

# ماذا يجب أن تعرفه عن: التعايش مع مرض الكلى المزمن والفشل الكلوي والزرع



## فهم مرض الكلى المزمن والفشل الكلوي والزرع

### هل تعلم أن...؟

- مرض الكلى المزمن يصيب 15 بالمائة من سكان الولايات المتحدة. يعاني العديد من سكان نيويورك من أمراض الكلى دون أن يعرفون ذلك!
- الأسباب الأكثر شيوعاً للفشل الكلوي هي داء السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة.
- قد تشمل الأسباب الأخرى لأمراض الكلى أمراض المناعة الذاتية والحالات الوراثية مثل مرض الكلى المتعدد الكيسات.
- قد يكون البول الرغوي والبروتين في البول من العلامات المبكرة لأمراض الكلى.
- يتم فحص صحة الكلى من خلال اختبارات الدم والبول وأحياناً فحص الموجات فوق الصوتية.
- يعتبر الكرياتينين في الدم علامة على وظائف الكلى. ويستخدم الكرياتينين لحساب معدل الترشيح الكبيبي (GFR)؛ معدل الترشيح الكبيبي العادي حوالي 100.
- هناك أدوية يمكن أن تبطئ من تطور مرض الكلى.
- قبل أن تفشل كليتك، يجب عليك التماس وطلب العلاج من أخصائي الكلى.
- إذا فشلت كليتك، فإن العلاج هو غسيل الكلى أو زرع الكلى.
- يمكن إجراء تقييم لك ووضعك في قائمة انتظار الزرع الوقائية قبل بدء غسيل الكلى.

## طرق الحفاظ على صحة جيدة

إذا تم تشخيصك أو أحد أفراد الأسرة بمرض الكلى و/أو ارتفاع ضغط الدم و/أو داء السكري، فتأكد من التحدث مع مقدم الرعاية الصحية، وتحديد مواعيد زيارات المتابعة المنتظمة، وبذل قصارى جهدك للسيطرة على هذه الحالات.

تفضل بزيارة أخصائي أمراض الكلى على الفور للحصول على التشخيص والعلاج المناسبين.

تناول الأدوية الموصوفة كل يوم، حسب التوجيهات، وحاول الحفاظ على جدول تمارين منتظم.

إذا كنت تعاني من مرض في الكلى، فيجب عليك قياس نسبة الكرياتينين في الدم ومعدل الترشيح الكبيبي!

إذا كانت وظائف الكلى لديك أقل من 20 حسب معدل الترشيح الكبيبي، أو تساوي 20 في المائة من المعدل الطبيعي، فتحدث إلى طبيبك حول الإحالة إلى تقييم زراعة الكلى.

إذا فشلت كليتك، فتحدث إلى أصدقائك وعائلتك حول العثور على متبرع حي لزرع الكلى.

### ما الذي يمكنك فعله؟



## كن مناصراً صحياً لنفسك!

استخدم مخصصات Medicaid في مساعدتك على الحفاظ على صحة جيدة.

لمعرفة المزيد عن مرض الكلى المزمن، تفضل بزيارة:

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - "صفحة الويب الخاصة بمرض الكلى"<sup>1</sup>
- National Kidney Foundation Inc.<sup>2</sup>

لمعرفة المزيد حول زراعة الكلى، تفضل بزيارة:

- U.S. Department of Health & Human Services "شبكة توريد الأعضاء وزرعها"<sup>3</sup>
- National Kidney Foundation Inc. - صفحة ويب "الزرع"<sup>4</sup>

<sup>1</sup> <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease>

<sup>2</sup> <https://www.kidney.org/>

<sup>3</sup> <https://optn.transplant.hrsa.gov/learn/patient-education/>

<sup>4</sup> [https://www.kidney.org/atoz/atozTopic\\_Transplantation](https://www.kidney.org/atoz/atozTopic_Transplantation)