ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

6ਵਾਂ ਐਡੀਸ਼ਨ

kidney FOUNDATION™

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ, ਨੈਫ਼ਰੋਲੌਜਿਸਟ (ਗੁਰਦਾ ਮਾਹਰ), ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਕਲੀਨਿਕ ਨਰਸ, ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਿ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ (The Kidney Foundation of Canada) ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਚੈਪਟਰ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ kidney.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1.800.361.7494 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ kidneycommunitykitchen.ca 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਆਨਲਾਈਨ **ਕਿਡਨੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਿਚਨ (Kidney Community Kitchen)** ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ਕ ਵਿਅੰਜਨਾਂ, ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਦੇ ਮੰਚਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ kidneyconnect.ca 'ਤੇ ਕਿਡਨੀ ਕਨੈਕਟ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸੰਪਾਦਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2022
ਦਿ ਕਿਡਨੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਔਂਫ ਕੈਨੇਡਾ Adobe Stock, Getty images, iStock.com ਅਤੇ Shutterstock.com ਤੋਂ ਲਸੰਸ ਤਹਿਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ

ਮਾਡਲ(ਮਾਡਲਜ਼) ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਚਿਤਰਣ ਹੈ(ਹਨ)।

ਰੈਫਰੈਂਸ ਨੰ.: ED-LWKDBOOK1-PUN-23

kidney.ca

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਾਮ

ਪਤਾ

ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ

ਈਮੇਲ ਪਤਾ

ਪਰਸਨਲ ਹੈਲਥ ਨੰਬਰ

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ

ਕਿਡਨੀ ਡਾਕਟਰ

ਕਿਡਨੀ ਨਰਸ

ਕਿਡਨੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ

ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ

ਕਿਡਨੀ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ

ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ

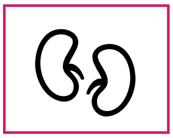
ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਲਈ ਬੇਰੋਕ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਪਾਂਸਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

ਐਸਟ੍ਰਾਜ਼ੇਨੇਕਾ ਕੈਨੇਡਾ ਇੰਕ. (AstraZeneca Canada Inc.)
ਇਨੋਵੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Innovative Medicines Canada)
ਜੈਨਸਨ ਇੰਕ. (Janssen Inc.)
ਓਟਸੁਕਾ ਕੈਨੇਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਇੰਕ. (Otsuka Canada Pharmaceutical Inc.)
ਸਨੋਫੀ ਜੈਨਜ਼ਾਈਮ (Sanofi Genzyme)

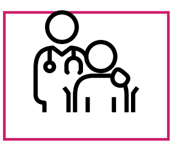
ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ 8

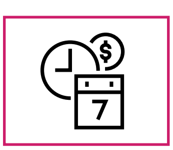


ਅਧਿਆਇ 1 – ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ 11
ਗੁਰਦੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ? 12
ਗੁਰਦੇ ਇੰਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ? 15
ਸਾਰ 16

ਅਧਿਆਇ 2 – ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ 17
ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (Chronic Kidney Disease, CKD) ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? 18
CKD ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ 19
ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ 20
ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? 22
ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਾਰਨ 23
ਸਾਰ 25



ਅਧਿਆਇ 3 – ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 26
ਸੈਕਸ਼ਨ 1: ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ 27
ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਓ 27
ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹੋ 28
ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰ ਬਣੋ 30
ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ 30
ਔਨਲਾਇਨ ਸਰੋਤ 32
ਸਾਰ 33
ਸੈਕਸ਼ਨ 2: ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ 34
ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ 34
ਸਾਰ 37



ਅਧਿਆਇ 4 – ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ 38
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ 39
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਆਮ ਸੁਝਾਅ 40
ਦਵਾਈ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ 42
ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਯੋਗ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ 43
ਟੀਕਾਕਰਣ 45
ਸਾਰ 45

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਅਧਿਆਇ 5 – ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ 46
ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ 47
ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਚੁਣੋ..... 47
ਪੌਦਿਆਂ-ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ..... 48
ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ..... 48
ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ 49
ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਐਡਿਟਿਵਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ 50
ਮੈਨੂੰ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? 51
ਸਾਰ 51

ਅਧਿਆਇ 6 – ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ 52
ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ 53
ਅਮਲ ਕਰੋ 53
ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ 54
ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥੇ 54
ਸਾਰ 55
ਮੇਰਾ ਨਿੱਜੀ ਲੌਗ 56

ਅਧਿਆਇ 7 – ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ 68
ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ 69

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ 71

ਦਵਾਈਆਂ 77

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਹ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਹੈ?

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਚਾਣਚੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਵਾਲ ਵੀ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ "ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ! ਮੇਰੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ? ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?"

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (CKD) ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ CKD ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, CKD ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਆਮ ਹਨ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ (The Kidney Foundation of Canada, KFOC) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਫ਼ੀਸ ਨਾਲ, ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦਾ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਸਕਰਣ ਦਿ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ kidney.ca 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਉਦੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ(ਆਂ) ਬਿਮਾਰੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ, ਖੁਦ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤਲਾਸ਼ਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ kidney.ca 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ info@kidney.ca 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 1-800-361-7494 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਯੋਗ ਫ਼ਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ, ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ, ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕੋ।

- ਜਦਕਿ ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੇਂਦਰ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਬਾਲਗ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ ਅਧਿਆਇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਅੰਸ਼, ਤਸਵੀਰਾਂ 'ਤੇ ਆਈਕਾਨ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਸਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੱਭ ਸਕੋ।
- ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਲੌਗ ਸ਼ੀਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਫ਼ੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰੋ ਜਾਂ kidney.ca ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਕਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਫ਼ਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ 'ਤੇ ਇਹ ***ਬੋਲਡ ਇਟੈਲਿਕ ਅੱਖਰਾਂ*** ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਕਥਨਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਲਈ ਇਟੈਲਿਕਸ (ਤਿਰਛੇ ਅੱਖਰਾਂ) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਕਥਨ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।
- ਜਦੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਜੈਨਰਿਕ (ਆਮ) ਨਾਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਸਰ ਅਨੇਕਾਂ ਬ੍ਰਾਂਡ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ QR ਕੋਡ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾਓ: ਇਸਨੂੰ ਐਨ ਅਖੀਰ ਤਕ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਉਹ ਅਧਿਆਇ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗਦੇ ਹਨ; ਹਾਸ਼ੀਏ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਨੋਟਸ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਦਲਣ 'ਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ CKD ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਭਾਰ

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਟੀਮ

ਡਾ. ਜੋਐਨ ਕੈਂਪੇਲ (Dr. Joanne Kappel), ਫ਼ਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਆਫ਼ ਰਿਕਾਰਡ, ਸਸਕੈਚਵਨ

ਲਿਡੀਆ ਲੌਡਰ (Lydia Lauder), ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਆਫ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਐਂਡ ਪਬਲਿਕ ਪਾਲਿਸੀ, ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਮੈਲਿਸਾ ਫ਼ੋਂਟਿਲ (Mélissa Fontil), ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਜੈਨਿਸ ਮੈਲਨਸਨ (Janice Melanson), ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਸਮੀਖਿਅਕ

ਸ਼ਾਂਤਾਲ ਬਾਊਚਰ (Chantal Boucher), ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਸੋਫ਼ੀ ਡੈਸਜਾਰਡਿਨਸ (Sophie Desjardins), ਸਮੀਖਿਅਕ, ਕਿਊਬੇਕ

ਫ੍ਰੈਂਕੋਇਸ-ਰੇਨੇ ਡੁਸੌਲਟ (François-René Dussault), ਮਰੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ, ਓਨਟੈਰੀਓ

ਕੈਥੀ ਗਿਆਂਗਾਸਪੈਰੋ (Kathy Giangaspero), ਕਮਿਊਨਿਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਪੈਗੀ (ਮਾਰਗ੍ਰੇਟ) ਗਿਲੈਸਪੀ (Peggy (Margaret) Gillespie), ਮਰੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ, ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ

ਸੂ ਹਫ਼ਮੈਨ (Sue Huffman), ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ, ਅਲਬਰਟਾ

ਡਾ. ਸਕੌਟ ਕਲੈਰੇਨਬਾਕ (Dr. Scott Klarenbach), ਨੈਫ਼ਰੋਲੌਜਿਸਟ, ਅਲਬਰਟਾ

ਕੋਰੀਨ ਮੈਕਨੈਬ (Corinne MacNab), ਗੁਰਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਓਨਟੈਰੀਓ

ਜੂਨ ਮਾਰਟਿਨ (June Martin), ਰੀਨਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਓਨਟੈਰੀਓ

ਐਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਮਾਈਲਸ (Elizabeth Myles), ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਗਜ਼ੈਕਿਉਟਿਵ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਰੈਂਡੀ ਸਪੈਂਸਲੇ (Randy Spensley), ਮਰੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਕੈਰੀ ਥਿਬੋਡਿਉ (Carrie Thibodeau), ਸਮੀਖਿਅਕ, ਓਨਟੈਰੀਓ

ਫ਼ਿਲਿਪ ਵਿਨਸੈਂਟ (Philippe Vincent), ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਲੋਰੀ ਵਾਜ਼ਨੀ (Lori Wazny), ਰੀਨਲ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਮੈਨੀਟੋਬਾ

ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਦਾਰਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ, ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 1

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਅਧਿਆਇ 1

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਗੁਰਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਓਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ। ਗੁਰਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ***ਹਾਰਮੋਨਾਂ*** ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਉਲਝਣ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਔਖਾ ਜਾਪੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

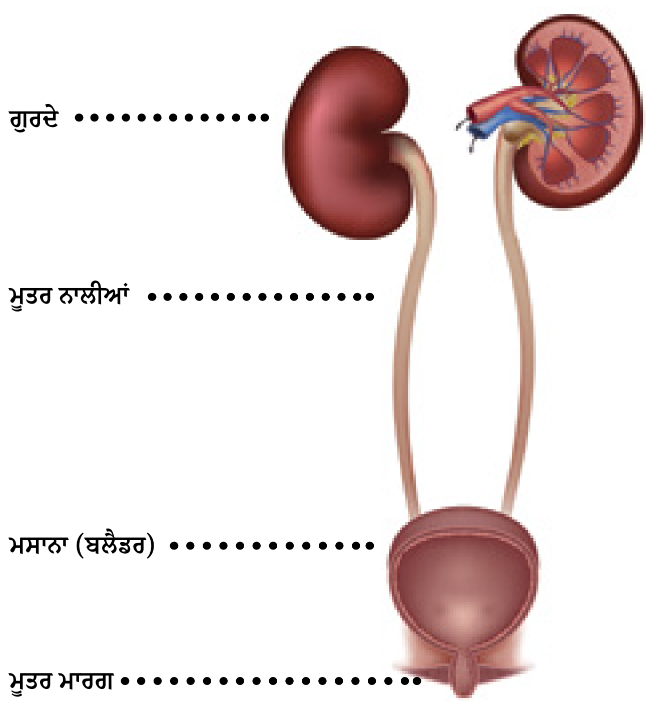
ਗੁਰਦੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੋ ਗੁਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹੇਠਲੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ। ਇਹ ਲਾਲ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਕਿਡਨੀ ਬੀਨਜ਼ (ਰਾਜਮਾਹ) ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਗੁਰਦਾ ਤਕਰੀਬਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬੰਦ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

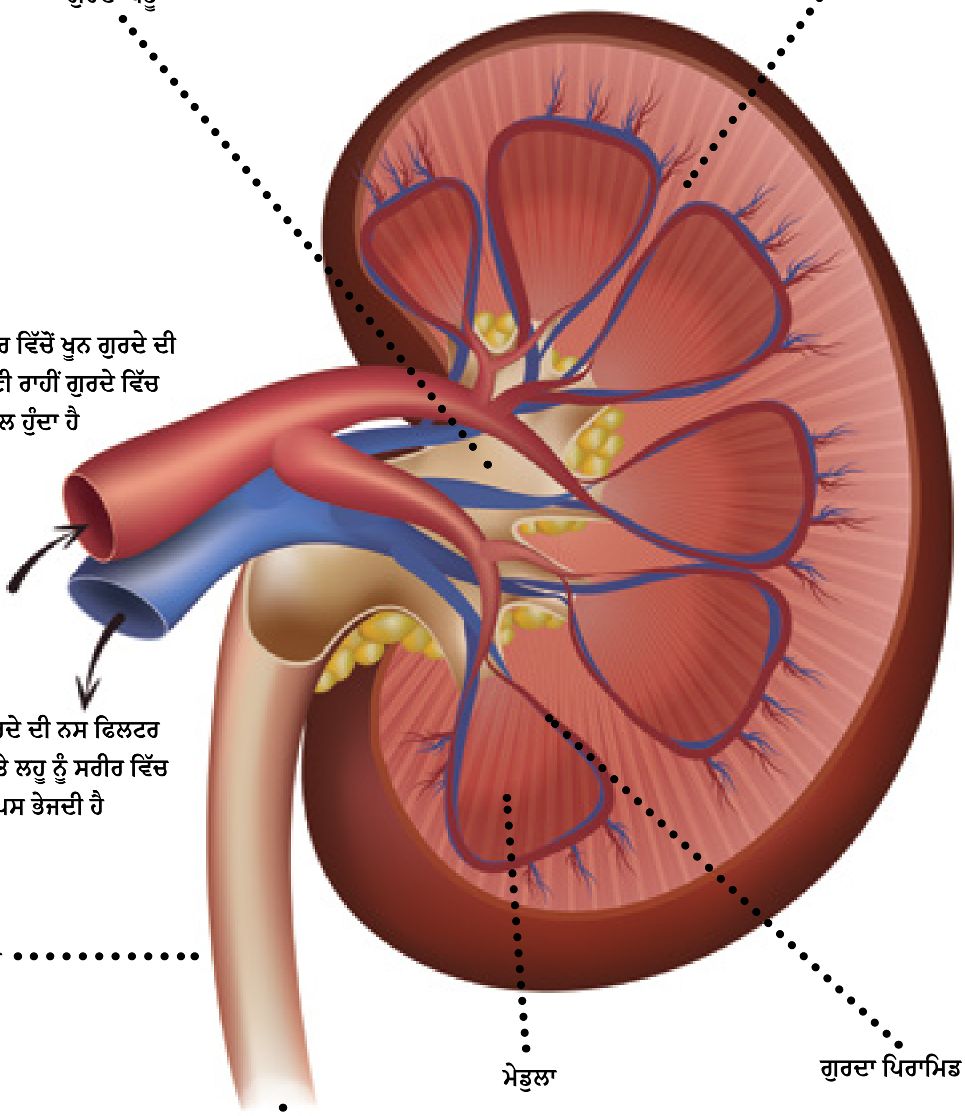
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੁਰਦੇ ਉਸਦੇ ਦੁਗਣੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਗੁਰਦਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗੁਰਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇ ਇੱਕ ਗੁਰਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਗੁਰਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਉ ਹੋਰ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕੰਮ ਹੈ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਜਾਉਣਾ। ਹਰ ਮਿੰਟ, ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਖੂਨ (ਦਿਲ ਦੁਆਰਾ ਪੰਪ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਖੂਨ ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ) ***ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ*** ਰਾਹੀਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ, ਇਹ ***ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ*** ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਸ ਦਿਲ ਵੱਲ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ



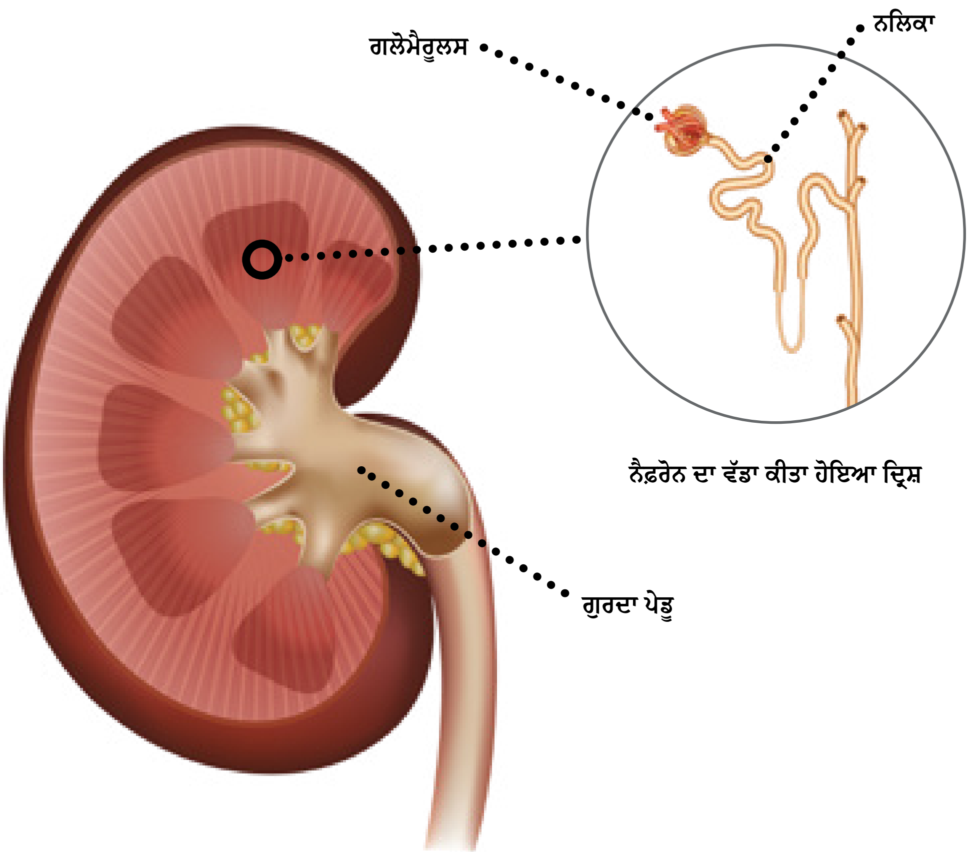
ਨੋਟਸ:

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਹਰ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸੂਖਮ ਇਕਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ***ਨੈਫਰੋਨ (nephrons)*** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਨੈਫਰੋਨ, ***ਗਲੋਮੈਰੂਲਸ (glomerulus)*** ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਫ਼ਿਲਟਰ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ***ਨਲਿਕਾ (tubule)*** ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਖੂਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਨਲਿਕਾਵਾਂ (tubules) ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਨਲਿਕਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁੜ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਲਿਕਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕੀਪ-ਵਰਗੇ ***ਗੁਰਦਾ ਪੇਡੂ (kidney pelvis)*** ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ***ਮੂਤਰ-ਨਾਲੀ (ureter)*** ਨਾਮਕ ਟਿਊਬਾਂ ਦੁਆਰਾ ***ਮਸਾਨੇ (bladder)*** ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ***ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ (urethra)*** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਦੋਵੇਂ ਗੁਰਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਲਿਟਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਇਹ ਐਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਆਓ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧੀਏ।



ਨੋਟਸ:

ਅਧਿਆਇ 1

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਗੁਰਦੇ ਇੰਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ, ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।

2. ਬੇਲੋੜੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚਲੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ***ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ)*** ਅਤੇ ***ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ*** ਅਜਿਹੇ ਖਣਿਜ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੁਰਦੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਵਾਧੂ ਖਣਿਜ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਖਣਿਜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ***ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ*** ਅਤੇ ***ਫਾਸਫੇਟ*** (ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ***ਯੂਰੀਆ*** ਅਤੇ ***ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ*** ਵਰਗੇ ਬੇਲੋੜੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੂਰੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿੰਦ- ਖੂੰਹਦ ਉਦੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ***ਪ੍ਰੋਟੀਨ*** ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ। ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬੇਲੋੜਾ ਉਤਪਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਯੂਰੀਆ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਮਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਆਮ ਗੁਰਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਨਾਮਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਸਾਇਣ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ***ਹਾਰਮੋਨ*** ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ "ਦੂਤ" ਵਾਂਗ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟਸ:

ਅਧਿਆਇ 1

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਸਾਰ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੋ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਦੋਵੇਂ ਗੁਰਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਲਿਟਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਇਹ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਮਕ ਅਤੇ ਖਣਿਜ, ਜਿਵੇਂ ਸੋਡੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੇਟ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟਸ:

ਅਧਿਆਇ 2

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

"ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਦਿਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲੇਗਾ ਜਦੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਕਿਡਨੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (polycystic kidney disease, PKD) ਹੈ।" - ਟ੍ਰੈਵਰ

ਅਧਿਆਇ 2

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (Chronic Kidney Disease, CKD) ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (CKD) ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਰਸੇ ਲਈ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ***ਤੀਬਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੱਟ*** (Acute Kidney Injury, AKl) ਲੱਗੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ CKD 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਾਂਗੇ।

ਦੋ ਮੁੱਖ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ: ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ***ਯੂਰੀਨੈਲਿਸਿਸ*** (ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ)।

ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ***ਸੀਰਮ ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ ਪੱਧਰ*** ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ਼ਿਲਟਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ ਇੱਕ ਬੇਲੋੜਾ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਆਮ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ***ਗਲੋਮੇਰੂਲਰ ਫ਼ਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਰੇਟ (glomerular filtration rate, GFR)*** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ GFR ਨੂੰ ***ਅਨੁਮਾਨਤ ਗਲੋਮੇਰੂਲਰ ਫ਼ਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਰੇਟ (estimated glomerular fitration rate, eGFR)*** ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; eGFR ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸੀਰਮ ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਲੋਮੇਰੂਲੀ (Glomeruli) ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। GFR, ਗਲੋਮੇਰੂਲੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਛਾਣਨ ਦੀ ਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਇਹ ਮਾਪਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। eGFR ਕਿਡਨੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ (0-100%) ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮੋਟਾ-ਮੋਟਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ (urinalysis) (ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਟਿੱਕ – ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਇੱਕ ਡਿਪਸਟਿਕ ਨੂੰ – ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ***ਐਲਬਿਊਮਿਨ*** ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ACR (ਐਲਬਿਊਮਿਨ-ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ) ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਫ਼ਿਲਟਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਐਲਬਿਊਮਿਨ) ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਫ਼ਿਲਟਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਐਲਬਿਊਮਿਨ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ, ਐਕਸ-ਰੇ, ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਾਇਓਪਸੀ (ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਪਾ ਕੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ) ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

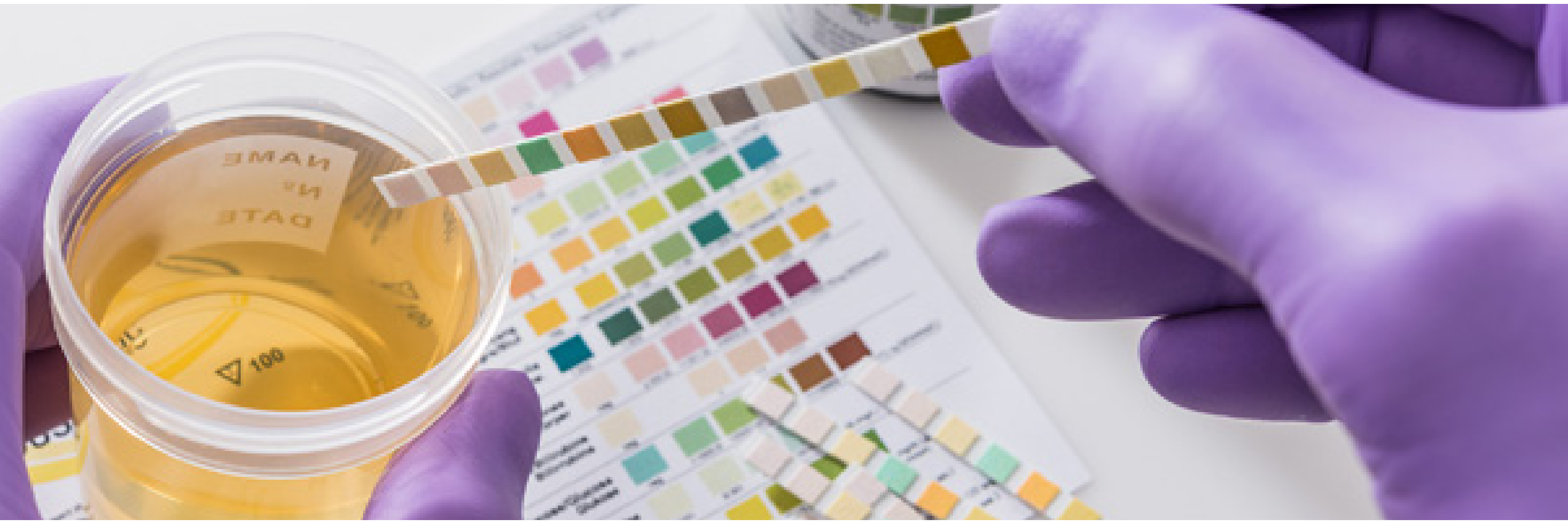
CKD ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਓ CKD ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵੱਲ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ।

ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਤੱਥ:

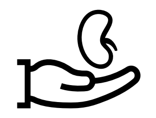
1. ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ***ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ*** ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ***ਅੰਤਮ-ਪੜਾਅ ਦੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (end-stage kidney disease, ESKD)*** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।
2. ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਕਸਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਉਸ ਹੱਦ ਤਕ ਨਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅੰਤਮ ਪੜਾਅ ਤਕ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਜਲਦੀ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

"ਅੰਤਮ-ਪੜਾਅ" ਦੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੰਤਮ-ਪੜਾਅ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਅੰਤ: ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫ਼ਿਲਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ***ਡਾਇਲਿਸਿਸ*** ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ, ***ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ***, ਅਤੇ ***ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਕਿਡਨੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (conservative kidney management)*** ਸਮੇਤ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ *ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਦ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ੇਲੀਅਰ (Living with kidney failure)* ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਨੋਟਸ:

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ



ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸਮੇਤ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ CKD ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ (GFR) ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਐਲਬਿਊਮਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

CKD ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੇ। ਹਰ ਪੜਾਅ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

	ਸਧਾਰਨ*	ਹਲਕਾ	ਦਰਮਿਆਨਾ	ਤੀਬਰ	ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ
ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	> 60%*	45% - 59%	30% - 44%	15% - 29%	< 15%
ਲੱਛਣ	ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ	ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ	ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕੇਵਾਂ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ	ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਥਕੇਵਾਂ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ	ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ, ਕਚਿਆਣ, ਸੋਜਸ਼, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ	ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੋੜਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ	ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ACR, eGFR**, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਆਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ	ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ACR, eGFR, ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ	ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ACR, eGFR, ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ	eGFR ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ
	ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ACR ਅਤੇ eGFR ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ	ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ	CKD ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ	ਇਲਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ: ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚ, ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਜਾਂ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਕਿਡਨੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਜਾਂ ਕਿਡਨੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਕਿਡਨੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ*** (ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ)

* ਸਧਾਰਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕੋਈ ਅੰਤਰਨਿਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆ, ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਐਲਬਿਊਮਿਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

** eGFR ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਲਿੰਗ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ 'ਤੇ।

*** ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 2

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਅਨੁਮਾਨਤ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ (eGFR) ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ACR) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਗੁਰਦਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ (acute kidney injury) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਉੱਪਰ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ, ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਅਤਿਅੰਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜੁਲਦ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਦੁਬਾਰਾ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ CKD ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਝਾਅ

CKD ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਣ, eGFR ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ACR ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ kidney.ca 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਧਿਆਇਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

CKD ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

CKD ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਅਜਿਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਮਰ ਦਾ ਵਧਣਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡਾਇਬਟੀਜ਼
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ
- ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਨਾ ਹੋਏ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ
- ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ (ਫ਼ਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਇਨੂਟ ਅਤੇ ਮੇਟਿਸ), ਏਸ਼ੀਆਈ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਪੈਸੀਫ਼ਿਕ ਆਈਲੈਂਡ, ਅਫ਼ਰੀਕਨ/ਕੈਰਿਬੀਅਨ ਅਤੇ ਹਿਸਪੈਨਿਕ ਨਸਲ

ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ CKD ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕੋਈ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਨੋਟਸ:

ਅਧਿਆਇ 2

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਿਲਟਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੂਨਿਟਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ CKD ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ***ਇਨਸੁਲਿਨ*** ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਆਮ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ – ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਸਾਇਣਕ ਦੂਤ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਖੰਡ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪੈਨਕ੍ਰਿਅਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗੇ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਪੰਪ ਦੁਆਰਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਾੜੀਆਂ, ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਝਾਅ

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਬੜਾ ਭਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਮਗਰੋਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚੋ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇ। ਨੋਟਸ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਸਕੋ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ***ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ*** ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (CKD) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਲਟਾ ਵੀ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ CKD ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਤਕ ਖ਼ੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲਦਾ, ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਫ਼ਿਲਟਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ CKD ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਗੁਰਦੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹਾਰਮੋਨ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੁਰਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼

ਗਲੋਮੈਰੁਲੋਨੈਫ਼੍ਰਾਈਟਿਸ (Glomerulonephritis) ਜਾਂ ਨੈਫ਼੍ਰਾਈਟਿਸ (nephritis) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਫ਼ਿਲਟਰ (ਗਲੋਮੇਰੂਲੀ) ਸੋਜਸ਼ ਕਰਕੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਲੋਮੇਰੂਲੀ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ (ਗਲੋਮੇਰੂਲੋਨੈਫ਼੍ਰਾਈਟਿਸ) ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਗੈਰ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਗਲੋਮੇਰੁਲੋਨੈਫ਼੍ਰਾਈਟਿਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਫ਼ਿਲਟਰ ਸੋਜਸ਼ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਗਲੋਮੇਰੁਲੋਨੈਫ਼੍ਰਾਈਟਿਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ***ਸਿਸਟੇਮੈਟਿਕ ਲੂਪਸ ਏਰੀਥੇਮੈਟੋਸਸ (systematic lupus erythematosus) (ਲੂਪਸ), ਵੈਸਕੁਲਾਈਟਿਸ*** (ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ***ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B*** ਜਾਂ ***ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ C*** ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)।

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (PKD) ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਿਰਾਸਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ (ਆਟੋਸੋਮਲ ਪ੍ਰਭਾਵੀ) ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ 50% ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗਾ। ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਸਟ"। ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਗੁਰਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸਿਸਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਿਸਟ ਫ਼ੈਲਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੁਰਦਾ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਾਰਨ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ

ਜੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੁਕਾਵਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮੂਤਰ-ਨਾਲੀ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਤਕ। ਜਦੋਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭਰੂਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ CKD ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਆਕਾਰ, ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਜਾਂ ਰਸੌਲੀਆਂ (ਟਿਊਮਰ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟਸ:

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਡ੍ਰੱਗ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸੋਜਸ਼-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤਕ ਵੱਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਇਹ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ) ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨਕਾਰਾਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ) ਦਵਾਈਆਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਖੁਰਾਕ (ਮਾਤਰਾ) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੈਰੋਇਨ ਅਤੇ ਕੋਕੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਦਵਾਈਆਂ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਉਦੋਂ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚਲੇ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਇੱਕ ਰੇਤ ਦੇ ਦਾਣੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੋਲਫ਼ ਗੇਂਦ ਦੇ ਅਕਾਰ ਤਕ ਦੇ ਪੱਥਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਬਗੈਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਵੱਡੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਥਰੀਆਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

10 ਵਿੱਚੋਂ 1

10 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਖਾਂ ਹੋਰ ਇਸਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਇਜ਼ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: kidney.ca/risk
ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ।

ਨੋਟ:

ਕਈ ਵਾਰ ਗੁਰਦਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ (acute kidney injury) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤਿਅੰਤ ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੱਟ ਲਈ, ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਲਦ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਦੁਬਾਰਾ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟਸ:

ਹੋਰ ਕਾਰਨ

ਦੂਜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ***ਐਲਪੋਰਟ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (Alport syndrome), ਫ਼ੈਬਰੀ (Fabry) ਬਿਮਾਰੀ*** ਅਤੇ ***ਸਿਸਟਿਨੋਸਿਸ (Cystinosis)***। ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਮੈਡਿਊਲਰੀ ਸਪੰਜ ਗੁਰਦਾ (Medullary Sponge Kidney), ਵਿਲਮਜ਼ (Wilms's) ਟਿਊਮਰ (ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ kidney.ca 'ਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:

ਬਗੈਰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚੌਕਸ ਰਹੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਸਿਆਣਪ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਅਧਿਆਇ 4: ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ** ਦੇਖੋ।

ਸਾਰ

- CKD ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅੰਤਮ ਪੜਾਅ ਤਕ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਜਲਦੀ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਐਲਬਿਊਮਿਨ) ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਅਤੇ GFR (ਗਲੋਮੇਰੂਲਰ ਫ਼ਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਰ) ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ ਪੱਧਰ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ CKD ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂਲਨਿਵਾਸੀ (ਫ਼ਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਇਨੂਟ ਅਤੇ ਮੇਟਿਸ), ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਪੈਸੀਫ਼ਿਕ ਆਈਲੈਂਡ, ਅਫ਼ਰੀਕਨ/ਕੈਰਿਬੀਅਨ ਅਤੇ ਹਿਸਪੈਨਿਕ ਨਸਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ।
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ CKD ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼, ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

CKD ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **kidney.ca** 'ਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 3

ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

"ਇਹ ਸਫ਼ਰ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਚੰਗੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦਾ ਰਾਹ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ।"

- ਮਾਈਕਲ

ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (CKD) ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਮਗਰੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਨਾਲ ਹੀ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦੂਜੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਗੁਰਦੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਊਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹਨ।

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ *ਸਮਰਥਨ* ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ:

- ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨਾ

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ *ਪ੍ਰਬੰਧਨ* ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ:

- ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਜੋ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨਿਘਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ, ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਦੂਜੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ
- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਝਾਅ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਬਾਰੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੌਖਲੇ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 1: ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਮਰਥਿਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ, ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ।

ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ, ਡਾਕਟਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਚਰਚ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਅਧਿਆਇ 3

ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਦੀ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਆਪਣੇ ***ਕਿਡਨੀ ਕਨੈਕਟ*** ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ kidneyconnect.ca 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਨਲਾਈਨ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਡਨੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜੁੜ ਸਕਣ, ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਾਈਵ ਚੈਟ, ਫ਼ੋਰਮ, ਬਲੌਗ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਈਵੈਂਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਕਮੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਨਿਰਾਸ਼ਾ) ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨੋਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ?
- ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ – ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਿਹਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਵਜੋਂ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹੋ

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣਾ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਬਿਹਤਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣ) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ 150 ਮਿੰਟ (ਜਾਂ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਮਿੰਟ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ) ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ) ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਰਸੀ-ਅਧਾਰਤ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਕਿਉਂ

ਅਜਿਹੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਲੱਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਇਸ 'ਤੇ ਮਾਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਡੇ ਡ੍ਰਾਈਵਵੇਅ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤਕ ਦੋ-ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ ਜਾਂ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡਾਂ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਓ। ਫਿਰ, ਤੀਹ ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਜੋੜੋ, ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਕਿਵੇਂ

ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕਲੱਬਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ YMCA ਅਤੇ YWCA ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ (ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਸ **1-866-390-PEER (7337)** 'ਤੇ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ (Peer Support) ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੀ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **kidney.ca** 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਆਨਲਾਈਨ ਫ਼ਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ਨੋਟਸ:

ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋੜਾਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਆਦਿ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਿਹਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਵਜੋਂ ਕਰੋ।

ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰ ਬਣੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓਗੇ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਮੰਗੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਿ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਇਹ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਵਿਦਿਅਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਵਿਚਲੇ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬ੍ਰਾਂਚ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ kidney.ca 'ਤੇ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਈਵੈਂਟਾਂ ਦਾ ਕਲੰਡਰ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੈਫ਼ਰੋਲੌਜਿਸਟ, ਨਰਸ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਲੋਕ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਊਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਅਧਿਆਇ 3

ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਤੁਸੀਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ)

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ

ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ – ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਉਪਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹਨ:

- ਮੇਰੀ ਹਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨੈਫ਼ਰੋਲੋਜਿਸਟ

ਅਜਿਹਾ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੈਫ਼ਰੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਰਸ

ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਗੇ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੈਰ- ਡਾਕਟਰੀ ਮਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿੱਤੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚ ਚੌਕਸੀ ਵਰਤੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ, ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਜੋ ਚਾਹੇ ਪੋਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਹੀ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਕੌਣ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਤਾਜ਼ਾ ਹੈ? ਕੀ ਸਾਈਟ ਤਾਰੀਖ ਪੋਸਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ?
- ਜੇ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਈਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਹਵਾਲੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਸਾਈਟ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਨਾਮ/ਲੋਗੋ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ਜੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਕੀ ਸਾਈਟ ਲੇਖਕ ਦਾ ਨਾਮ, ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਅਧਿਆਇ ਛੇ: ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ** ਦੇਖੋ।

- ਸਾਈਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣਾ ਹੈ? ਕੀ ਸਾਈਟ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ? ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜੋ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚ ਕੇ ਜਾਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਕਰਕੇ ਪੈਸਾ ਕਮਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਇੱਕਤਰਫ਼ਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਸਾਈਟ ਦੂਜੀਆਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਲਈ ਲਿੰਕ ਪੋਸਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕੋ?
- ਕੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ੀਡਬੈਕ ਭੇਜਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ?

(ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ *"How to" Health Guide ("ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ" ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ)* ਤੋਂ ਛਾਪੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹੈਲਥ ਚੈਰਿਟੀਜ਼ ਕੋਲਿਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Health Charities Coalition of Canada) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ healthcharities.ca 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।)

ਸਾਰ

- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਨਾ ਚਾਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਦੋਸ਼ੀ, ਉਦਾਸ, ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹਨ।
- ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਸਪੋਰਟ (ਸਹਾਇਤਾ) ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕਿਡਨੀ ਕਨੈਕਟ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Kidney Connect peer support program) ਜਾਂ kidneyconnect.ca ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੈਂਬਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓਗੇ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਫ਼ਾਈਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਜੁੜੋ

kidneyconnect.ca **ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ**

ਨੋਟਸ:

ਸੈਕਸ਼ਨ 2: ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਮੌਜੂਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ), ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ। ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਝਾਅ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਹਾਸ਼ੀਏ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨੋਟਸ ਲਿਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ

ਕਿਉਂ? ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਹੌਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵੀ ਹੈ, ਨੂੰ 130/80 mm Hg ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਓਨੀ ਵਾਰ ਕਰੋ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। A1C ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੀਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਔਸਤਨ ਪੱਧਰ ਕੀ ਸੀ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਟੈਸਟ ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ (ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇ) ਕਰਵਾਓ।

- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ (30 ਮਿੰਟ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ), ਇਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਸਿਗਰੇਟ, ਪਾਈਪ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀ ਭੰਗ ਨਾ ਪੀਓ, ਨਾ ਹੀ ਵੇਪ ਲਓ।
- ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਆਪਣੇ **ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ** ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਨੂੰ ਜੇ ਬਗੈਰ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਫ਼ੌਰਨ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ (ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇ) ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ "ਸਿਕ ਡੇਅ" ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ; ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ

ਕਿਉਂ? ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬੇਕਾਬੂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨਾ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਅਤੇ 1% ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 140/90 mm Hg ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖੋ, ਇਸਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ ਦਾ ਆਪਣਾ ਰਿਕਾਰਡ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਲੌਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਸਤੇ **ਅਧਿਆਇ ਛੇ: ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ** ਦੇਖੋ।

- ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਲਓ।
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟ (30 ਮਿੰਟ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ) ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
- ਸਿਗਰੇਟ, ਪਾਈਪ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀ ਭੰਗ ਨਾ ਪੀਓ, ਨਾ ਹੀ ਵੇਪ ਲਓ।
- ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ (ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇ) ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ "ਸਿਕ ਡੇਅ" ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ; ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ

ਕਿਉਂ? ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਿੱਥੇ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ *ਕਿੰਨਾ* ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ "ਸੇਬ" ਦੇ ਅਕਾਰ ਵਾਂਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ, ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਉਚੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੜਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ **ਅਧਿਆਇ ਪੰਜ: ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ** ਦੇਖੋ।

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ (ਵੇਪਿੰਗ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋਣ ਲਈ ਭਲੀਭਾਂਤ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਪੜਾਅ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤਕ ਵਾਧੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਤਮਾਕੂਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (nicotine replacement therapy, NRT) ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਮਦਦ ਮਿਲੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਚੁਣ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ, ਅਤੇ ਵਿਅਸਤ ਰਹਿ ਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ **ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ** ਦਿਓ।
- ਖੋਹ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾਓ: ਗਮ ਚਬਾਓ, ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ: www.smokershelpline.ca ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-877-513-5333

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਫ਼ੌਰਨ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ! ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੋਰ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬ੍ਰੌਂਕੀਅਲ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਾਪਸ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਘਟਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਰਚਣ ਜਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪੈਸਾ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਾਰ

ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਹੋਰਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡੀ ਜਾਵੇ।

ਅਧਿਆਇ 4

ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

"ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੈਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਛਾਂਟੀ ਕਰ ਸਕੀ, ਇਹ ਸਮਝ ਸਕੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਲੈ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੀ ਕਿ ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੈ!" - ਕੇਟ

ਅਧਿਆਇ 4

ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (CKD) ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ CKD ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਲਓ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਕਸਰ ਦੋ ਨਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਜੈਨਰਿਕ ਨਾਮ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ। ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲਈ ਆਮ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਟੀਚੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕਸ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ***ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ-ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਈਮ*** (ACE) ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ "ਪ੍ਰਿਲ" ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਰੈਮੀਪ੍ਰਿਲ, ਐਨੈਲੇਪ੍ਰਿਲ, ਲਿਸਿਨੋਪ੍ਰਿਲ) ਜਾਂ ***ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਂਕਰਜ਼*** (ARB) (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ "ਸਾਰਟਨ" ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਕੈਂਡੇਸਾਰਟਨ, ਲੋਸਾਰਟਨ, ਇਰਬੇਸਾਰਟਨ), ***ਬੀਟਾ-ਬਲੌਂਕਰਜ਼*** (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ "ਲੋਲ" ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਮੇਟੋਪ੍ਰੋਲੋਲ, ਬਿਸੋਪ੍ਰੋਲੋਲ, ਐਟੇਨੋਲੋਲ), ***ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਚੈਨਲ ਬਲੌਂਕਰਜ਼*** (ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਨਿਫ਼ੇਡਿਪੀਨ XL, ਐਮਲੋਡਿਪੀਨ), ਅਤੇ ***ਅਲਫ਼ਾ-ਬਲੌਂਕਰਜ਼*** (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ "ਜ਼ੋਸਿਨ" ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਡੌਕਸਾਜ਼ੋਸਿਨ, ਟੈਰਾਜ਼ੋਸਿਨ)।

ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕਸ

ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕਸ – ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ – ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸੋਡੀਅਮ (ਜਾਂ ਨਮਕ) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਨਮਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕਸ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਨਮਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੋਰਥੈਲਿਡੋਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਲੋਰੋਥਾਇਆਜ਼ਾਈਡ, ਇੰਡਾਪਾਮਾਈਡ, ਫ਼ਿਊਰੋਸਮਾਈਡ (ਲੈਸਿਕਸ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫ਼ਲੋਜ਼ਿਨਸ (ਸੋਡੀਅਮ-ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 2 (SGLT2) ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਫ਼ਲੋਜ਼ਿਨਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਵੀਨਤਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ ਜੋ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਧਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ACE ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼ ਅਤੇ ARBs ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦਿਲ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਮੌਤ ਆਦਿ ਦੇ ਉਚੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ

ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਡੈਪਾਗਲਿਫ਼ਲੋਜ਼ਿਨ (dapagliflozin), ਕੈਨਾਗਲਿਫ਼ਲੋਜ਼ਿਨ (canagliflozin) ਅਤੇ ਐਂਪਗਲਿਫ਼ਲੋਜ਼ਿਨ (empagliflozin)। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਹਲਕਾ ਪਿਸ਼ਾਬ-ਵਧਾਊ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖਮੀਰ ਦੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ) ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ/ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ-ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ***ਸਟੈਟਿਨਜ਼ (ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਅਟੋਰਵਾਸਟੈਟਿਨ (atorvastatin), ਰੋਸੁਵਾਸਟੈਟਿਨ (rosuvastatin)*** ਅਤੇ ***ਐਜ਼ੈਟਿਮਿਬ (ezetimibe)*** ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਮਿਊਨੋਸੱਪ੍ਰੈਸੈਂਟ

ਇਮਿਊਨੋਸੱਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੋਮੇਰੁਲੋਨੈਫ਼ਰਾਈਟਿਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰੀਨ (cyclosporine), ਟੈਕ੍ਰੋਲਿਮਸ (tacrolimus), ਪ੍ਰੈਡਨਿਜ਼ੋਨ (prednisone), ਐਜ਼ੇਥੀਇਓਪ੍ਰੀਨ (azathioprine), ਅਤੇ ਰਿਟੁਕਸਿਮੈਬ (rituximab)।

ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ

ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਆਮ ਸੁਝਾਅ

ਗੁਰਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਖੁਰਾਕ ਘਟਾਈ ਜਾਵੇਗੀ; ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਲਓਗੇ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣਾ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਬਣੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ – ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ!

ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਬਣਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਦਾ(ਦੇ) ਨਾਮ
- ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਦੀ ਤਾਕਤ
- ਖੁਰਾਕ (ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਹੈ)
- ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ (ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸ ਸਮੇਂ)
- ਦਵਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼
- ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖੁੰਝਾ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

ਅਧਿਆਇ 4

ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਰੱਖੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੇੜਲੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਣ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.knowledgeisthebestmedicine.org 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਛਾਪਣਯੋਗ ਸੂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਲਈ ਐਪਾਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਕਿਵੇਂ ਉਠਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਬਣੇਗੀ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੇਗਾ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਹੋਣਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕਲੰਡਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਹਰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਲੈਣਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
- **ਡੋਜ਼ੇਟ (Dosette) ਬਾਕਸ** – ਇਹ ਮੁੜ-ਵਰਤਣਯੋਗ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡੱਬੀ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ (ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ, ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣੇ, ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ) ਅਨੁਸਾਰ ਛਾਂਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ) ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡੋਜ਼ੇਟ ਬਾਕਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਐਤਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡੋਜ਼ੇਟ ਡੱਬੀ ਨੂੰ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੋ ਡੋਜ਼ੇਟ ਬਾਕਸ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦੂਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- **ਬਲਿਸਟਰ ਪੈਕ/ਬਬਲ ਪੈਕ** – ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਵਾਈ ਲਏ ਜਾਣ ਦੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ/ਐਪਾਂ 'ਤੇ ਅਲਾਰਮ** – ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਅਨੇਕਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਪਸੂਲ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਨਾਲ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਦਵਾਈ ਹੋਰ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਗੋਲੀ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਫ਼ਲ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਨਿਗਲਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ TicTac® ਜਾਂ M&M® Minis) ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੇਬ ਦੀ ਚੱਟਣੀ (applesauce) ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਚੂਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੈਕੇਜ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ

ਆਪਣੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਉਤਪਾਦ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਹਰਬਲ ਉਪਚਾਰ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਆਓ। ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪੱਧਰ ਲਈ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹੇਠਾਂ ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀਪੂਰਵਕ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ (ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ), ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਯੁਰੈਟਿਕਸ (ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ), ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਚਿਆਣ, ਉਲਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਯੁਰੈਟਿਕਸ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਖਤਰਨਾਕ ਹੱਦ ਤਕ ਘੱਟ ਜਾਣ ਅਤੇ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ – ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੀਫ਼ਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਚਿਕਿਤਸਕ) ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਆਪਣੀ(ਆਂ) ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦਵਾਈ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਣ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਯਕੀਨਨ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਢੁਕਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕੋ।

ਦਵਾਈ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ

ਹੇਠਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਹੈਲਥ ਚੈਰਿਟੀਜ਼ ਕੋਲਿਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Health Charities Coalition of Canada) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ "How to" Health Guide ("ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ" ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ) ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਣ!

- ਹਰ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਦੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫ਼ੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡ੍ਰੱਗ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ 100% ਕਵਰੇਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰੱਗ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤਹਿਤ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ, ਕਟੌਤੀਯੋਗ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਵਿਖੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸੀ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਸਤੇ ਰਸੀਦਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸੀ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਬਿਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸਰਦਾਰ ਤਾਂ ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕੋ ਦਵਾਈ ਦੇ 'ਬ੍ਰਾਂਡ ਨੇਮ' ਅਤੇ 'ਜੈਨਰਿਕ' ਬ੍ਰਾਂਡ)। ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਕਵਰ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲਿਖਵਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫ਼ੰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੀ ਕੁਝ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਯੋਗ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਕੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
- ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ
- ਦਵਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼
- ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
- ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ
- ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ CKD ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਾਅ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

- ਨੌਨ-ਸਟੀਰੌਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫ਼ਲੇਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ (Advil®, Motrin®) ਜਾਂ ਨੈਪੋਕਸੈਨ (Aleve®) ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ASA (81 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.) (ਜਿਵੇਂ ਬੇਬੀ Aspirin®) ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ASA ਦੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਉੱਚੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਸਿਟਾਮਿਨੋਫ਼ੈਨ (Tylenol®) ਸਿਰਪੀੜ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਲਈ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ।

- ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫ਼ਲੂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀਕੰਜੈਸਟੈਂਟ (ਬੰਦ ਨੱਕ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ASA ਜਾਂ NSAIDs ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਤਪਾਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਹੋਣ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਵਿਟਾਮਿਨ C (500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਵੱਧ) ਦੀ ਉੱਚ ਖ਼ੁਰਾਕ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਇੱਕ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

- ਖਾਸ ਐਨੀਮਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁਲਾਬਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੇਟ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।

- ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਯੁਕਤ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਆ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਐਂਟੈਸਿਡ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰਬਲ ਜਾਂ ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ (ਪੂਰਕ) ਦਵਾਈਆਂ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰਬਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ (ਪੂਰਕ) ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤਿਅੰਤ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਾਂਗ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, **ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,** ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪੌਦੇ, ਹਾਰਮੋਨ, ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿਸ਼ਰਣ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕਸ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਲੌਗ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਅਧਿਆਇ ਛੇ: ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਦੇਖੋ।

ਟੀਕਾਕਰਣ

ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ: ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (CKD) ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਤਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ।

ਨਿਉਮੋਕੋਕਲ (ਨਮੂਨੀਆ) ਟੀਕਾ: ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ CKD ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਮੂਨੀਆ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਨਿਉਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ CKD ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B: ਜੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B – ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਜੋ ਲਿਵਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਦੇ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਟੀਕਾ: ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ CKD ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ COVID ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ COVID ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤ।

ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਸਫੇਟ ਬਾਈਂਡਰਾਂ ਅਤੇ ਐਰਿਥ੍ਰੋਪੋਇਟਿਨ (erythropoietin) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਦ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ੇਲੀਅਰ (Living with kidney failure)** ਦੇਖੋ।

ਸੁਝਾਅ: ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਾਰ

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ ਆਉਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ, CKD ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਸੂਚੀ ਲਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਸਟੀਰੌਇਡਲ ਸੋਜਸ਼ ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (non-steroidal anti-inflammatory medications, NSAIDs), ਹਰਬਲ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਦਵਾਈਆਂ।

ਅਧਿਆਇ 5

ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ

"ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। - ਕੇਟ

ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ

ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਗੱਲ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (CKD) ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ***ਫਾਸਫੋਰਸ*** ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਕੋਈ ਸਟੈਂਡਰਡ "ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ" ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫ਼ਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਅਹਿਮ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸੁਆਦਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੀਆਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾ ਸਕੋ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਚੁਣੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ, ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਗੁਰਦਿਆਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਸਧਾਰਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚੁਣੀ ਜਾਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਰਵਿੰਗ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ੇਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

- ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਫ਼ਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ), ਗਿਰੀਆਂ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ¾ ਕੱਪ (170 ਮਿ.ਲੀ.) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਦੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਰਵਿੰਗ ½ ਕੱਪ ਜਾਂ 2.5 ਔਂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਤਕਰੀਬਨ ਤਾਸ਼ ਦੀ ਦੱਥੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿੰਨੀ।

ਅਧਿਆਇ 5

ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ

ਪੌਦਿਆਂ-ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਲੋਕ, ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਧੂ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਲਾਹਾ ਖਟਦੇ ਹੋਏ ਪੌਦਿਆਂ-ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ਾਈਬਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਰੋਧੀ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੂਰੇਮਿਕ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫ਼ਾਈਬਰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਵੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਔਸਤ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਦੁਗਣੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ! ਸੋਡੀਅਮ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਸਨੈਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਮਫ਼ਿਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪਨੀਰ, ਅਚਾਰਾਂ, ਚੱਟਣੀਆਂ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੁਕਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਡੀਅਮ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਧੂ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਡੀਅਮ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਫਿਰ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਸਧਾਰਨ ਨਮਕ ਵਿੱਚ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਮਕ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ – ਇਹ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ "ਲੁਕਿਆ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਲੀ ਸੋਡੀਅਮ ਸਮੱਗਰੀ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਝੱਟ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਵਿੰਗ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ "% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ" (Daily Value) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। "% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ" ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ। 5% ਜਾਂ ਘੱਟ ਦਾ "% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ" ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 15% ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ "% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ" ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਲਈ "% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ" ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਵਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮਾਂ ਉੱਪਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖ ਸਕੋ।

ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਦ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ੇਲੀਅਰ** (Living with kidney failure) ਦੇਖੋ

ਸੋਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਣਾ। ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਸੋਡੀਅਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ, ਅੱਧ-ਪੱਕੇ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਭੋਜਨ, ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਭੋਜਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਨਾ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਨਮਕ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਮਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਿਰਚ, ਪਿਆਜ਼, ਲੱਸਣ, ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਸਿਰਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬੇਕਿੰਗ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਮਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਸੋਡੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਨਮਕ (table salt) ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ NoSalt® (ਨੋਸਾਲਟ), HalfSalt® (ਹਾਫ਼ਸਾਲਟ) ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਨਮਕ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ (ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਨਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ)। ਇਹ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਐਡਿਟਿਵ (ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਪਦਾਰਥ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੇਟ ਫੂਡ ਐਡਿਟਿਵ (ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਾਸਫੋਰਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਖਣਿਜ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਫਾਸਫੇਟ ਐਡਿਟਿਵਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਸਫੋਰਸ ਸਧਾਰਨ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੇਟ ਐਡਿਟਿਵਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸ਼ੈਲਫ਼ ਲਾਈਫ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਰੰਗਰੂਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਡਿਟਿਵ ਅਤਿਅੰਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ। CKD ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਫਾਸਫੇਟ ਬਾਈਂਡਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਦ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ੇਲੀਅਰ** (Living with kidney failure) ਦੇਖੋ

ਮੈਂ ਫਾਸਫੇਟ ਐਡਿਟਿਵਜ਼ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਂ?

- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੇਟ ਐਡੀਟਿਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ "ਫਾਸਫੇਟ" ਜਾਂ "ਫਾਸਫੋਰਿਕ ਐਸਿਡ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭੋ। ਫਾਸਫੇਟ ਐਡਿਟਿਵਜ਼ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ "ਸੋਡੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ", "ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ" ਅਤੇ "ਟ੍ਰਾਈਫਾਸਫੇਟ"।

- ਫਾਸਫੇਟ ਐਡਿਟਿਵਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:
  - **"ਸੀਜ਼ਨਡ" ਮੀਟ:** "ਸੀਜ਼ਨਡ" (ਸਲੂਣੇ) ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਫਾਸਫੇਟਾਂ ਨਾਲ ਉਪਚਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਮੀਟ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫਾਸਫੇਟ ਪਾਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਸਾਈ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸੋਡੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ ਨਾਲ ਉਪਚਾਰਿਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
  - **ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡ:** ਬਹੁਤੇ ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੇਟ ਐਡੀਟਿਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਾਸਫੇਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਹੈਮਬਰਗਰ, ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ਼ਰਾਈ ਅਤੇ ਚਿਕਨ ਨੱਗੇਟਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਵਾਧੂ ਪਾਏ ਫਾਸਫੇਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

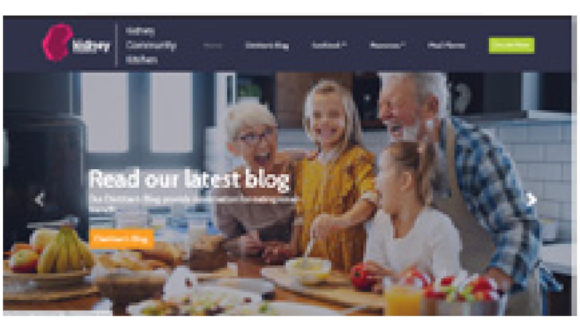
ਨਮੂਨਾ

BONELESS CHICKEN BREAST SEASONED 21% MEAT PROTEIN **Ingredients:** Chicken, water, salt, sodium phosphates POITRINE DE POULET DÉSOSSÉE ASSAISONNÉE 21 % DE PROTÉINES DE VIANDE **Ingrédients :** Poulet, eau, sel, phosphates de sodium

  - **ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪਨੀਰ:** ਹੈਮ, ਸਲਾਮੀ ਅਤੇ ਸੌਸੇਜਾਂ ਵਰਗੇ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਸਫੇਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਨੀਰ ਦੀਆਂ ਸਲਾਈਸਾਂ, Cheez Whiz® (ਚੀਜ਼ ਵਿਜ਼) ਅਤੇ Velveeta® (ਵੇਲਵੀਟਾ) ਵਿੱਚ ਵੀ। ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ, ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪਾਏ ਫਾਸਫੇਟਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਚੁਣੋ। ਕੁਦਰਤੀ ਪਨੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਡਿਟਿਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
  - **ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ:** ਕੋਲਾ, ਡਾਰਕ ਸੋਡਾ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਈਸਡ ਟੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਫਾਸਫੇਟ ਐਡੀਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਾਫ਼ ਸੋਡੇ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਿਕ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਫਾਸਫੇਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਐਡਿਟਿਵਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਹੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਵੱਧ-ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ,ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 56 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ-ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨ ਐਡਿਟਿਵਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਗੁਰਦੇ ਮੁਆਫ਼ਕ ਬੇਕਿੰਗ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, kidneycommunitykitchen.ca ਦੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ CKD ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਵੱਧ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਰਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਮੈਨੂੰ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਔਖਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੇਰ-ਬਦਲ ਲਈ ਅਕਸਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਬਾਹਰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਕੋਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਤਾਂ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ।
- ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ਕ ਪਕਵਾਨਾਂ, ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਕਾਰ (ਮੀਲ ਪਲੈਨਰ) ਅਤੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ *Eating Out on a Kidney Diet, and Modifying Recipes to be Kidney-Friendly (ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਦਾ-ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੋਧਣਾ)*, ਸਮੇਤ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਡਨੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਿਚਨ ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: kidneycommunitykitchen.ca

ਸਾਰ

- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਲ ਗਾਈਡ ਹੈ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡ, ਅਤੇ 'ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਸਧਾਰਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚੁਣੋ।
- ਸੋਡੀਅਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਫਾਸਫੇਟ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਐਡਿਟਿਵ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਡਨੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਿਚਨ ਵਿੱਚ "Ask a dietitian" (ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਧਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਧਿਆਇ 6

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ, ਕੁਝ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਇੰਝ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

1. ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ।
2. ਆਪਣੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
3. ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਡਰੋ ਨਾ।
4. ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।
5. ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਣੋ।
6. ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ।
7. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਮਿਲਣ – ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ, ਐਕਸ-ਰੇ, ਆਦਿ।

ਅਮਲ ਕਰੋ

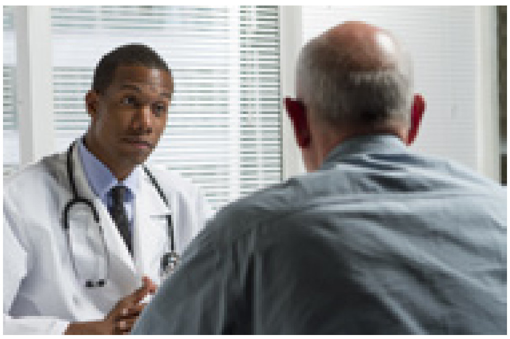
ਇੱਕ "ਸਿਹਤ ਡਾਇਰੀ" ਬਣਾਓ
ਆਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ "ਸਿਹਤ ਡਾਇਰੀ" ਜਾਂ ਇੱਕ ਜਰਨਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਾਪੀ ਜਾਂ ਡਿਜਿਟਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦਾ ਜਰਨਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- *ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ?*
- *ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੈ?*
- *ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?*

ਸੂਚੀ ਚੱਲਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਡਾਇਰੀ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ (ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਯੂਸੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ!)। ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਰਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਾਰਟ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ।

ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ



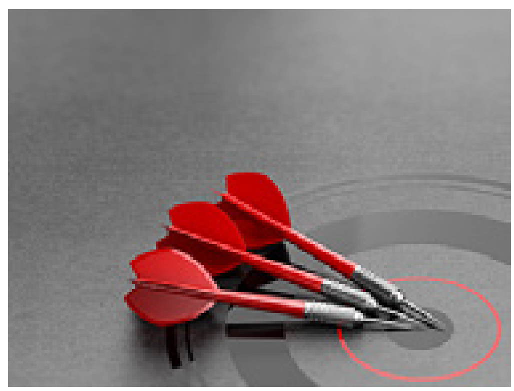
ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ? ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਆਪ ਪੜ੍ਹ ਲਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਿਸ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਲਹਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਨਤਮ ਸੂਚੀ ਲਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਇੱਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥੋ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਸਾਰੂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਛੋਟੇ, ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਟੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਿਆ ਜਾਵੇ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:



- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਸ਼ਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਸਕਣ।
- ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜੋ।

ਅਧਿਆਇ 6

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

- ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿਓ!
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਸਾਰ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਇੱਕ "ਸਿਹਤ ਡਾਇਰੀ" ਬਣਾਉਣਾ ਡਾਕਟਰੀ ਪਿਛੋਕੜ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਅਧਿਆਇ 6

ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਲੌਂਗ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਪਰਕ

ਨਾਮ	ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ	ਈਮੇਲ ਪਤਾ	ਭੂਮਿਕਾ

ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੌਗ

ਤਾਰੀਖ	ਸਮਾਂ	ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਕਾਰਨ	ਸਥਾਨ	ਨਤੀਜਾ	ਫਾਲੋ ਅੱਪ

ਮੇਰਾ ਸਿਹਤ ਟੀਚਾ

ਤਾਰੀਖ	ਵਜ਼ਨ	ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ	eGFR	ਯੂਰਿਨ ACR	ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ	ਹੋਰ (ਜਿਵੇਂ ਫਾਸਫੋਰਸ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਗਲੂਕੋਜ਼, ਆਦਿ)

ਮੇਰੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ

ਤਾਰੀਖ	ਵਜ਼ਨ	ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ	eGFR	ਯੂਰਿਨ ACR	ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ	ਹੋਰ (ਜਿਵੇਂ ਫਾਸਫੋਰਸ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਗਲੂਕੋਜ਼, ਆਦਿ)

ਦਵਾਈਆਂ

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ	ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾਮ	ਦਵਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼	ਵਰਣਨ (ਜਿਵੇਂ ਰੰਗ, ਅਕਾਰ)	ਖੁਰਾਕ	ਇਸਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ	ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ	ਰੀਫਿਲ ਤਾਰੀਖ

ਕਸਰਤ ਦਾ ਲੌਗ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ	ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਵਾਰਵਾਰਤਾ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਆਦਿ)	ਮਿਆਦ ਜਾਂ ਦੂਰੀ (ਮਿੰਟ, ਕਿਲੋਮੀਟਰ)	ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ?	ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ?

ਅਧਿਆਇ 6

ਮੇਰਾ ਨਿੱਜੀ ਲੌਂਗ

ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ	ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲ

ਮੇਰੇ ਟੀਚੇ: ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੌਗ (ਰੋਜ਼ ਦਾ ਬਿਓਰਾ) ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿਓ! ਸੰਭਾਵੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤਾਰੀਖ: ______________________ ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ: ____

ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

1.____

2.____

3.____

ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ?

1.____

2.____

3.____

ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

____

____

____

ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇਨਾਮ ਦੇਵਾਂਗਾ/ਦੇਵਾਂਗੀ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ?

____

____

____

ਆਮ ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਆਮ ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਆਮ ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਆਮ ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਅਧਿਆਇ 7

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ

ਅਧਿਆਇ 7

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (CKD) ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨਾ), ਹੋਰਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏ ਬਗੈਰ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਈ ਸਾਲ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਐਨੇ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਗੁਰਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕੀਤਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਰੋਕਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

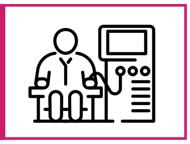
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:

- ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ

ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਨੂੰ '***ਯੂਰੀਮੀਆ***' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਥਕੇਵਾਂ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਕਚਿਆਣ
- ਉਲਟੀ
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਬ ਸੁਆਦ
- ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ
- ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਣਾ
- ਭੁੱਲਕੜਪਣ
- ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਖੁਜਲੀ
- ਠੰਡ ਸਹਿਣ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਸੌਖਿਆਂ ਨੀਲ ਪੈ ਜਾਣਾ
- ਜਿਨਸੀ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਗਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ



ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਕਿਡਨੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਅਤੇ ਗੁਰਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਉਸਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ *ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਦ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ੇਲੀਅਰ (Living with kidney failure)* ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦਿ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ kidney.ca 'ਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਵੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੋਟਸ:

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ
ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਫ਼ੌਰੀ, ਅਚਾਨਕ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਕਸਰ ਮੋੜਾ ਪੈਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਲਬਿਊਮਿਨ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਲਫ਼ਾ-ਬਲੌਕਰ
ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਦਵਾਈ, ਜੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਲਪੋਰਟ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ
ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ (ਗਲੋਮੇਰੂਲੀ) ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ-ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਈਮ (ACE) ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼ ਜਾਂ ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰਜ਼ (ARB)
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਐਲਬਿਊਮਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ
ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਸਾਨਾ (ਬਲੈਡਰ)
ਫੈਲਣਯੋਗ ਅੰਗ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ
ਖਣਿਜ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰਜ਼
ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।

ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਿਸਮ।

ਨੋਟਸ:

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (CKD)
ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਜੋ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਹਲਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੁਰਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਕਿਡਨੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ
ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਇਲਾਜ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਜਾਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਬੇਲੋੜਾ ਉਤਪਾਦ।

ਸਿਸਟਿਨੋਸਿਸ
ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਜੈਨੇਟਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਸਟੀਨ (cystine) ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੇ ਬਣਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰਦਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼
ਪੈਨਕ੍ਰਿਅਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਘਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਟਾਈਪ 1), ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਪੈਨਕ੍ਰਿਅਸ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ (ਟਾਈਪ 2)।

ਡਾਇਲਿਸਿਸ
ਯੂਨਾਨੀ ਸ਼ਬਦ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘੋਲਣਾ।" ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕਸ
“ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ – ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਾਧੂ ਸੋਡੀਅਮ (ਜਾਂ ਨਮਕ) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

eGFR
ਅਨੁਮਾਨਤ ਗਲੋਮੇਰੂਲਰ ਫ਼ਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਰ (GFR ਦੇਖੋ)। eGFR ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਣਿਤਕ ਹਿਸਾਬ- ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੌਜੂਦ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਇੱਕ ਲਗਭਗ ਮਾਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਨੋਟਸ:

ਅੰਤਮ-ਪੜਾਅ ਦੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ESKD)
ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਅੰਤ (ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ) ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫ਼ਿਲਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐਜ਼ੈਟਿਮਿਬੇ (Ezetimibe)
ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਦਵਾਈ, ਕਈ ਵਾਰ ਸਟੈਟਿਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ।

ਫ਼ੈਬਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਕਾਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਕੁਝ ਚਰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਗਾਇਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਸਮੇਤ ਜਾਨਲੇਵਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫ਼ਲੋਜ਼ਿਨ
ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਵੀਨਤਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਉਦਾਹਰਨ: ਗਲੋਮੇਰੁਲੋਨੈਫ਼੍ਰਾਈਟਿਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ IgA ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

GFR (ਗਲੋਮੇਰੂਲਰ ਫ਼ਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਰ)
ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਮਾਪ ਜਿਸ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਮਾਪ ਦਾ ਲਗਭਗ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਮਾਨਤ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ "ਅਨੁਮਾਨਤ GFR" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। eGFR ਦੇਖੋ।

ਗਲੋਮੇਰੁਲੋਨੈਫ਼੍ਰਾਈਟਿਸ
ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਲੋਮੇਰੂਲੀ, ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੂਖਮ ਫ਼ਿਲਟਰ ਨੁਕਸਾਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਨੈਫਰ਼ਾਈਟਿਸ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗਲੋਮੈਰੂਲਸ
ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਫ਼ਿਲਟਰ ਜੋ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਤੋਂ ਅੱਡ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਲੋਮੇਰੂਲਸ ਦਾ ਬਹੁਵਚਨ ਰੂਪ ਗਲੋਮੇਰੂਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਅਤੇ C
ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜਸ਼। ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਅਤੇ C ਵਾਇਰਸ ਹਨ ਜੋ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟਸ:

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਹਾਰਮੋਨ
ਰਸਾਇਣਕ ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ।

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ
ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ। ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਮਿਊਨੋਸੱਪ੍ਰੈਸੈਂਟ
ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਜੋ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲੋਮੇਲੋਨੈਫ੍ਰਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਗੁਰਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨਸੁਲਿਨ
ਪੈਨਕ੍ਰਿਅਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਖੰਡ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦਾ
ਪੇਟ ਦੇ ਖੋੜ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਸਥਿਤ ਦੋ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਧਮਣੀ
ਵੱਡੀ ਨਾੜੀ ਜੋ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਡਨੀ ਕਨੈਕਟ ਅਤੇ kidneyconnect.ca
ਦਿ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿੱਥੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ
ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਘਾਰ ਆਉਣਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਤਮ-ਪੜਾਅ ਦੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ESKD) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦਾ ਪੇਡੂ (ਕਿਡਨੀ ਪੈਲਵਿਸ)
ਕੀਪ ਵਰਗੀ ਬਣਤਰ ਜੋ ਗੁਰਦੇ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੂਤਰ-ਨਾਲੀ (ਯੂਰੀਟਰ) ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਨਾੜੀ
ਮੁੱਖ ਨਾੜੀ ਜੋ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ (circulatory) ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਜਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਨੋਟਸ:

ਲੂਪਸ
ਸਿਸਟਮਿਕ ਲੂਪਸ ਐਰਿਥੇਮੈਟੋਸਸ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸ਼ਬਦ।

ਨੈਫ੍ਰਾਈਟਿਸ
ਗਲੋਮੇਰੁਲੋਨੈਫ੍ਰਾਈਟਿਸ ਦੇਖੋ।

ਨੈਫ੍ਰੋਨ
ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕਾਈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਨਲਿਕਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਫ਼ਿਲਟਰ (ਗਲੋਮੇਰੂਲਸ) ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫਾਸਫੋਰਸ (ਫਾਸਫੇਟ)
ਬਹੁਤੇ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਖਣਿਜ। ਗੁਰਦੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ, ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ, ਖੁਜਲੀ, ਦਰਦਨਾਕ ਜੋੜਾਂ, ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸਿਸਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ
ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਖਣਿਜ। ਆਮ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ, ਦਿਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ
ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੀਰਮ ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ ਪੱਧਰ
ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਬੇਲੋੜਾ ਉਤਪਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ।
ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਸੀਰਮ ਕ੍ਰੀਏਟੀਨੀਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਡੀਅਮ
ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਖਣਿਜ ਜੋ ਪਿਆਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟਸ:

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਸਟੈਟਿਨਜ਼
ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (LDL) ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਮਾੜਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਸਟੇਮਿਕ ਲਿਊਪਸ ਐਰਿਥੇਮੈਟੋਸ
ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਗੁਰਦਿਆਂ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟੇਸ਼ਨ
ਕਿਸੇ ਜੀਵਿਤ ਜਾਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅੰਗ ਦਾਨੀ ਤੋਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ESKD ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਲਈ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ।

ਨਲਿਕਾ
ਨੈਫ਼ਰੋਨ ਵਿਚਲੀ ਨਲੀ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਗੁਰਦਾ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਲੋਮੇਰੂਲਸ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਯੂਰੀਆ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਬੇਲੋੜਾ ਉਤਪਾਦ।

ਯੂਰੀਮੀਆ
ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ।

ਮੂਤਰ ਨਾਲੀਆਂ
ਨਲੀਆਂ ਜੋ ਗੁਰਦਾ ਪੇਡੂ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਜਾ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ
ਮਸਾਨੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਨਲੀ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ।

ਯੂਰਿਨੈਲਿਸਿਸ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ)
ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਟੈਸਟ (test)।

ਵੈਸਕਿਉਲਾਇਟਿਸ
ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼।

ਨੋਟਸ:

ਦਵਾਈਆਂ

ਇਹ ਚਾਰਟ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖ਼ਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਿਡਨੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੈਨਰਿਕ ਨਾਮ	ਕੁਝ ਆਮ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ	ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ/ਸ਼੍ਰੇਣੀ
ਐਸਿਬਿਉਟੋਲੋਲ	Sectral®	ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਐਸਿਟਾਮਿਨੋਫੇਨ	Tylenol®	ਦਰਦ/ਬੁਖ਼ਾਰ
ਐਮਿਲੋਰਾਈਡ	Midamor®	ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕ/ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੋਲੀ
ਐਮਲੋਡਿਪਾਈਨ	Norvasc®	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਏਟੈਨੋਲੋਲ	Tenormin®	ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਅਟੋਰਵੈਸਟੇਟਿਨ	Lipitor®	ਸਟੈਟਿਨ/ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
ਬੈਨਾਜ਼ੈਪਿਲ	Lotensin®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ-ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਈਮ (ACE) ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼
ਬਿਸੋਪ੍ਰੋਲੋਲ	Concor®	ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਕੇਨਾਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ	Invokana®	ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਹੋਈ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਗਲੋਮੇਰੁਲੋਨੈਫ਼੍ਰਾਈਟਿਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਕੈਂਡੇਸਾਰਟਨ	Atacand®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰਜ਼ (ARB)
ਕੈਪਟੋਪਿਲ	Capoten®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ-ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਈਮ (ACE) ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼
ਕਾਰਵੇਡੀਲੋਲ	Coreg®	ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਕਲੋਰਥੈਲਿਡੋਨ	Hygroton® Thalitone® Chlorthalid® Thalitone®,Chlorthalid®	ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕ/ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੋਲੀ
ਸਾਈਕਲੋਫੋਸਫਾਮਾਈਡ	Cytoxan®	ਇਮਿਊਨੋਸੱਪ੍ਰੈਸੈਂਟ
ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਿਨ	Neoral®	ਇਮਿਊਨੋਸੱਪ੍ਰੈਸੈਂਟ
ਡੇਪਾਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ	Forxiga®	ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਹੋਈ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਗਲੋਮੇਰੁਲੋਨੈਫ਼੍ਰਾਈਟਿਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਨੋਟਸ:

ਦਵਾਈਆਂ

ਜੈਨਰਿਕ ਨਾਮ	ਕੁਝ ਆਮ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ	ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ/ਸ਼੍ਰੇਣੀ
ਡਿਲਟਾਇਜ਼ੈਮ	Tiazac® Cardizem®	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਏਨਾਲਾਪ੍ਰਿਲ	Vasotec®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ-ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਈਮ (ACE) ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼
ਐਂਪਾਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ	Jardiance®	ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਹੋਈ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਗਲੋਮੇਰੁਲੋਨੈਫ੍ਰਾਈਟਿਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਐਜ਼ੈਟਿਮਿਬੇ	Ezetrol®	ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
ਫੇਲੋਡੀਪਾਈਨ	Plendil®	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਫਲੁਵੈਸਟੈਟਿਨ	Lescol®	ਸਟੈਟਿਨ/ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
ਫੋਸਿਨੋਪ੍ਰਿਲ	Monopril®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ-ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਈਮ (ACE) ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼
ਫਿਉਰੋਸੇਮਾਈਡ	Lasix®	ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕ/ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੋਲੀ
ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਲੋਰੋਥਾਇਜ਼ਾਈਡ	Microzide® HydroDiuril® Oretic®	ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕ/ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੋਲੀ
ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ	Advil®	ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ/ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ** ਅਕਸਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।*
ਇੰਡੇਪਾਮਾਈਡ	Lozide®	ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕ/ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੋਲੀ
ਇਰਬੇਸਾਰਟਨ	Avapro®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰਜ਼ (ARB)
ਲੇਬੈਟਾਲੋਲ	Trandate®	ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਲਿਸਨੋਪ੍ਰਿਲ	Prinivil® Zestril®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ-ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਈਮ (ACE) ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼
ਲੋਸਾਰਟਨ	Cozaar®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰਜ਼ (ARB)
ਲੋਵਾਸਟੈਟਿਨ	Mevacor®	ਸਟੈਟਿਨ/ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
ਮੈਟੋਲਾਜ਼ੋਨ	Zaroxolyn®	ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕ/ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੋਲੀ
ਮੈਟੋਪ੍ਰੋਲੋਲ	Lopressor®	ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਮਾਈਕੋਫੇਨੋਲੇਟ	CellCept® Myfortic®	ਇਮਿਊਨੋਸੱਪ੍ਰੈਸੈਂਟ
ਨਾਡੋਲੋਲ	Corgard®	ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ/ ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰ
ਨੈਪ੍ਰੋਕਸੈਨ	Aleve®	ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ/ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ *ਅਕਸਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਨੋਟਸ:

ਜੈਨਰਿਕ ਨਾਮ	ਕੁਝ ਆਮ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ	ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ/ਸ਼੍ਰੇਣੀ
ਨੈਪ੍ਰੋਕਸੈਨ	Aleve®	ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ/ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ **ਅਕਸਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।*
ਨਿਫੇਡਿਪਾਈਨ	Adalat®	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਂਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਓਲਮੇਸਾਰਟਨ	Benicar®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਂਕਰ (ARB
ਪੈਟਿਰੋਮਰ	Veltassa®	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਬਾਈਂਡਰ
ਪੈਰਿਨਡੋਪ੍ਰਿਲ	Coversyl®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ-ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਈਮ (ACE) ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼
ਪਿੰਡੋਲੋਲ	Visken®	ਬੀਟਾ-ਬਲੌਂਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਪ੍ਰਾਵਾਸਟੈਟਿਨ	Pravachol®	ਸਟੈਟਿਨ/ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
ਪ੍ਰੋਪ੍ਰਾਨੋਲੋਲ	Inderal®	ਬੀਟਾ-ਬਲੌਂਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਕੁਇਨਾਪ੍ਰਿਲ	Accupril®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ-ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਈਮ (ACE) ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼
ਰੈਮੀਪ੍ਰਿਲ	Altace®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ-ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਈਮ (ACE) ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼
ਰਿਟੂਕਸਿਮੈਬ	Rituxan®	ਇਮਿਊਨੋਸੱਪ੍ਰੈਸੈਂਟ
ਰੋਸੁਵੈਸਟੈਟਿਨ	Crestor®	ਸਟੈਟਿਨ/ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
ਸਿਮਵਾਸਟੈਟਿਨ	Zocor®	ਸਟੈਟਿਨ/ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ
ਸੋਡੀਅਮ ਪੋਲੀਸਟਾਈਰੀਨ ਸਲਫੋਨੇਟ	Kayexalate® Solystat®	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਬਾਈਂਡਰ
ਸੋਡੀਅਮ ਜ਼ਰਕੋਨੀਅਮ ਸਾਈਕਲੋਸਿਲਿਕੇਟ	Lokelma®	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਬਾਈਂਡਰ
ਸੋਟਾਲੋਲ	Betapace®	ਬੀਟਾ-ਬਲੌਂਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਸਪਿਰੋਨੋਲੈਕਟੋਨ	Aldactone®	ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕ/ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੋਲੀ
ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ	Prograf® Envarsus® Advagraf®	ਇਮਿਊਨੋਸੱਪ੍ਰੈਸੈਂਟ
ਟੈਲਮਿਸਰਟਨ	Micardis®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਂਕਰਜ਼ (ARB)
ਟਰਾਂਡੋਲਾਪ੍ਰਿਲ	Mavik®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ-ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਈਮ (ACE) ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼

ਨੋਟਸ:

ਦਵਾਈਆਂ

ਜੈਨਰਿਕ ਨਾਮ	ਕੁਝ ਆਮ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ	ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ/ਸ਼੍ਰੇਣੀ
ਟ੍ਰਿਏਮਟੇਰੀਨ	Dyrenium®	ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕ/ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੋਲੀ
ਵਾਲਸਰਟਨ	Diovan®	ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰਜ਼ (ARB)
ਵੇਰਾਪਾਮਿਲ	Isoptin SR®	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ/ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਨੋਟਸ:

ਨੋਟਸ:

ਨੋਟਸ:

ਫ਼ੀਡਬੈਕ ਪੰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ੀਡਬੈਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਲਾਹੇਵੰਦ ਲੱਗੀ।

ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ੀਡਬੈਕ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਅਤੇ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਹੋਰਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇੱਥੇ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ kidney.ca/reducedkidneyfunctionhandbook/evaluation.

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਟਿੱਪਣੀ ਲਿਖ ਕੇ ਇੱਥੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

The Kidney Foundation of Canada
880-5160 Décarie Blvd., Montréal, QC H3X 2H9

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ।

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ

ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਕੈਨੇਡਾ ਬ੍ਰਾਂਚ (ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ, ਨਿਊ ਬਰੰਜ਼ਵਿਕ, ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ, ਨਿਊਫ਼ਾਊਂਡਲੈਂਡ ਅਤੇ ਲੈਬਰੇਡੋਰ ਸਮੇਤ)
ਟੈਲੀ: 506.453.0533
ਟੌਲ-ਫ਼੍ਰੀ: 1.877.453.0533
ਫ਼ੈਕਸ: 506.454.3639
ਈਮੇਲ: kidneyatlantic@kidney.ca

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ ਯੁਕੋਨ ਬ੍ਰਾਂਚ
ਟੈਲੀ: 604.736.9775
ਟੌਲ-ਫ਼੍ਰੀ: 1.800.567.8112
ਫ਼ੈਕਸ: 604.736.9703
ਈਮੇਲ: info.bcy@kidney.ca

ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਬ੍ਰਾਂਚ
ਟੈਲੀ: 204.989.0800
ਟੌਲ-ਫ਼੍ਰੀ: 1.800.729.7176
ਫ਼ੈਕਸ: 204.989.0815
ਈਮੇਲ: info.mb@kidney.ca

ਨੌਰਦਰਨ ਐਲਬਰਟਾ ਅਤੇ ਦਿ ਟੈਰਿਟੋਰੀਜ਼ ਬ੍ਰਾਂਚ (ਨੋਰਥਵੈਸਟ ਟੈਰਿਟੋਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਨੁਨਾਵੁਟ ਸਮੇਤ)
ਟੈਲੀ: 780.451.6900
ਟੌਲ-ਫ਼੍ਰੀ: 1.800.461.9063
ਅਲਬਰਟਾ ਅਤੇ ਟੈਰਿਟੋਰੀਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ
ਫ਼ੈਕਸ: 780.451.7592
ਈਮੇਲ: info.nabt@kidney.ca

ਓਨਟੈਰੀਓ ਬ੍ਰਾਂਚ
ਟੈਲੀ: 905.278.3003
ਟੌਲ-ਫ਼੍ਰੀ: 1.800.387.4474
ਫ਼ੈਕਸ: 905.271.4990
ਈਮੇਲ: ontario@kidney.ca

ਕਿਊਬੈਕ ਬ੍ਰਾਂਚ
ਟੈਲੀ: 514.938.4515
ਟੌਲ-ਫ਼੍ਰੀ: 1.800.565.4515 ਕਿਊਬੈਕ ਦੇ ਅੰਦਰ
ਫ਼ੈਕਸ: 514.938.4757
ਈਮੇਲ: infoquebec@kidney.ca

ਸਸਕੈਚਵਨ ਬ੍ਰਾਂਚ
ਟੈਲੀ: 306.664.8588
ਟੌਲ-ਫ਼੍ਰੀ: 1.888.664.8588 ਸਸਕੈਚਵਨ
ਫ਼ੈਕਸ: 306.653.4883
ਈਮੇਲ: info.sk@kidney.ca

ਸਦਰਨ ਐਲਬਰਟਾ ਬ੍ਰਾਂਚ
ਟੈਲੀ: 403.255.6108
ਟੌਲ-ਫ਼੍ਰੀ: 1.800.268.1177
ਫ਼ੈਕਸ: 403.255.9590
ਈਮੇਲ: info.sab@kidney.ca

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਫ਼ਤਰ
ਟੈਲੀ: 514.369.4806
ਟੌਲ-ਫ਼੍ਰੀ: 1.800.361.7494
ਫ਼ੈਕਸ: 514.369.2472
ਈਮੇਲ: info@kidney.ca

ਛਪਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ।
ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਲਈ kidney.ca ਦੇਖੋ

kidney.ca

ਸਾਡਾ ਸੁਫ਼ਨਾ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਉੱਤਮ ਸਿਹਤ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਮਿਆਰ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਇਲਾਜ।

ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ

ਦੀ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਮੋਹਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ:

- ਬਿਹਤਰ ਰੋਕਥਾਮ, ਉਪਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਫ਼ੰਡਿੰਗ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ;
- ਜੋਖਮ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ;
- ਉੱਚੇ ਮਿਆਰ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤਕ ਬਿਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨਾ;
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅੰਗ ਦਾਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜਨ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।

kidney
FOUNDATION™