

ABABA NGA IMPORMASION:
**NAPAUT A SAKIT
TI BATO**

Sidaan iti Ilokano, Korean, Mandarin, ken Samoan.
Tapno kitaen daytoy kadagiti sabali pay a pagsasao,
maidawat a mapan iti www.malamakidney.com/QuickFacts

INPRESENTAR TI:
**MALAMA KIDNEY CENTER
KOKUA KALIHI VALLEY**



AG-SCAN PARA ITI
DADDUMA A PAGBASAO



PLACEHOLDER QR CODE*

LISTAAN DAGITI LINAON

1. Ania ti Napaut a Sakit ti Bato?
2. Ania dagiti eksamen nga aramiden ti doktorko?
3. Ania ti mariknak no adda problemak kadagiti batok?
4. Ania dagiti addang a mabalinko nga aramiden tapno matulungak dagiti batok?
5. Kasano a makatulong kaniak dagiti dodoktorko a mangtaripato iti batok?
6. Ania ti mabalinko nga aramiden no agsardeng nga agandar dagiti batok?

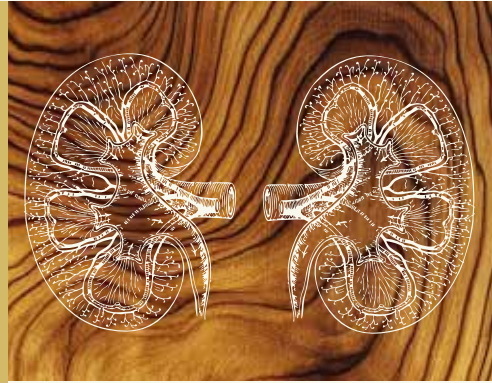


No ibaga ti doktormo nga adda sakitmo iti bato, saanka nga agmaymaysa. Nasurok nga 200,000 a tattao iti Hawaii ti addaan iti Napaut a Sakit ti Bato (Chronic Kidney Disease, CKD). Makatulong ti panagadal maipapan iti CKD tapno mapababa ti butengmo ken makarugika iti umno a dalan agturong iti panangtaripato kadagiti batom.

ANIA TI NAPAUT A SAKIT TI BATO?

Napateg iti salun-atmo dagiti bato.
Awan-sarday nga agrabaho dagiti nasalun-at a bato tapno:

- Sagatenda ti daram ken ikkatenda ti rugit manipud iti bagi, agraman ti sobra nga asin ken danum
- Tumulong nga agaramid kadagiti baro a nalabaga a seliula ti dara
- Tumulong a mangkontrol iti presion ti dara
- Balansienda ti kaadu dagiti mineral iti bagi, kas koma ti asin, calcium, potassium, ken phosphorus.



Maparnuay ti CKD iti panaglabas ti tiempo gapu kadagiti medikal a kondision kas iti nangato a presion ti dara ken di-makonkontrol a diabetes. Mabalín met a pakaigapuan ti CKD dagiti dadduma pay a problema iti salun-at a mabalín a maigapu iti genetics wenno kaadda iti kapamilia dagiti kondision a kas iti polycystic kidneys, lupus, ken IgA nephropathy. No ammom dagiti pakaigapuan, makatulong daytoy tapno mataripatom a nasaysayaat dagiti batom.





Bayat a kumapkapsut ti panagandar ti bato, in-inut a mapukaw ti bagi ti abilidadna nga agandar a normal. Saan a mangipakita dagiti bato iti aniaman a seniales wenno sintomas, kas iti ot-ot wenno nasakit, tapno ipakaammo kenka nga adda pannakaperdina. Dayta ti rason no apay a ti CKD ket maaw-awagan pay kas “silent killer.” Ti laeng wagas tapno maammoan no kasano kasayaat ti panagandar dagiti batom ket babaen kadagiti eksamen ti dara ken isbo nga ibilin ti doktormo. Ti napukaw a panagandar ti bato

ket saan a mapasubli wenno maisubli kadagiti normal a tukad. No masapa a matakuanan ti CKD, makatulong ti doktor iti bato tapno mapabuntog ti panagkapsut ti bato wenno maliklikan ti panagkasapulan iti dialysis wenno kidney transplant. Dayta ti rason no apay nga importante nga iyiskediul dagiti regular nga appointment iti doktormo/ mangipapaay ti kangrunaan a panangtaripato ken ti espesialistam iti bato.



ANIA DAGITI EKSAMEN NGA ARAMIDEN TI DOKTORKO?



Kayat ti doktormo iti kangrunaan a panangtaripato ken/wenno ti doktormo iti bato a makitanaka iti saan a nakurkurang ngem maminsan iti makatawen tapno sukimatenna no kasano kasayaat ti panagandar dagiti batom. Mangibilindanto kadagiti eksamen ti dara ken eksamen ti isbo. Ipakita ti eksamen ti dara ti Glomerular Filtration Rate (GFR) mo, a mangipakita no kasano pay kaadu ti nabati a panagandar dagiti batom. Ipakita ti eksamen ti isbo no adda aniaman a protina nga umagsep iti isbom. No adu unay ti protina nga umagsep iti isbom, mabalin nga adda perdi dagiti batom.

No ibilin ti doktormo dagiti eksamen para kenka, aramidem koma dagitoy. Makitinnulong iti doktormo tapno maawatmo ti umno a pannaripato iti umno nga oras.



ANIA TI MARIKNAK NO ADDA PROBLEMAK KADAGITI BATOK?

Iti damo ti CKD, awan ti mariknam a sintomas.
No kumarkaro daytoy, mabalin a madlawmo ti:

- » **PANNAKABANNOG**
- » **AWAN GANAS A MANGAN**
- » **NANGATO A PRESION TI DARA**
- » **NARIGAT A PANAGANGES**
- » **AGEBBAL A GURGURONG,
LANSA-LANSA, WENNO SAKSAKA**



ANIA DAGITI ADDANG A MABALINKO NGA ARAMIDEN TAPNO MATULUNGAK DAGITI BATOK?

- Mapanka a regular kadagiti dodoktormo ken tomarem dagiti itedda nga ag-agas kas naibilin.
- No nangato ti presion ti daram, rukodem a regular daytoy ken taginayonem daytoy kadagiti tarigagay ti doktormo.
- No adda diabetes-mo, rukodem ti asukar ti daram kas nairekomendar ken taginayonem daytoy iti nasalun-at a tukad.
- Gun-oden ti nasalun-at a kadagsen ti bagi no kurang wenno sobra ti kadagsenmo.



- Mangaramid kadagiti panagbalbaliw iti dieta no ibaga daytoy ti doktormo.
- Isardeng ti panagsigarilio. Ibasbassit wenno isardeng ti panaginom ti arak. Isardeng ti panagusar kadagiti ilegal a droga. Kapatangmo ti doktormo no kasano a planoen ken aramiden dagitoy babaen iti propesional a tulong ken suporta.
- Di ka agtomar wenno agusar kadagiti ag-agas a makaperdi kadagiti batom, kas kadagiti NSAID kas iti ibuprofen (Advil™, Motrin™) ken naproxen (Aleve™).

Adda pay dagiti sabali nga ag-agas a liklikan. Kapatangmo koma ti doktormo tapno ammoen ti ad-adu pay.



BANTAYAM TI KANEM.

Ti potassium ket importante a mineral a kasapulan ti bagim tapno agandar a nasayaat. Kaadduan a taraon a naglaon iti adu a potassium ket napunno met kadagiti sustansia ken fiber a makatulong ken kasapulan ti bagim.

Ngem ti adu unay a potassium ket mabalin a napeggad ken pakaigapuan dagiti problema iti puso. Dagiti tattao nga adda sakitda iti bato ket mabalin a marigatan a mangkontrol iti potassium iti darada ken nasken a bantayanda dagiti ipapaunegda a taraon.

Importante nga ammo a sumagmamano a tattao nga adda sakitda iti bato ket mabalin nga awanan iti kastoy a problema.

Agsaludsodka nga umuna iti doktormo sakbay a mangaramidka kadagiti panagbalbaliw iti kaadu ti kanem a taraon a naglaon iti potassium. Di mo limitaran ti potassium-mo malaksid no imbaga ti doktormo wenno dietitian nga aramidem daytoy. Mabalin a sukimaten ti doktormo ti potassium-mo babaen kadagiti eksamen ti dara tapno siguradoen nga adda iti umno a tukad dagitoy.

DAGITI PRUTAS:

Saba, melon, orange, nectarine, kiwi, manga, papaya, prunes, pomegranate, dried apricots, pasas

NATNATENG:

Abokado, broccoli, brussel sprouts, kamote, parsnips, karabasa, berde a bulbulong a nateng, kamatis, pipino, zucchini, tarong

LEGUMES:

Beans, peas, lentils, soybeans, refried beans, baked beans

NUTS:

Almonds

Sabali pay: Whole-wheat flour, brown rice, bran, tsokolate, granola, molasses, peanut butter, pangsukat iti asin



KASANO A MAKATULONG KANIAK DAGITI DODOKTORKO A MANGTARIPATO KADAGITI BATOK?



Adu a sakit ti pakaigapuan ti CKD, isu nga importante ti ipapan iti doktor ti bato tapno maammuan no ania ti (dagiti) kondision a mangap-apektar kadagiti batom.



Dua kadagiti kangrunaan a gapu ti CKD ket nangato a presion ti dara ken di-makonkontrol a diabetes (nangato nga asukar ti dara). Gapu ta ti kadawyan unay a wagas tapno agasan ti CKD ket isu ti panangkontrol iti nangato a presion ti dara ken diabetes, ikkannakanto ti doktormo iti kangrunaan a pannakataripato ken/wenno ti doktormo iti bato kadagiti ag-agas a mangprotektar kadagiti bato bayat a konkontrolen ti presion ti dara ken asukar ti dara.



No adda kenka ti maysa wenno agpada kadagitoy a kondision, siguradoem a tomarem dagitoy nga ag-agas kas imbilin ti doktormo. No makariknaka iti aniaman a side effect wenno di mo magtengan dagitoy, ibagam kadagiti dodoktormo tapno matulungandaka nga agbirok kadagiti sabali a solusion.



MAIRAMAN KADAGITI DADDUMA PAY A PAGPILIAN A PANAGAGAS PARA ITI CKD TI:

KIDNEY TRANSPLANT

Adda dagiti kasapulan a matun-oyan para iti daytoy a pagpilian. Masapul a matingiting nga umuna ti maysa a tao tapno ammoen no kualipikadoda sakbay a mabalinda a maikabil iti listaan ti transplant. Mabalín nga aguray ti maysa a tao nga adda iti listaan para iti tumutop a kidney ken mabalín nga agkasapulan iti dialysis agingga nga adda mausar a kidney.

KONSERBATIBO A MEDIKAL A PANANGIMATON

Ti tao a mangpili iti daytoy ket agbiag a natural, nga awan ti panagagas iti CKD a mangpaatiddog iti biagda. Agasanto ti pannaripato a maawatda dagiti sintomas ti CKD, ken tunglanna ida tapno komportableda agingga iti posible tapno mapasayaat ti kalidad ti nabatbati a panawenda.



Adda pagsayaatan ken pagdaksan ti tunggal pagpilian. Tapno mapili ti kasayaatan, masapul a maawatam no kasano a maitutop iti panagbiagmo ti tunggal panagagas. Bayat a timtimbangem dagiti pagpiliam a panagagas, makatulong a patangem dagiti pagpiliam ken pagayatam iti pamiliam ken kadagiti ipatpategmo. Kasta met, kapatangmo ti doktormo maipapan panangaramid iti “advance directive.”

Makatulong daytoy tapno maipakaammom dagiti pagayatam maipapan iti panagagasmo iti masakbayan, aglalo no saanmo a maiyebkas dagitoy no dumteng ti oras.

Importante a laglagipen nga adda tattao a makailawlawag kadagitoy a pagpilian. Ti mangipapaay ti kangrunaan a pannakataripatom, ti doktor ti bato wenno programa a kas ti M lama Kidney Center ket mangilatangto ti oras a mangilawlawag iti detalye ti tunggal panagagas. No nalawag a maawatam dagiti pagpiliam, makatulong daytoy kenka a mangaramid iti desision iti panagagas a kasayaatan para kenka.

NAARAMID BABAEN ITI PANAGTITINNULONG ITI KOMUNIDAD

Ti mangted-adal a serye ti CKD ket naaramid kas sungbat iti kinaawan ti maiyannatup iti kultura ken naipatarus nga impormasion maipapan iti CKD. Nabara a mahalo kadagiti sumaganad a katulungan a nagboluntario kadagiti pammataudan ken nangidonar iti pondo tapno mabukel dagitoy a materiales para iti pagsayaatan ti intero a komunidad tayo. Naisangsangayan a panagyaman iti super volunteer a ni Julia Takata, para iti panagreggetna iti daytoy a ganuat.

