonne santé, vous devez être vigilant.

☒ Calculez vos scores de risque d'insuffisance rénale chronique à l'aide de la calculatrice de risque Qkidney du NHS britannique ©.

Vérifiez le rapport M / E et protéines / Cr des urines.

☒ Faites des analyses de sang pour le glucose et la créatinine.

☒ Vérifiez votre BP.

☒ Faites une échographie du rein.

Avec tous les résultats, visitez un spécialiste des reins.



Répétez les analyses de sang et d'urine tous les 2/3 ans.

(Ce sont des conseils de références, pas de contrainte).

Comment l'arrêter?

Minimisez la consommation de fruits et de légumes qui n'est pas si bon pour les maladies du rein.

● Minimisez la consommation de champignons 🍄 frais ou secs.

● Minimisez la consommation de viande animale et de fruits de mer.

● Réduisez au minimum la consommation de fast-foods et d'aliments trop salés et en sauce dans les stands de nourriture.

Arrêtez de manger des suppléments de santé et des médicaments traditionnels sans consulter un spécialiste des reins.

● Minimisez la consommation de toutes sortes de conserves, conserves et produits de conservation.

Arrêtez de manger des suppléments de santé et des médicaments traditionnels sans consulter un spécialiste des reins.

🛑 Minimisez la consommation de toutes sortes de conserves, conserves et produits de conservation.

Arrêtez de boire / de manger des concentrés de fruits et de légumes.

🛑 Arrêtez de trop vous sécher en courant running jogging et exercice.

🛑 Arrêtez 🏃 et buvez beaucoup.

(Ce sont des conseils de références, pas de contrainte)

Comment le contrôler?

🎮

🎮 Contrôlez l'hypertension artérielle, essayez de garder moins de 140/90 mmHg (130/80 si vous avez une fuite de protéines dans l'urine). Cela compte - pas le nombre de que vous prenez.

🎮 Contrôle du diabète, HbA1C inférieur à 7%.

Contrôlez la néphrite en poursuivant certains médicaments immunosuppresseurs donnés régulièrement par votre spécialiste des reins.

🎮 Contrôlez les protéines urinaires le plus bas possible, au moins moins de 1 en maximisant les IECA / ARA / ARM et en consommant moins de protéines.

Limitez votre IMC à moins de 25 en mangeant des aliments moins gras, gras ou riches en calories.

🎮 Contrôlez la surcharge en eau en modérant la prise d'eau.

🎮 Contrôlez le cholestérol sanguin en vérifiant votre régime alimentaire et en prenant des médicaments.

Ne faites pas de crise cardiaque, contrôlez votre cœur par des médicaments et un régime alimentaire.

🎮 Contrôlez votre mode de vie, évitez les infections urinaires fréquemment.

(Ce sont des conseils de références, pas de contrainte)

Comment le protéger?

Évitez fréquemment les lésions rénales aiguës en vous protégeant ..

Vomissements / diarrhée / déshydratation.

BP BP trop élevé / trop bas.

⚠ Grippe / fièvre / infection / septicémie.

Injuries Blessures corporelles / accidents / chirurgie / anesthésie.

⚠ Scanner avec contraste.

⚠ Empoisonnement / toxine / antibiotiques toxiques.

⚠ Douleur gel / plâtre / AINS.

Stones Les calculs rénaux.

Attack crise cardiaque.

⚠ Trop 💧 consommation d'eau et de sel.

Virus Virus du foie en prenant un vaccin.

De Déshydratation fréquente pendant les voyages aériens et les vacances.

Medicines Médicaments traditionnels.

(Ce sont des conseils de références, pas de contrainte)

Comment traitez-vous cela?

Un rein défaillant ne peut pas faire ses nombreux emplois, il a besoin d'aide.

😞 Prenez moins de sel (5 g / jour) et la quantité d'eau requise.

😞 Prenez Lasix pour vous débarrasser de l'excès d'eau en consultant un spécialiste des reins.

😞 Gardez votre poids stable (IMC <25).

😞 Vérifiez votre TA chez vous, maintenez-le dans les limites.

Vérifiez votre glycémie avant les repas chaque semaine, maintenez-la <7

Visite diététicienne,

Éviter les fruits / légumes riches en potassium (2 g / jour), en phosphate (0,8 g / jour) et en protéines (0,8 g / kg / jour).

😞 Gardez Hb 11-12g / dl, prenez du fer, si nécessaire, un époétine administré par un spécialiste des reins.

😞 Prenez des suppléments de vitamines et de calcium avec de la nourriture. Vous pouvez également avoir besoin de Vit D actif.

😞 Prenez ACEI / ARB / MRA selon les recommandations du médecin.

😞 Vaccinez-vous contre la grippe, la pneumonie et le VHB.

Vérifiez l'urée sanguine, le sodium, le potassium, le bicarbonate, la créatinine, le glucose, le cholestérol, le calcium, le phosphate, l'iPTH, l'Hb et le DFGe tous les 2 à 6 mois, en fonction des conseils de votre médecin.

N'oubliez pas votre cœur et votre foie.

😞 N'oubliez pas d'apporter vos médicaments aux médecins pour qu'ils les vérifient lors de votre rendez-vous de suivi.

(Ce sont des conseils de références, pas de contrainte)

Comment continuez-vous?

Peut-être après 5, 10, 20 ans (ou jamais), le rein cesse de fonctionner .. Faites votre planification tôt ..

✂ Préparez votre PAC (Advance Care Plan). Approche MSW (service social médical).

✂ Choisissez une dialyse / greffe future lorsque la créatinine s'aggraverà à 400 umol / L (4,6 mg / dL) conformément aux conseils de votre médecin spécialiste des reins. Parlez à RC (coordinateur rénal).

✂ Faites subir une AVF (fistule AV) à une hémodialyse. Visitez VS (chirurgien vasculaire).

✂ Ou obtenez un cathéter TK lorsque le Cr s'agrandit à 600 umol / L (7 mg / dl) pour la dialyse péritonéale

✂ Ou obtenez un donneur pour la greffe cette fois. Rendez-vous à TC (coordinateur de la transplantation).

✂ Ne traîne pas derrière.

(Ce sont des conseils de références, pas de contrainte)

Pour obtenir des conseils diététiques et des références, veuillez consulter la version anglaise.

Remerciements: l'auteur du site éducatif de cette patiente reconnaît tous les auteurs, organisations et autres éditeurs cités et liés à ce site.