

慢性肾脏疾病 (CKD) 行动计划

当您患有 CKD 时，您的肾脏无法再从血液中清除足够的废物和液体来保持健康。CKD 有 5 个分期。CKD 的每个分期都基于称为估计肾小球滤过率或 eGFR 的血液检查结果。另一项有助于评估您肾脏健康状况的检查是尿白蛋白/肌酐比值或 ACR 的尿液检查。

确保您按照处方服药。在服用任何新的非处方药之前，先咨询您的医疗服务提供者。每年与您的医疗服务提供者一起审查一次该计划。如果需要，请使用该计划的背面来帮助控制您的血压和糖尿病。

CKD 分期	CKD 分期和行动计划概述
<p>1 期: eGFR 为 90 或更高</p> <p>2 期: eGFR 为 89 - 60</p>	<p>在 CKD 1 和 CKD 2 中，您的肾脏有轻度损伤。选择一项行动计划来减缓或预防晚期肾脏损伤。每年至少找您的医疗服务提供者就医 1 次。</p>
<p>3 期:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 中度肾脏损害 • eGFR 为 59 - 30 	<p>在此分期，您可能会有 CKD 的症状，包括高血压、贫血、手脚肿胀以及骨骼健康问题。即使您没有感觉难受，您也可能患有 CKD 3。减缓和预防重度肾脏损伤是可能的。制定行动计划以：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 找您的医疗服务提供者就医并检查您的 eGFR —— 每 6 个月一次 ✓ 咨询您的医疗服务提供者关于 ACR 的尿液检查 ✓ 在对您的饮食进行重大改变之前，先咨询您的医疗服务提供者 ✓ 如果您的 eGFR 达到 30，找肾病专家（肾脏专家）就医——找您的医疗服务提供者要求转诊
<p>4 期:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 严重肾脏损害 • eGFR 为 29 - 15 	<p>在此分期，您可能会出现 CKD 的症状，包括发痒、感觉虚弱或疲倦、感觉呕吐、手脚肿胀以及尿量（尿液）过多或低于正常水平。即使您没有感觉难受，您也可能患有 CKD 4。减缓和预防肾衰竭是可能的。制定行动计划以：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 找您的肾脏专家就医并检查 eGFR —— 至少每 4 个月一次 ✓ 咨询您的医疗服务提供者关于 ACR 的尿液检查 ✓ 了解肾脏治疗方案：透析、保守治疗和肾脏移植 ✓ 在对您的饮食进行重大改变之前，先咨询您的医疗服务提供者或肾脏团队 ✓ 每年至少找您的医疗服务提供者就医 1 次
<p>5 期:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 肾衰竭 • eGFR 小于 15 	<p>在此分期，您将开始透析或保守治疗。您可能出现 CKD 的症状，包括发痒、口腔异味或怪味、手脚肿胀、尿量（尿液）过多或低于正常水平。制定行动计划以：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 询问是否在家进行透析以及在每次透析访视时与您的肾脏团队讨论您的需求 ✓ 如果您选择保守治疗，每月找您的肾脏专家就医 1 次 ✓ 与您的医疗服务提供者或肾脏团队讨论您需要对饮食进行的更改 ✓ 咨询您的肾脏专家关于肾脏移植 ✓ 每年至少找您的医疗服务提供者就医 1 次

慢性肾脏疾病或 CKD 的主要原因是糖尿病和高血压。了解您的血压。接受糖尿病检测或继续接受糖尿病护理。如果需要，请使用下面的行动计划来跟踪您的血压和糖尿病。

1. 每天检查您所处区域。

2. 然后，根据您所处区域决定做什么。

血压行动计划

您处于绿色区域吗？

如果您符合以下所有条件，那么您处于绿色区域：

- ✓ 您的血压大部分时间都低于 130/80mm Hg
- ✓ 您每天测量血压

如果符合，请遵循绿色区域行动计划：

- ✓ 坚持按医嘱服药
- ✓ 当您可以选择时，选择低盐食物方案
- ✓ 每天尽可能多地活动和运动
- ✓ 继续每天测量血压

您处于黄色区域吗？

如果您符合以下任何一项，您就需要帮助：

- ✓ 您的血压超出正常范围
- ✓ 高血压的症状：头痛、头晕眼花、呼吸短促、心跳加快或剧烈

重要提示：大多数人感觉不到高血压的体征。测量血压以确认您的数值。

如果符合，请遵循黄色区域行动计划：

- ✓ 如果您的血压高于平时：
 - 首先，确保您服用了降压药
 - 然后，休息、坐下或尝试做呼吸运动
 - 最后，再次检查您的血压
- ✓ 如果您的血压在 **24 小时**内没有恢复正常，请致电您的医疗服务提供者或您的健康保险的护士咨询热线。

糖尿病行动计划

您处于绿色区域吗？

如果您符合以下所有条件，那么您处于绿色区域：

- ✓ 没有高血糖或低血糖的症状
- ✓ 早餐前血糖在 80 - 130 mg/dL 之间
- ✓ 餐后 1-2 小时血糖低于 180 mg/dL

如果符合，请遵循绿色区域行动计划：

- ✓ 坚持按医嘱服药
- ✓ 选择健康美味的食物方案
- ✓ 每天尽可能多地活动和运动
- ✓ 按照建议在家检查血糖
- ✓ 每天检查双脚是否发红或疼痛

您处于黄色区域吗？

如果您符合以下任何一项，您就需要一些帮助：

- ✓ 您的血糖经常低于 70mg/dL
- ✓ 一种或多种**低**血糖症状 - 感到困倦、头晕、视物模糊、感觉虚弱、言语不清
- ✓ 一种或多种**高**血糖症状 - 感觉比平常更口渴、小便需求更多、视物模糊

如果符合，请遵循黄色区域行动计划：

- ✓ 当血糖低于 70 mg/dL 时，请执行“15-15 规则”
- ✓ 检查您的糖尿病行动计划
- ✓ 致电您的医疗服务提供者或您的健康保险的护士咨询热线。

对于**糖尿病**或**血压**。您处于红色区域吗？

如果您有以下任何一种情况，您需要立即获得帮助：

新发或恶化的意识模糊、持续的胸痛或胸闷、突然失衡、跌倒或昏晕、脸部/手臂/腿部无力、恶心、呕吐。

如果符合，请立即寻求帮助！

- ✓ **拨打 9-1-1**