

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. اختبار آخر للمساعدة في التحقق من صحة الكلى هو اختبار نسبة الألبومين إلى الكرياتينين أو اختبار البول (ACR).

تأكد من تناول الدواء على النحو الموصوف. تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك قبل تناول أي أدوية جديدة 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.

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

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

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 نشطاً وتحرك يومياً بقدر ما تستطيع
- ✓ استمر في قياس ضغط الدم يومياً

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 يومياً

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
 - أخيراً، أعد فحص ضغط الدم
- ✓ إذا لم يعد ضغط الدم إلى طبيعته خلال 24 ساعة، فاتصل بمقدم الخدمة أو خط استشارة الممرضة من التأمين الصحي.

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

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

خطة عمل السكري

إذا كان الأمر كذلك، فاتبع خطة عمل المنطقة الخضراء:

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

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 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.

هل أنت في المنطقة الصفراء؟
أنت بحاجة إلى بعض المساعدة، حتى إذا كان ينطبق عليك أي مما يلي:

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

إذا كان الأمر كذلك، فاحصل على المساعدة على الفور!

✓ اتصل بالرقم 1-1-9

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.