



Malusog na Pamumuhay nang may Hindi Gumagaling na Sakit sa Bato (Chronic Kidney Disease, CKD)

Ano ang kailangan kong malaman tungkol sa hindi gumagaling na sakit sa bato (chronic kidney disease, CKD)?

Kapag ang mga tao ay may hindi gumagaling na sakit sa bato (chronic kidney disease, CKD), hindi gumagana nang normal ang kanilang mga bato. Nililinis ng malulusog na bato ang dugo, sinasala ang mga inilalabas ng katawan (waste product) at tumutulong itong mapanatiling balanse ang maraming pangunahing paggana ng katawan. Habang nagkakaedad ang mga tao, unti-unting bumabagal ang paggana ng kanilang bato. Mas mabilis mangyari ang ganitong hindi paggana sa mga taong may CKD. Kadalasan, sa umpisa walang mga sintomas ang mga taong may CKD. **Ibig sabihin nito kadalasan ay hindi sinasabi sa amin ng nararamdaman ninyo kung gaano kalusog ang mga bato ninyo.** Ngunit marami kayong magagawa upang mapanatiling malusog ang inyong sarili, kahit na may CKD.

Kapag ginagawa ninyo ang mga hakbang upang mapangalagaan ang inyong CKD, maaaring hindi ninyo masabi ang kaibahan, ngunit maipapakita ito ng inyong katawan.

Ano ang magagawa ko upang mapangalagaan ang aking mga bato?

Sa pangangalaga ng inyong mga bato, mapoprotektahan din ninyo ang inyong kabuuang kalusugan at kapakanan. Maaari kayong magsimula sa 3 mahalagang hakbang:

- Kumain nang mas masustansiya
- Pangalagaan ang mataas na presyon ng dugo (altapresyon)
- Pangalagaan ang diyabetis (asukal sa dugo)

Ang pinakamabisang paraan upang mapangalagaan ang inyong sarili ay dahan-dahang gumawa ng mas malusog na pagbabago. Tingnan ang chart sa likod ng tip sheet na ito. Anong bahagi ng pangangalaga sa sarili ang pinakamahalaga sa inyo? Sa tingin ninyo ano ang 1 hakbang ang pinakamagagawa ninyo, sa puntong ito ng inyong buhay? Matutulungan kayo ng pagsagot sa mga tanong na ito na malaman kung saan magsisimula. Masusuportahan kayo ng inyong pangkat sa pangangalaga ng CKD habang ginagawa at inaayos ninyo ang inyong plano para sa pangangalaga sa sarili. Magtanong sa kanila ng tungkol sa iba pang mga mapagkukunan ng impormasyon mula sa Kaiser Permanente, tulad ng pagtuturo at mga klase upang magkaroon ng mabuting kalusugan. Kailangan ng mga tao ng suporta habang natututunan nila ang pangangalaga sa sarili.

Ano pa ang magagawa ko upang mapangalagaan ang aking kalusugan?

Makipag-usap sa inyong mga kaibigan, pamilya o sa ibang tao na pinagkakatiwalaan ninyo. Sabihin sa kanila ang mga pangangailangan at mga hinahangad ninyo para sa inyong pangangalaga sa sarili. Tanungin kung masusuportahan nila kayo at kung paano nila ito magagawa. Maaaring kasama rito ang mga bagay na tulad ng pagsama nila sa inyo sa mga pagpapatingin sa doktor, pag-set up ng mga paalala upang inumin ang gamot, o pamimili ng masustansiyang pagkain. Ito ay maaari ring pagsama nila sa inyo upang gawin ang mga bagay na pareho ninyong kinawiwilihan o kahit mag-usap lang sa telepono nang isang beses sa isang linggo.

Kung naninigarilyo kayo, ang pagtigil nito ang isa sa pinakamagandang bagay na magagawa ninyo para sa inyong kalusugan. Magtanong sa inyong pangkat sa pangangalaga tungkol sa paggamot at mga mapagkukunan ng impormasyon.

Huwag uminom ng mga NSAID (nonsteroidal anti-inflammatory drugs). Kasama sa mga NSAID ang aspirin (Bayer, Excedrin), ibuprofen (Advil, Motrin), ketoprofen (Orudis), at

naproxen (Aleve). Maaaring mas lumala ang CKD dahil sa mga NSAID.

Paano ko masusulit ang aking mga appointment?

Paghandaan ang bawat pagpapatingin sa pamamagitan ng pagsulat ng inyong mga tanong at mga bagong nangyari sa inyong kalusugan. Ibahagi ang mga ito sa inyong doktor sa CKD at pangkat sa pangangalaga kapag nagpatingin kayo upang matulungan silang maunawaan ang inyong kalagayan. Ang maayos na pakikipag-ugnayan sa inyong pangkat sa pangangalaga ay tinutulungan silang masuportahan ang inyong pangangalaga sa sarili at baguhin ang paggamot kung kinakailangan.

Narito ang ilang kapaki-pakinabang na mga tanong:

- Ano ang sinasabi sa amin ng aking pinakabagong pagsusuri sa laboratoryo tungkol sa kalagayan ng aking mga bato? Ano ang ibig sabihin ng bawat resulta sa aking kalusugan?
- Dapat ba akong kumain nang mas marami, o mas kaunti, o ng anumang partikular na pagkain?
- Anu-ano ang mga posibleng hindi magandang epekto ng mga gamot na iniinom ko? Ano ang magagawa natin upang mabawasan ang mga hindi magandang epekto?
- Sa susunod na magkasakit ako, may iba ba akong dapat gawin dahil may CKD ako? Mahalagang sabihin sa inyong pangkat sa pangangalaga ang mga partikular na bagay tungkol sa inyo **kahit na hindi nila ito tanungin. Huwag kalimutang sabihin sa kanila:**
- Kung itinigil ninyo ang pag-inom ng iniresetang gamot, at kung bakit ninyo ito itinigil.
- Kung nahihirapan kayong maalala kung kailan o kung paano inumin ang inyong mga iniresetang gamot. Humingi sa kanila ng mga payo para sa pagsubaybay nito.

At, sa tuwing magpapatingin kayo sa bagong nars, doktor, dentista, o iba pang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, tiyaking sabihin sa kanila na mayroon kayong hindi gumagaling na sakit sa bato.

Hindi Gumagaling na Sakit sa Bato (Chronic Kidney Disease, CKD): Mga hakbang upang manatiling mas malusog

Mga bahagi para sa pangangalaga sa sarili:

Magagawa ko ang mga hakbang na ito:

Pangalagaan ang aking mataas na presyon ng dugo



Inumin ang aking mga gamot gaya ng sinabi



Huwag masyadong kumain ng may sodium (asin) sa pamamagitan ng pag-iwas sa mga processed na pagkain



Subaybayan ang aking presyon ng dugo sa bahay gamit ang isang monitor sa bahay

Pangalagaan ang aking diyabetis



Inumin ang aking mga gamot gaya ng sinabi

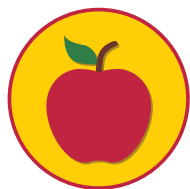


Madalas na tingnan ang aking asukal sa dugo at subaybayan ang mga resulta upang malaman ang mga trend nito



Palaging gumawa ng pisikal na aktibidad.

Kumain nang mas masustansiya



Kumain nang mas maraming sariwang pagkain at iwasan ang mga processed na pagkain



Palitan ang asin ng mga natural na pampalasa tulad ng lemon juice o mga spices



Kumain nang mas maraming gulay (magtanong sa aking pangkat sa pangangalaga kung hindi ako sigurado kung ano ang pinakamabuti para sa akin)

Ano ang susunod kong gagawin?

Pagkatapos tingnan ang mga iminumungkahing bahagi para sa pangangalaga sa sarili (sa itaas), pumili ng isang bahagi na pagtututunan ninyo ng pansin. Pagkatapos, pumili ng **isang hakbang** na pinakamahalaga sa inyo at na mukhang pinakamagagawa ninyo sa puntong ito ng inyong buhay. Isulat dito ang hakbang na iyon:

Tandaan: Kapag ginagawa ninyo ang mga hakbang upang mapangalagaan ang inyong CKD, maaaring hindi **ninyo** masabi ang kaibahan, ngunit maipapakita ito ng **inyong katawan**.

Iba pang mga mapagkukunan ng impormasyon

Bisitahin ang kp.org/mydoctor (sa Ingles) upang:

- Makita ang karamihan ng mga resulta sa laboratoryo at tingnan ang inyong mga paalala upang makaiwas sa sakit
- Mag-email sa inyong doktor
- Gumamit ng mga interactive na online tool upang matulungan kayo at ang inyong pamilya na manatiling malusog

Ang impormasyong ito ay hindi nilalayong sumuri ng mga problema sa kalusugan o magsilbing pamalit sa payo o pangangalagang medikal na natatanggap ninyo mula sa inyong doktor o iba pang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan. Kung mayroon kayong mga hindi gumagaling na problema sa kalusugan, o kung mayroon kayong mga karagdagang tanong, kumonsulta sa inyong doktor. Kung mayroon kayong mga tanong o kailangan ninyo ng higit pang impormasyon tungkol sa inyong gamot, mangyaring kausapin ang inyong pharmacist. Hindi ineendorso ng Kaiser Permanente ang mga gamot o produktong nabanggit. Ang anumang nakalisting tatak-pangkalakal ay para lang madaling makilala. Maaaring kasama sa ilang litrato ang mga modelo at hindi mga aktwal na pasyente.