

# 만성 신장병(CKD) 실행 계획

CKD가 있으면, 신장이 건강을 유지하도록 혈액에서 충분한 노폐물과 체액을 더 이상 제거할 수 없습니다. CKD에는 5 단계가 있습니다. CKD의 각 단계는 추정 사구체 여과율 또는 eGFR이라는 혈액 시험 결과를 기반으로 합니다.

처방대로 약을 복용하십시오. 처방전 없이 구입할 수 있는 약을 포함하여 새로운 약을 복용하기 전에 의사와 상의하십시오. 1년에 한 번 의료 제공자와 함께 이 계획을 검토하십시오. 이 계획의 뒷면을 사용하여 혈압과 당뇨병을 관리하십시오.

CKD의 단계	CKD의 단계 및 실행 계획 개요
<b>단계 1:</b> eGFR 90 이상 <b>단계 2:</b> eGFR 89~60	CKD 1 및 CKD 2에서는 신장이 약간 손상됩니다. 진행성 CKD를 늦추거나 예방하기 위한 실행 계획을 선택하십시오. 1년에 최소 1회 의료 제공자에게 진료를 받으십시오.
<b>단계 3:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 중간 정도의 신장 손상</li> <li>• eGFR 59~30</li> </ul>	이 단계에서 중증 CKD를 늦추거나 예방하는 것은 여전히 가능합니다. 고혈압, 빈혈, 손과 발의 부기, 뼈 건강 문제 등의 CKD 증상이 있을 수 있습니다. 아픈 느낌이 없어도, CKD 3일 수 있습니다. 다음을 위한 실행 계획 수립: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 의료 제공자를 만나고 eGFR을 확인할 것 - 두 가지 모두 6개월마다 수행</li> <li>✓ 식단을 크게 변경하기 전에 의료 제공자와 상의할 것</li> <li>✓ eGFR이 30에 도달하면 신장 전문의에게 진료를 받을 것 - 의료 제공자에게 위탁 진료를 요청</li> </ul>
<b>단계 4:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 중증 신장 손상</li> <li>• eGFR 29~15</li> </ul>	이 단계에서는 가려움증, 허약감 또는 피로감, 아픈 느낌, 메스꺼움 및 구토, 손과 발의 부종, 평소보다 소변(오줌)이 너무 많거나 적음 등의 CKD 증상이 나타날 수 있습니다. 아픈 느낌이 없어도, CKD 4일 수 있습니다. 다음을 위한 실행 계획 수립: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 신장 전문의에게 진료를 받아 eGFR을 확인할 것 - 두 가지 모두 최소 4개월마다 수행</li> <li>✓ 신장 치료 옵션(투석, 보존적 관리 및 신장 이식)에 대해 알아볼 것</li> <li>✓ 식단을 크게 변경하기 전에 의료 제공자와 상의할 것</li> <li>✓ 최소한 1년에 한 번 의료 제공자에게 진찰을 받을 것</li> </ul>
<b>단계 5:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 신부전</li> <li>• eGFR 15 미만</li> </ul>	이 단계에서는 투석을 시작하거나 보존적 관리를 시작합니다. 자격이 되는 경우 신장 이식을 받을 수 있습니다. 가려움증, 이상한 냄새, 입안의 불쾌한 맛, 손과 발의 부기, 평소보다 소변(오줌)이 많거나 적음 등의 CKD 증상이 나타날 수 있습니다. 다음을 위한 실행 계획 수립: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 자택에서 투석을 하는 것에 대해 물어보거나 투석을 위해 방문할 때마다 신장팀에게 치료에 대해 상의할 것</li> <li>✓ 보존적 관리를 선택한 경우 한 달에 1번 신장 전문의에게 진료받을 것</li> <li>✓ 식단 변경에 대해 서비스 제공자 또는 신장팀과 상의할 것</li> <li>✓ 1년에 최소 1번 의료 제공자에게 진료받을 것</li> </ul>

만성 신장병 또는 CKD의 주요 원인은 당뇨병과 고혈압입니다. 자신의 혈압을 알고 계십시오. 검사를 받거나 계속 당뇨병 치료를 받으십시오. 필요한 경우 아래 실행 계획을 사용하여 혈압과 당뇨병을 추적하십시오.

**1. 매일 어떤 영역에 있는지 확인하십시오.      2. 그런 다음 해당 영역에 따라 무엇을 할지 결정하십시오.**

**혈압 실행 계획**

**녹색 영역에 있습니까?**   
 다음이 모두 적용되는 경우:  
 ✓ 혈압이 대부분의 경우 130/80mmHg 미만  
 ✓ 매일 혈압을 측정함

그렇다면 **녹색 영역 실행 계획**을 따르십시오.  
 ✓ 처방대로 약을 계속 복용할 것  
 ✓ 선택할 수 있다면 저염식 옵션을 선택할 것  
 ✓ 활동적으로 생활하고 가능한 한 매일 움직일 것  
 ✓ 매일 혈압 측정을 계속할 것

**황색 영역에 있습니까?**   
 다음 중 하나라도 해당되면 도움이 필요합니다.  
 ✓ 혈압이 정상 범위를 벗어남  
 ✓ 고혈압의 징후: 두통, 어지러움, 숨참, 빠르거나 강한 심장 박동  
**중요 사항:** 대부분의 사람들은 고혈압의 징후를 느끼지 않습니다. 숫자를 확인하기 위해 혈압을 재십시오.

그렇다면 **황색 영역 실행 계획**을 따르십시오.  
 ✓ 혈압이 평소보다 높은 경우:  
 - 첫째, 혈압약을 복용했는지 확인할 것  
 - 그런 다음 휴식을 취하거나 앉거나 호흡 운동을 할 것  
 - 마지막으로 혈압을 다시 측정할 것  
 ✓ 혈압이 **24시간** 내에 정상으로 돌아오지 않으면 의료 제공자에게 연락하거나 건강 보험 간호사 상담 라인에 전화하십시오.

**당뇨병 실행 계획**

**녹색 영역에 있습니까?**   
 다음이 모두 적용되는 경우:  
 ✓ 고혈당 또는 저혈당 증상 없음  
 ✓ 아침 식사 전 혈당 80~130mg/dL  
 ✓ 식후 1~2시간 혈당 180mg/dL 미만

그렇다면 **녹색 영역 실행 계획**을 따르십시오.  
 ✓ 처방대로 약을 계속 복용할 것  
 ✓ 건강하고 맛있는 음식을 선택할 것  
 ✓ 활동적으로 생활하고 가능한 한 매일 움직일 것  
 ✓ 권장 사항에 따라 자택에서 혈당을 검사할 것  
 ✓ 발에 궤양이나 발적이 있는지 매일 확인할 것

**황색 영역에 있습니까?**   
 다음 중 하나라도 해당되면 도움이 필요합니다.  
 ✓ 혈당이 빈번히 70mg/dL 미만  
 ✓ 한 가지 이상의 **저혈당** 징후 - 졸음, 어지러움, 둔화된 시야, 허약감, 불분명한 발음  
 ✓ 한 가지 이상의 **고혈당** 징후 - 평소보다 더 갈증을 느낌, 오줌이 더 마려움, 둔화된 시야

그렇다면 **황색 영역 실행 계획**을 따르십시오.  
 ✓ 혈당이 70mg/dL 미만일 때 “15-15 규칙”을 적용할 것  
 ✓ 당뇨병 실행 계획 확인  
 ✓ 의료 제공자 또는 건강 보험 간호사 상담 라인에 전화할 것.

**당뇨병 또는 혈압의 경우. 적색 영역에 있습니까?**   
 다음 중 하나라도 있는 경우 즉시 도움이 필요합니다.  
 새로운 또는 악화된 혼, 사라지지 않는 흉통 또는 흉부 긴장, 갑작스러운 평형감 소실, 낙상 또는 실신, 얼굴/팔/다리 쇠약, 오심, 구토.

그렇다면 즉시 도움을 받으십시오!  
**✓ 9-1-1에 전화**