

برنامه عملی بیماری مزمن کلیه (CKD)

اگر به CKD دچار شوید، کلیه شما دیگر نمی تواند مواد و مایعات زاید و مضر را از خون خارج کند. CKD پنج مرحله دارد. هر مرحله از CKD مبتنی بر نتیجه آزمایش خون به نام «سرعت تخمینی تصفیه گلوبولینی» یا eGFR است.

داروهای خود را حتماً طبق دستور پزشک مصرف کنید. پیش از مصرف داروی جدید، حتی داروهای بدون نسخه، با ارائه دهنده خود مشورت کنید. این برنامه را یک بار در سال به کمک ارائه دهنده خود مرور کنید. از پشت برگه این برنامه برای مدیریت فشار خون و دیابت استفاده کنید.

کلیات مراحل و برنامه های عملی CKD

مراحل CKD

در CKD 1 و CKD 2، آسیب دیدگی کلیه ها در حد خفیف است. برای کُند کردن روند پیشرفت CKD یا پیشگیری از ابتلا به CKD پیشرفته، یک برنامه عملی انتخاب کنید. حداقل 1 بار در سال به ارائه دهنده خود مراجعه کنید.

مرحله 1: eGFR معادل 90 یا بالاتر است
مرحله 2: eGFR در بازه 60 - 89 است

در این مرحله، باز هم می توان روند پیشرفت CKD را کُند کرد یا مانع ابتلا به CKD شدید شد. شما ممکن است به نشانه های CKD، شامل افزایش فشار خون، کم خونی، ورم دست و پا و مشکلات استخوان دچار شوید. فرد مبتلا به CKD 3 ممکن است احساس ناخوشی نکند. یک برنامه عملی با اهداف زیر تدوین کنید:

- ✓ مراجعه به ارائه دهنده و سنجش eGFR - هر دو را هر 6 ماه یک بار انجام دهید
- ✓ مشورت با ارائه دهنده پیش از اعمال تغییرات اساسی در رژیم غذایی
- ✓ مراجعه به متخصص نفرولوژی (متخصص بیماری های کلیه)، در صورت رسیدن eGFR به عدد 30 - از ارائه دهنده خود معرفی نامه بگیرید

مرحله 3:
• آسیب متوسط کلیه
• eGFR در بازه 30 - 59 است

در این مرحله، ممکن است دچار نشانه های CKD، شامل خارش، احساس ضعف یا خستگی، احساس بیماری و تهوع، ورم دست و پا، و تکرر ادرار (پیشاب) یا کاهش غیرعادی دفعات ادرار، شوید. فرد مبتلا به CKD 4 ممکن است احساس ناخوشی نکند. یک برنامه عملی با اهداف زیر تدوین کنید:

- ✓ مراجعه به متخصص بیماری های کلیه و سنجش eGFR - هر دو را هر 4 ماه یک بار انجام دهید
- ✓ آشنایی با گزینه های درمان کلیه: دیالیز، مدیریت محتاطانه، و پیوند کلیه
- ✓ مشورت با ارائه دهنده پیش از اعمال تغییرات اساسی در رژیم غذایی
- ✓ مراجعه به ارائه دهنده حداقل یک بار در سال

مرحله 4:
• آسیب شدید کلیه
• eGFR در بازه 15 - 29 است

در این مرحله، دیالیز یا مدیریت محتاطانه آغاز می شود. اگر واجد شرایط باشید، می توانید کلیه پیوندی دریافت کنید. ممکن است دچار نشانه های CKD، شامل خارش، احساس بوی بد یا طعم بد در دهان، ورم دست و پا، و تکرر ادرار (پیشاب) یا کاهش غیرعادی دفعات ادرار، شوید. یک برنامه عملی با اهداف زیر تدوین کنید:

- ✓ سوال کردن درباره امکان دیالیز در منزل، یا گفتگو با گروه کلیه درباره روند مراقبت در هر جلسه دیالیز
- ✓ مراجعه به متخصص کلیه 1 بار در ماه، اگر گزینه مدیریت محتاطانه را انتخاب کرده باشید
- ✓ گفتگو با ارائه دهنده یا گروه کلیه درباره تغییراتی که باید در رژیم غذایی اعمال شود
- ✓ مراجعه به ارائه دهنده حداقل 1 بار در سال

مرحله 5:
• نارسایی کلیه
• eGFR کمتر از 15

دیابت یا پرفشاری خون دلایل اصلی بیماری مزمن کلیه یا CKD است. فشار خون خود را اندازه بگیرید. تحت آزمایش دیابت قرار بگیرید یا دریافت مراقبت دیابت را ادامه دهید. در صورت لزوم، از برنامه عملی زیر برای پایش فشار خون و دیابت استفاده کنید.

1. هر روز، بررسی کنید که در کدام ناحیه قرار دارید.

2. سپس، بر اساس آن ناحیه، درباره اقدامات لازم تصمیم بگیرید.

برنامه عملی فشار خون

آیا در ناحیه «سبز» هستید؟



پاسخ به این سوال در صورتی مثبت است که «همه» شرایط زیر درباره شما صدق کند:

- ✓ فشار خون شما بیشتر اوقات کمتر از 130/80 mm Hg باشد
- ✓ هر روز فشار خون خود را اندازه بگیرید

اگر چنین است، برنامه عملی ناحیه «سبز» را رعایت کنید:

- ✓ ادامه مصرف داروها، طبق دستور پزشک
- ✓ انتخاب غذای کم نمک، در صورتی که حق انتخاب داشته باشید
- ✓ داشتن فعالیت بدنی و تحرک روزانه، تا حد ممکن
- ✓ ادامه سنجش روزانه فشار خون

آیا در ناحیه «زرد» هستید؟



شما به کمک نیاز دارید، حتی اگر یکی از موارد زیر درباره شما صدق کند:

- ✓ فشار خون شما خارج از محدوده طبیعی باشد
- ✓ نشانه های فشار خون بالا: سردرد، سرگیجه، تنگی نفس، تپش شدید یا کوبش قلب
- مهم: بیشتر افراد نشانه های پرفشاری خون را حس نمی کنند. برای مطمئن شدن از میزان فشار خون، آن را اندازه بگیرید.

اگر چنین است، برنامه عملی ناحیه «زرد» را رعایت کنید:

- ✓ اگر فشار خون شما بالاتر از حد طبیعی است:
- ابتدا، حتماً داروی کنترل فشار خون خود را مصرف کنید
- سپس، استراحت کنید، بنشینید یا تمرین های تنفس انجام دهید
- در نهایت، فشار خون را دوباره اندازه بگیرید
- ✓ اگر میزان فشار خون ظرف 24 ساعت به محدوده طبیعی بازنگردد، باید با ارائه دهنده خود یا خط مشاوره پرستاری تحت پوشش بیمه سلامت خود تماس بگیرید.

برنامه عملی دیابت

آیا در ناحیه «سبز» هستید؟



پاسخ به این سوال در صورتی مثبت است که «همه» شرایط زیر درباره شما صدق کند:

- ✓ نشانه ای از بالا یا پایین بودن قند خون وجود نداشته باشد
- ✓ میزان قند خون ناشتا در محدوده 80 - 130 mg/dL باشد
- ✓ میزان قند خون در بازه زمانی 1 تا 2 ساعت پس از صرف غذا کمتر از 180 mg/dL باشد

اگر چنین است، برنامه عملی ناحیه «سبز» را رعایت کنید:

- ✓ ادامه مصرف داروها، طبق دستور پزشک
- ✓ انتخاب گزینه های غذایی سالم و لذیذ
- ✓ داشتن فعالیت بدنی و تحرک روزانه، تا حد ممکن
- ✓ اندازه گیری میزان قند خون در منزل، طبق توصیه پزشک
- ✓ بررسی روزانه سلامت پا، از نظر وجود نشانه های قرمزی یا زخم

آیا در ناحیه «زرد» هستید؟



شما به کمکی نیاز دارید، حتی اگر یکی از موارد زیر درباره شما صدق کند:

- ✓ میزان قند خون شما اغلب کمتر از 70 mg/dL باشد
- ✓ حداقل یکی از نشانه های پایین بودن قند خون در شما دیده شود: خواب آلودگی، سرگیجه، تاری دید، احساس ضعف و بریده بریده حرف زدن
- ✓ حداقل یکی از نشانه های بالا بودن قند خون در شما دیده شود: احساس تشنگی غیر عادی، تکرر ادرار، تاری دید

اگر چنین است، برنامه عملی ناحیه «زرد» را رعایت کنید:

- ✓ اعمال «قانون 15-15»، اگر میزان قند خون کمتر از 70 mg/dL باشد
- ✓ بررسی برنامه عملی دیابت
- ✓ با ارائه دهنده یا خط مشاوره پرستاری تحت پوشش بیمه سلامت تماس بگیرید.

برای دیابت یا فشار خون. آیا در ناحیه «قرمز» هستید؟



شما به کمک فوری نیاز دارید، اگر به «هریک» از نشانه های زیر دچار باشید:

- پیدایش یا بدتر شدن این نشانه ها: سرگیجه، درد سینه یا تنگی سینه که برطرف نمی شود، از دست رفتن ناگهانی تعادل، احساس ضعف در صورت/دست/پا، تهوع، استفراغ.

اگر چنین است، بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید!

✓ با 9-1-1 تماس بگیرید