



## Խոսենք երիկամների առողջության մասին

### Ներածություն

Ձեր երիկամները կարևոր դեր են խաղում ձեր առողջության պահպանման գործում: Նրանց մասին հոգ տանելն այսօր կարող է օգնել կանխել ապագա լուրջ խնդիրները: Այս ուղեցույցը կօգնի ավելի լավ հասկանալ երիկամների դերը և ձեզ վստահություն կտա, խորհրդակցել ձեր բժշկի հետ ձեր առողջության վերաբերյալ: Իմանալով ավելին այն մասին, թե ինչպես են աշխատում ձեր երիկամները, հասկանալով ռիսկերը և իմանալով, թե ինչ հարցեր պետք է տրվեն, կարող եք քայլեր ձեռնարկել ձեր երիկամները տարիներ շարունակ առողջ պահելու համար:

### Հասկանալ երիկամների կարևորությունը

Երիկամները կարևորագույն զույգ օրգաններ են, որոնցից յուրաքանչյուրը պարունակում է մինչև մեկ միլիոն փոքրիկ ֆիլտրեր: Այս ֆիլտրերը մաքրում են արյունը՝ հեռացնելով մնացորդային նյութեր և ավելորդ հեղուկը: Երբ արյունը մաքրվում է, այն վերադառնում է արյան շրջանառություն, մինչդեռ մնացորդային նյութեր և ավելորդ հեղուկը դուրս են գալիս մեզի միջոցով:<sup>1</sup>

### Ձեր երիկամները նաև:<sup>2</sup>



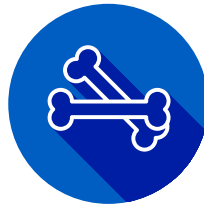
Օգնում են պահպանել արյան կայուն ճնշում



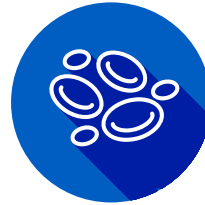
Օգնում են արտադրել առողջ էրիթրոցիտներ (արյան կարմիր բջիջներ), որոնք թթվածին են տեղափոխում ամբողջ մարմնում



Ապահովում են օրգանիզմի ջրային հավասարակշռությունը



Նպաստում են ոսկրերի ամրությանը



Նպաստում են կարևոր հորմոնների արտադրությանը

### Հարցեր, որոնք կարող եք տալ՝ ձեր երիկամների մասին ավելին իմանալու համար

Խոսելով ձեր բժշկի հետ այն մասին, թե ինչպես են աշխատում ձեր երիկամները, արդեն երիկամային խնամքի հիանալի առաջին քայլ է: Կարող եք սկսել այնպիսի հարցերից, ինչպիսիք են՝

Կարո՞ղ եք բացատրել, թե ինչպես են աշխատում իմ երիկամները:

Ինչպե՞ս կարող եմ իմանալ, արդյո՞ք երիկամներս առողջ են:

Ինչպե՞ս են իմ երիկամներն ազդում իմ ընդհանուր առողջության վրա:

Որո՞նք են այն ընդհանուր խնդիրները, որոնք ազդում են երիկամների աշխատանքի վրա:

# Ի՞նչ է երիկամային քրոնիկ հիվանդությունը (ԵՔՀ)

Երիկամային քրոնիկ հիվանդությունը (ԵՔՀ) երկարատև ընթացքով հիվանդություն է, որի դեպքում երիկամները վնասված են և չեն աշխատում ինչպես հարկն է առնվազն երեք ամիս:<sup>3</sup> ԵՔՀ-ն զարգանում է դանդաղ, անցնելով հինգ փուլեր:<sup>3</sup>

## Վաղ փուլեր (1-3 փուլեր)

Մեղմ կամ չափավոր ախտահարում, բայց ձեր երիկամները դեռ շարունակում են աշխատել

## Ուշ փուլեր (4-5 փուլեր)

Լուրջ ախտահարում, և ձեր երիկամները կարող են դադարել աշխատել

ԵՔՀ-ն լուրջ խնդիր է, որը կարող է հանգեցնել օրգանիզմում վտանգավոր քանակությամբ հեղուկի, աղի և կալիումի, ինչպես նաև թունավոր մնացորդային նյութերի կուտակմանը:<sup>3</sup> Ահա, թե ինչու է կարևոր անհապաղ դիմել բժշկի, երբ նկատում եք որևէ խնդիր: ԵՔՀ-ի վաղ հայտնաբերումը կարող է օգնել ավելի վաղ սկսել ճիշտ բուժում:

Ամբողջ աշխարհում բնակչության մոտ 13%-ը ունի ԵՔՀ, և ռիսկն ավելի մեծ է նրանց մոտ, ովքեր ունեն արյան բարձր ճնշում կամ շաքարային դիաբետ:<sup>4</sup>

## Արդյո՞ք ես ունեմ ԵՔՀ-ի զարգացման ռիսկ

Հիմնական գործոնները, որոնք մեծացնում են ԵՔՀ-ի զարգացման ռիսկը, հետևյալն են:<sup>3,5</sup>



Շաքարային դիաբետ



Ճարպակալում



Ծխել



Սրտի հիվանդություն



Արյան բարձր ճնշում (հիպերտենզիա)



ԵՔՀ-ի ընտանեկան պատմություն



Տարիք (ԵՔՀ-ի զարգացման ռիսկը մեծանում է տարիքի հետ)



Որոշ դեղամիջոցներ, որոնք տոքսիկ են երիկամների համար

Եթե ունեք այս ռիսկի գործոններից որևէ մեկը, ապա կարևոր է խորհրդակցել բժշկի հետ ձեր երիկամների վիճակի վերաբերյալ: Նույնիսկ, եթե դուք չունեք այս ռիսկի գործոնները, միևնույն է, լավ գաղափար է պարբերաբար այցելել բժշկի՝ երկարաժամկետ հեռանկարում երիկամների առողջությունը պահպանելու համար:

Ավելին իմանալու համար խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ:

Որոնք են ԵՔՀ-ի զարգացման հիմնական ռիսկի գործոնները, և արդյո՞ք ես ունեմ դրանցից որևէ մեկը:



# Ինչպես պահպանել երիկամների առողջությունը

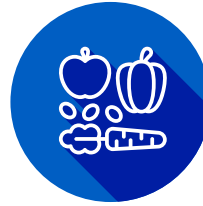
Կան կենսակերպի բազմաթիվ տարբերակներ, որոնք կօգնեն պահպանել երիկամների առողջությունը: 6, 7, 8



Պահպանեք նորմալ քաշ



Կրճատեք ալկոհոլի օգտագործումը



Օգտագործեք ավելի շատ մրգեր և բանջարեղեն



Թողեք ծխելը



Նվազեցրեք աղի ընդունումը



Քնեք բավականաչափ



Հետևեք արյան գլյուկոզի մակարդակին



Պարբերաբար մարզվեք



Ընդունեք դեղորայք ըստ ցուցումների



Հետևեք զարկերակային ճնշմանը



Խմեք բավարար քանակությամբ հեղուկ



Կառավարեք սթրեսը

## Նաև կարող եք հարցնել ձեր բժշկին՝

Արդյո՞ք դեղորայքը, որ ես օգտագործում եմ, բարձրացնում է ԵԲՀ-ի զարգացման ռիսկը:

Ի՞նչ փոփոխություններ կարող եմ կատարել իմ կենսակերպում, որպեսզի կանխվի ԵԲՀ-ն:

Ինչպես կարող եմ նվազեցնել ԵԲՀ-ի ռիսկը:



# Ինչպես է ախտորոշվում ԵԲՀ-ն

Ձեր բժիշկը կարող է ստուգել ԵԲՀ առկայությունը մի քանի պարզ թեստերի միջոցով:<sup>9</sup>

- Արյան անալիզը թույլ է տալիս որոշել, թե արդյո՞ք նորմալ են աշխատում ձեր երիկամները
- Մեզի անալիզը թույլ է տալիս պարզել սպիտակուցի առկայությունը, որը կարող է երիկամների վնասման նշան լինել

Որպեսզի ավելի լավ հասկանաք, թե ինչպես են աշխատում ձեր երիկամները, ձեր բժշկի հետ խոսեք “ABCDE” մասին: Այս հինգ հարցերը կօգնեն ձեզ ավելի իմանալ ԵԲՀ-ի զարգացման ռիսկի մասին:<sup>10</sup>



Albumin

## Արդյո՞ք մեզի մեջ սպիտակուց (ալբումին) ունեմ:

### Ինչո՞ւ հարցնել:

Ալբումինը արյան հիմնական և առանցքային սպիտակուց է: Առողջ երիկամները սովորաբար թույլ չեն տալիս ալբումինն անցնի մեզի մեջ: Եթե մեզի մեջ ալբումին կա, դա կարող է լինել երիկամների վնասման նշան:



Blood pressure

## Ո՞րն է իմ արյան ճնշումը:

### Ինչո՞ւ հարցնել:

Արյան ճնման չափումը ցույց է տալիս, թե որքան ուժեղ է արյունը ճնշում գործադրում զարկերակների պատերին: Ժամանակի ընթացքում արյան բարձր ճնշումը կարող է հանգեցնել երիկամների վնասման, ուստի կարևոր է այն պահպանել նորմալի սահմաններում:



Cholesterol

## Ո՞րն է իմ խոլեստերինի մակարդակը:

### Ինչո՞ւ հարցնել:

Խոլեստերինը ճարպային նյութ է, որը շրջանառում է արյան մեջ: Խոլեստերինի բարձր մակարդակը կարող է հանգեցնել անոթների վնասման և երիկամների արյան հոսքի նվազեցման՝ մեծացնելով ԵԲՀ-ի զարգացման ռիսկը:



Diabetes

## Արդյո՞ք ես ունեմ շաքարային դիաբետ:

### Ինչո՞ւ հարցնել:

Շաքարային դիաբետի դեպքում արյան մեջ գլյուկոզի մակարդակը նորմալից բարձր է: Արյան մեջ գլյուկոզի տևական բարձր մակարդակը կարող է վնասել երիկամային փոքր անոթները՝ դժվարացնելով արյան ֆիլտրումը:



Estimated  
Glomerular  
Filtration Rate  
(GFR)

## Որքա՞ն լավ են աշխատում իմ երիկամները (ԿՖԱ):

### Ինչո՞ւ հարցնել:

ԿՖԱ-ն (կծիկային ֆիլտրման արագություն) թեստ է, որը ցույց է տալիս, թե որքան լավ են ձեր երիկամները ֆիլտրում արյունը: ԿՖԱ-ի ցածր մակարդակը նշանակում է, որ ձեր երիկամներն այնքան լավ չեն աշխատում, որքան պետք է:

## Ինչպես է բուժվում ԵԲՀ-ն

Չնայած գոյություն չունի ԵԲՀ-ի բուժում, սակայն առկա են եղանակներ այն կառավարելու և դրա զարգացումը դանդաղեցնելու համար:

- Վերահսկեք արյան մեջ շաքարի մակարդակը, եթե ունեք դիաբետ
- Վերահսկեք ձեր արյան ճնշումը
- Ընդունեք ձեր դեղերն այնպես, ինչպես սահմանված է ձեր բժշկի կողմից
- Ընդունեք երիկամների համար «ընկեր» սնունդ
- Պարբերաբար զննում անցեք ձեր բժշկի մոտ

Ձեր բժշկի հետ սերտորեն համագործակցելով՝ դուք կկարողանաք մշակել բուժման ծրագիր, որը անհատականացված է հենց ձեզ համար: Ձեր բժիշկը նաև պարբերաբար ստուգելու է ձեր երիկամների վիճակը՝ այն վերահսկելի պահելու համար:

## Ինչպես կարող եմ իմանալ ավելին:

Այս ուղեցույցը պարունակում է որոշ օգտակար տեղեկություններ երիկամների առողջության վերաբերյալ, բայց եթե ցանկանում եք ավելին իմանալ, ահա մի քանի լրացուցիչ հարցեր, որոնք կարող եք տալ ձեր բժշկին:

Արդյո՞ք լավ են աշխատում իմ երիկամները:

Արդյո՞ք ես ունեմ ռիսկի գործոններ, որոնք կարող են վնասել երիկամներս:

Կենսակերպի ինչ փոփոխություններ կարող են օգնել պաշտպանել երիկամներս:

Որքա՞ն հաճախ պետք է ստուգել երիկամների աշխատանքը:

Արդյո՞ք կան աջակից խմբեր կամ ռեսուրսներ, որոնք կարող են օգնել ինձ վերահսկել երիկամների վիճակը:



Ունենք այլ հարցեր ձեր երիկամների վիճակի վերաբերյալ: Եթե այո, ապա գրանցեք դրանք և տարեք ձեզ հետ բժշկի մոտ հաջորդ այցին:

Երբ խոսքը վերաբերում է երիկամների առողջությանը, պետք է հիշել մի պարզ կանոն՝ եթե դուք հոգ տանեք ձեր երիկամների մասին, ապա նրանք հոգ կտանեն ձեր մասին:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար խնդրում ենք այցելել [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys)



### Հղումներ

1. National Kidney Foundation (2024). Kidney function. Available at: [https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom-,Kidney%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20\(uACR\)](https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom-,Kidney%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20(uACR))
2. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "Your Kidneys Underestimated Multitalents". Available at: [https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet\\_ENG.pdf](https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf)
3. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) (2024). KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney Int. 105:S117-S314. Available from: <https://kdigo.org/wp-content/uploads/2024/03/KDIGO-2024-CKD-Guideline.pdf>
4. Duff R., Awofala O., Arshad M.T., et al. (2024). Global health inequalities of chronic kidney disease: a meta-analysis. Nephrol Dial Transplant. 27:1692-1709. doi: 10.1093/ndt/gfae048.
5. Kazancioğlu, R. (2011). Risk factors for chronic kidney disease: an update. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4089662/#:~:text=For%20instance%2C%20being%20of%20African,also%20lead%20to%20kidney%20disease>
6. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2016). Preventing Chronic Kidney Disease. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>
7. Kidney Care UK (2024). Chronic Kidney Disease (CKD). Available from: <https://kidneycareuk.org/kidney-disease-information/kidney-conditions/patient-info-ckd-chronic-kidney-disease>
8. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "Care for Your Kidneys". Available at: [https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet\\_ENG.pdf](https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf)
9. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "How Do I Recognise CKD?". Available at: [https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet\\_ENG.pdf](https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf)
10. ERA Renal Association. Publications. News. Do you know your ABCDE profile? Available from: <https://www.era-online.org/publications/do-you-know-your-abcde-profile/>