

خطة عمل مرض الكلى المزمن (CKD)

عندما تكون مصابًا بمرض الكلى المزمن، لا تستطيع كليتيك التخلص من الفضلات والسوائل الكافية من الدم للحفاظ على صحتك. هناك 5 مراحل من مرض الكلى المزمن. تعتمد كل مرحلة من مراحل مرض الكلى المزمن على نتيجة اختبار الدم المسمى معدل الترشيح الكبيبي المقدر أو eGFR.

تأكد من تناول الدواء على النحو الموصوف. تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك قبل تناول أي أدوية جديدة، بما في ذلك الأدوية التي يمكنك الحصول عليها بدون وصفة طبية. راجع هذه الخطة مع مقدم الخدمة الخاص بك مرة واحدة في السنة. استخدم الجزء الخلفي من هذه الخطة للمساعدة في إدارة ضغط الدم ومرض السكري.

مرحلة CKD	نظرة عامة على مراحل CKD (مرض الكلى المزمن) وخطط العمل
<p>مرحلة 1: معدل eGFR (اختبار معدل الترشيح الكبيبي) هو 90 أو أعلى</p> <p>مرحلة 2: معدل eGFR هو 60-89</p>	<p>في CKD 1 و CKD 2، تعاني الكليتان من تلف خفيف. اختر خطة عمل لإبطاء CKD المتقدم أو منعه. راجع مقدم الخدمة مرة واحدة على الأقل في السنة.</p>
<p>مرحلة 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ضرر كلوي معتدل • معدل eGFR هو 30 - 59 	<p>في هذه المرحلة، لا يزال من الممكن إبطاء CKD أو منعه. قد تكون لديك أعراض مرض الكلى المزمن، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم، وفقر الدم، وتورم اليدين والقدمين، ومشاكل صحية في العظام. يمكن أن يكون لديك CKD 3، حتى لو لم تشعر بالمرض. ضع خطة عمل من أجل ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ راجع مقدم الخدمة الخاص بك وتحقق من eGFR الخاص بك - قم بالأمرين كل 6 أشهر ✓ تحدث إلى مقدم الخدمة قبل إجراء تغييرات كبيرة على نظامك الغذائي ✓ راجع أخصائي أمراض الكلى (أخصائي الكلى) إذا وصل معدل eGFR الخاص بك إلى 30 - اطلب من مقدم الخدمة الإحالة
<p>مرحلة 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تلف شديد في الكلى • معدل eGFR هو 15-29 	<p>في هذه المرحلة قد يكون لديك أعراض مرض الكلى المزمن، بما في ذلك الحكّة، والشعور بالضعف أو التعب، والشعور بالغثيان والتقيؤ، وتورم اليدين والقدمين، وكثرة البول (التبول) أو بول أقل من المعتاد. يمكن أن يكون لديك CKD 4، حتى لو لم تشعر بالمرض. ضع خطة عمل من أجل ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ راجع أخصائي الكلى الخاص بك وتحقق من eGFR - قم بإجراء كلا الأمرين كل 4 أشهر على الأقل ✓ تعرف على خيارات علاج الكلى: غسيل الكلى، والإدارة المحافظة، وزراعة الكلى ✓ تحدث إلى مقدمي الخدمة قبل إجراء تغييرات كبيرة على نظامك الغذائي ✓ راجع مقدم الخدمة مرة واحدة على الأقل كل عام
<p>مرحلة 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • فشل كلوي • معدل eGFR أقل من 15 	<p>في هذه المرحلة، ستبدأ إما بغسيل الكلى أو الإدارة المحافظة. إذا كنت مؤهلاً، فيمكنك إجراء عملية زراعة كلى. قد يكون لديك أعراض مرض الكلى المزمن، بما في ذلك الحكّة، أو الرائحة الكريهة، أو مذاق سيئ في فمك، وتورم اليدين والقدمين، وكثرة البول (التبول) أو بول أقل من المعتاد. ضع خطة عمل من أجل ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ اسأل عن إجراء غسيل الكلى في المنزل أو تحدث إلى فريق الكلى حول رعايتك في كل زيارة لغسيل الكلى ✓ راجع أخصائي الكلى الخاص بك مرة واحدة في الشهر إذا اخترت الإدارة المحافظة ✓ تحدث إلى مقدمي الرعاية أو فريق الكلى حول التغييرات التي تحتاج إلى إجرائها على نظامك الغذائي ✓ راجع مقدم الخدمة مرة واحدة على الأقل كل عام

الأسباب الرئيسية لمرض الكلى المزمن أو CKD هي السكري وارتفاع ضغط الدم. اعرف ضغط دمك. اخضع للفحص أو استمر في الحصول على رعاية للسكري. إذا لزم الأمر، استخدم خطة العمل أدناه لتتبع ضغط الدم والسكري.

1. كل يوم، تحقق من المنطقة التي أنت فيها.

2. ثم، بناءً على منطقتك، قرر ما يجب فعله.

خطة عمل ضغط الدم

هل أنت في المنطقة الخضراء؟

أنت كذلك، إذا كان كل ما يلي ينطبق عليك:

- ✓ ضغط دمك أقل من 80/130 مم زئبقي معظم الوقت
- ✓ تقيس ضغط دمك يوميًا

إذا كان الأمر كذلك، فاتبع خطة عمل المنطقة الخضراء:

- ✓ استمر في تناول الأدوية الخاصة بك على النحو الموصوف
- ✓ عندما يكون لديك خيار، فاختر خيار الطعام قليل الملح
- ✓ كن نشطًا وتحرك يوميًا بقدر ما تستطيع
- ✓ استمر في قياس ضغط الدم يوميًا

هل أنت في المنطقة الصفراء؟

أنت بحاجة إلى مساعدة، حتى إذا كان ينطبق عليك أي مما يلي:

- ✓ ضغط دمك خارج عن المعدل الطبيعي
- ✓ علامات ارتفاع ضغط الدم: صداع، دوام، قصور في التنفس، ضربات قلب سريعة أو قوية

إذا كان الأمر كذلك، فاتبع خطة عمل المنطقة الصفراء:

- ✓ إذا كان ضغط دمك أعلى من المعتاد:
 - أولاً، تأكد من تناولك لأدوية ضغط الدم
 - ثم استرح أو اجلس أو حاول أداء تمارين التنفس
 - أخيرًا، أعد فحص ضغط الدم
- ✓ إذا لم يعد ضغط الدم إلى طبيعته خلال 24 ساعة، فاتصل بمقدم الخدمة أو خط استشارة الممرضة من التأمين الصحي.

هام: لا يشعر معظم الناس بعلامات ارتفاع ضغط الدم. قم بقياس ضغط الدم لتأكيد أرقامك.

خطة عمل السكري

هل أنت في المنطقة الخضراء؟

أنت كذلك، إذا كان كل ما يلي ينطبق عليك:

- ✓ لا توجد أعراض لارتفاع نسبة السكر في الدم أو انخفاضها
- ✓ يتراوح معدل السكر في الدم قبل الإفطار بين 80-130 ملغم/ديسيلتر
- ✓ السكر في الدم بعد ساعة إلى ساعتين من الوجبة يكون أقل من 180 ملغم/ديسيلتر

إذا كان الأمر كذلك، فاتبع خطة عمل المنطقة الخضراء:

- ✓ استمر في تناول الأدوية الخاصة بك على النحو الموصوف
- ✓ اختر خيارات طعام صحية ولذيذة
- ✓ كن نشطًا وتحرك يوميًا بقدر ما تستطيع
- ✓ افحص سكر الدم في المنزل على النحو الموصى به
- ✓ افحص قدميك يوميًا بحثًا عن احمرار أو تقرحات

هل أنت في المنطقة الصفراء؟

أنت بحاجة إلى بعض المساعدة، حتى إذا كان ينطبق عليك أي مما يلي:

- ✓ غالبًا ما يكون سكر الدم أقل من ذلك 70 ملغم/ديسيلتر
- ✓ واحدة أو أكثر من علامات انخفاض نسبة السكر في الدم - الشعور بالخمول، والدوخة، وتعمم الرؤية، والشعور بالضعف، والكلام المتداخل
- ✓ واحدة من أكثر علامات ارتفاع نسبة السكر في الدم - الشعور بالعطش أكثر من المعتاد، الحاجة إلى التبول أكثر، وتعمم الرؤية

إذا كان الأمر كذلك، فاتبع خطة عمل المنطقة الصفراء:

- ✓ طبق "قاعدة 15-15" عندما يكون السكر في الدم أقل من 70 ملغم/ديسيلتر
- ✓ تحقق من خطة عمل مرض السكري
- ✓ اتصل بمزودك أو خط استشارة الممرضة من التأمين الصحي الخاص بك.

بالنسبة لمرض السكري أو ضغط الدم. هل أنت في المنطقة الحمراء؟

أنت بحاجة إلى مساعدة على الفور، إذا كان لديك أي مما يلي:

- ارتباك جديد أو متفاقم، ألم في الصدر أو ضيق في الصدر لا يختفي، وفقدان مفاجئ في التوازن، وسقوط أو إغماء، وضعف في الوجه/الذراعين/الساقين، الغثيان والتقيء.

إذا كان الأمر كذلك، فاحصل على المساعدة على الفور!

✓ اتصل بالرقم 9-1-1