

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 검사 결과를 기반으로 합니다. 신장 건강을 확인하는 데 도움이 되는 또 다른 검사에는 알부민-크레아틴 비율 또는 ACR 소변(오줌) 검사가 있습니다.

처방대로 약을 복용하십시오. 처방전 없이 구입할 수 있는 새로운 약을 복용하기 전에 의료진과 상의하십시오. 1년에 한 번 의료진과 함께 이 계획을 검토하십시오. 필요한 경우, 이 계획의 뒷면을 사용하여 혈압과 당뇨병을 관리하십시오.

CKD의 단계	CKD의 단계 및 실행 계획 개요
<p>단계 1: eGFR 90 이상 단계 2: eGFR 89~60</p>	<p>CKD 1 및 CKD 2에서는 신장이 약간 손상됩니다. 진행성 신장 손상을 늦추거나 예방하기 위한 실행 계획을 선택하십시오. 1년에 최소 1회 의료진에게 진료를 받으십시오.</p>
<p>단계 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 중간 정도의 신장 손상 • eGFR 59~30 	<p>이 단계에서는 고혈압, 빈혈, 손과 발의 부기, 뼈 건강 문제 등의 CKD 증상이 있을 수 있습니다. 아픈 느낌이 없어도 CKD 3일 수 있습니다. 중증 신장 손상을 늦추고 예방하는 것이 가능합니다. 다음을 위한 실행 계획 수립:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 귀하의 의료진을 만나 eGFR을 확인할 것 - 두 가지 모두 6개월마다 확인하세요 ✓ ACR 소변(오줌) 검사에 대해 의료진과 상의할 것 ✓ 식단을 크게 변경하기 전에 의료진과 상담하세요 ✓ eGFR이 30에 도달하면 신장 전문의에게 진료를 받을 것 - 의료 제공자에게 위탁 진료를 요청
<p>단계 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 중증 신장 손상 • eGFR is 29 - 15 	<p>이 단계에서는 가려움증, 허약감 또는 피로감, 토할 것 같은 느낌, 손과 발의 부기, 평소보다 소변(오줌)이 너무 많거나 적음 등의 CKD 증상이 나타날 수 있습니다. 아픈 느낌이 없어도 CKD 4일 수 있습니다. 신부전을 늦추고 예방하는 것이 가능합니다. 다음을 위한 실행 계획 수립:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 신장 전문의에게 진료를 받아 eGFR을 확인할 것 - 두 가지 모두 최소 4개월마다 수행 ✓ ACR 소변(오줌) 검사에 대해 의료진과 상의할 것 ✓ 신장 치료 옵션(투석, 보존적 관리 및 신장 이식)에 대해 알아볼 것 ✓ 식단을 크게 변경하기 전에 의료진 또는 신장팀과 상의하세요 ✓ 1년에 최소 1회 의료진에게 진료를 받을 것
<p>단계 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 신부전 • eGFR 15 미만 	<p>이 단계에서는 투석을 시작하거나 보존적 관리를 시작합니다. 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 자택에서 투석을 하는 것에 대해 물어보고 투석 방문시마다 신장팀과 필요 사항에 대해 상의할 것 ✓ 보존적 관리를 선택한 경우 한 달에 1번 신장 전문의에게 진료받을 것 ✓ 식단 변경에 대해 의료진 또는 신장팀과 상의할 것 ✓ 신장 이식에 관해 신장 전문의와 상담할 것 ✓ 1년에 최소 1회 의료진에게 진료를 받을 것

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	
<p>녹색 영역에 있습니까? 다음이 모두 적용되는 경우:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 혈압이 대부분의 경우 130/80mmHg 미만 ✓ 매일 혈압을 측정함 	<p>그렇다면 녹색 영역 실행 계획을 따르십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 처방대로 약을 계속 복용할 것 ✓ 선택할 수 있다면 저염식 옵션을 선택할 것 ✓ 활동적으로 생활하고 가능한 한 매일 움직일 것 ✓ 매일 혈압 측정을 계속할 것
<p>황색 영역에 있습니까? 다음 중 하나라도 해당되면 도움이 필요합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 혈압이 정상 범위를 벗어남 ✓ 고혈압의 징후: 두통, 어지러움, 숨참, 빠르거나 강한 심장 박동 <p>중요 사항: 대부분의 사람들은 고혈압의 징후를 느끼지 않습니다. 숫자를 확인하기 위해 혈압을 재십시오.</p>	<p>그렇다면 황색 영역 실행 계획을 따르십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 혈압이 평소보다 높은 경우: <ul style="list-style-type: none"> - 첫째, 혈압약을 복용했는지 확인할 것 - 그런 다음 휴식을 취하거나 앉거나 호흡 운동을 할 것 - 마지막으로 혈압을 다시 측정할 것 ✓ 혈압이 24 시간 내에 정상으로 돌아오지 않으면 의료 제공자에게 연락하거나 건강 보험 간호사 상담 라인에 전화하십시오.
당뇨병 실행 계획	
<p>녹색 영역에 있습니까? 다음이 모두 적용되는 경우:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 고혈당 또는 저혈당 증상 없음 ✓ 아침 식사 전 혈당 80~130mg/dL ✓ 식후 1~2 시간 혈당 180mg/dL 미만 	<p>그렇다면 녹색 영역 실행 계획을 따르십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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
<p>황색 영역에 있습니까? 다음 중 하나라도 해당되면 도움이 필요합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 	<p>그렇다면 황색 영역 실행 계획을 따르십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.
<p>당뇨병 또는 혈압의 경우. 적색 영역에 있습니까? 다음 중 하나라도 있는 경우 즉시 도움이 필요합니다.</p> <p>새로운 또는 악화된 혼, 사라지지 않는 흉통 또는 흉부 긴장, 갑작스러운 평형감 소실, 낙상 또는 실신, 얼굴/팔/다리 쇠약, 오심, 구토.</p>	<p>그렇다면 즉시 도움을 받으십시오!</p> <p style="text-align: center;">✓ 9-1-1 에 전화</p>