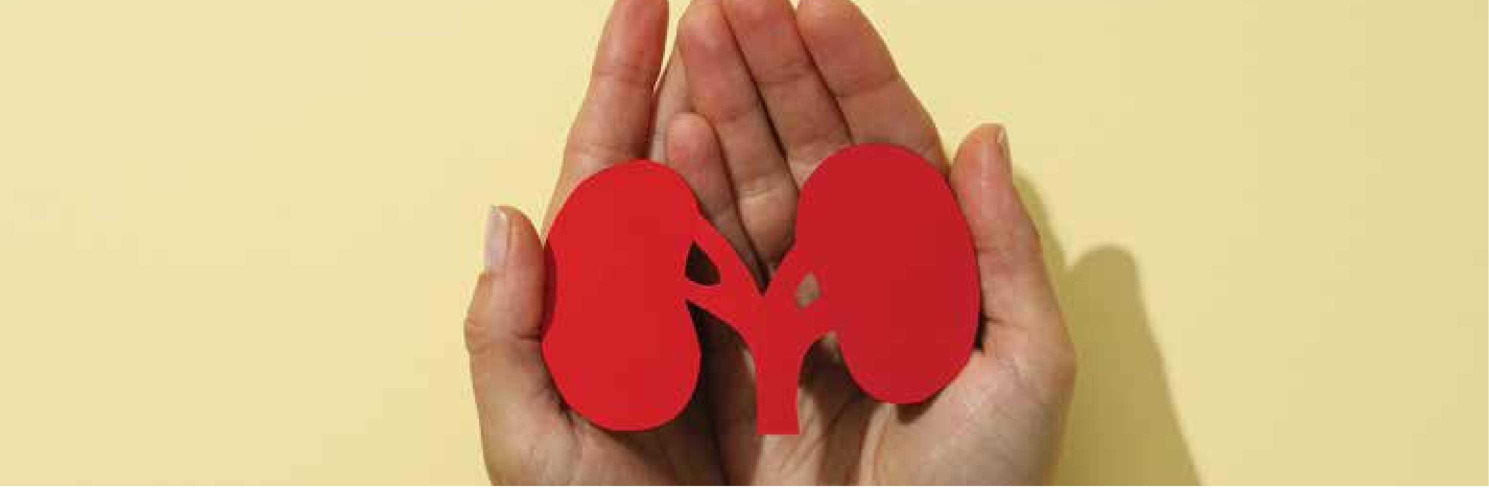


X'jiġri jekk niżviluppa mard tal-kliewi?

Jekk tiżviluppa mard tal-kliewi, it-trattament ikun immirat biex jiġi evitat l-iżvilupp ta' kumplikazzjonijiet. Dan jinkludi l-kontroll tal-livelli ta' glukożju fid-demm u tal-pressjoni tad-demm, l-evitar ta' mediċini li jikkawżaw jew jaggravaw il-ħsara fil-kliewi, u l-adozzjoni ta' dieta li tillimita l-ammont ta' sodju u potassju.

F'każ li l-mard tal-kliewi jmur għall-agħar, dan iwassal għal insuffiċjenza tal-kliewi tal-istadju finali. Dan iseħħ meta l-kliewi ma jkunux jistgħu jiffiltraw id-demm, li jwassal għall-ħtieġa ta' dijaliżi. Id-dijaliżi tgħin biex jitneħħew it-tossini, l-iskart, u l-fluwidu minn ġismek meta l-kliewi ma jkunux qed jaħdmu kif suppost. It-tabib tiegħek għandu jinfurmak aktar dwar liema dijaliżi tista' tkun l-aħjar għalik.

Ftakar! Azzjoni bikrija fil-ħajja tista' tipprevjeni milli tiżviluppa mard tal-kliewi. Kun ċert(a) li tmur għal visti regolari u li tagħmel ħiltek biex tibqa' b'saħħtek u tikkontrolla d-dijabete.

Għal aktar informazzjoni, jekk jogħġbok ikkuntattja

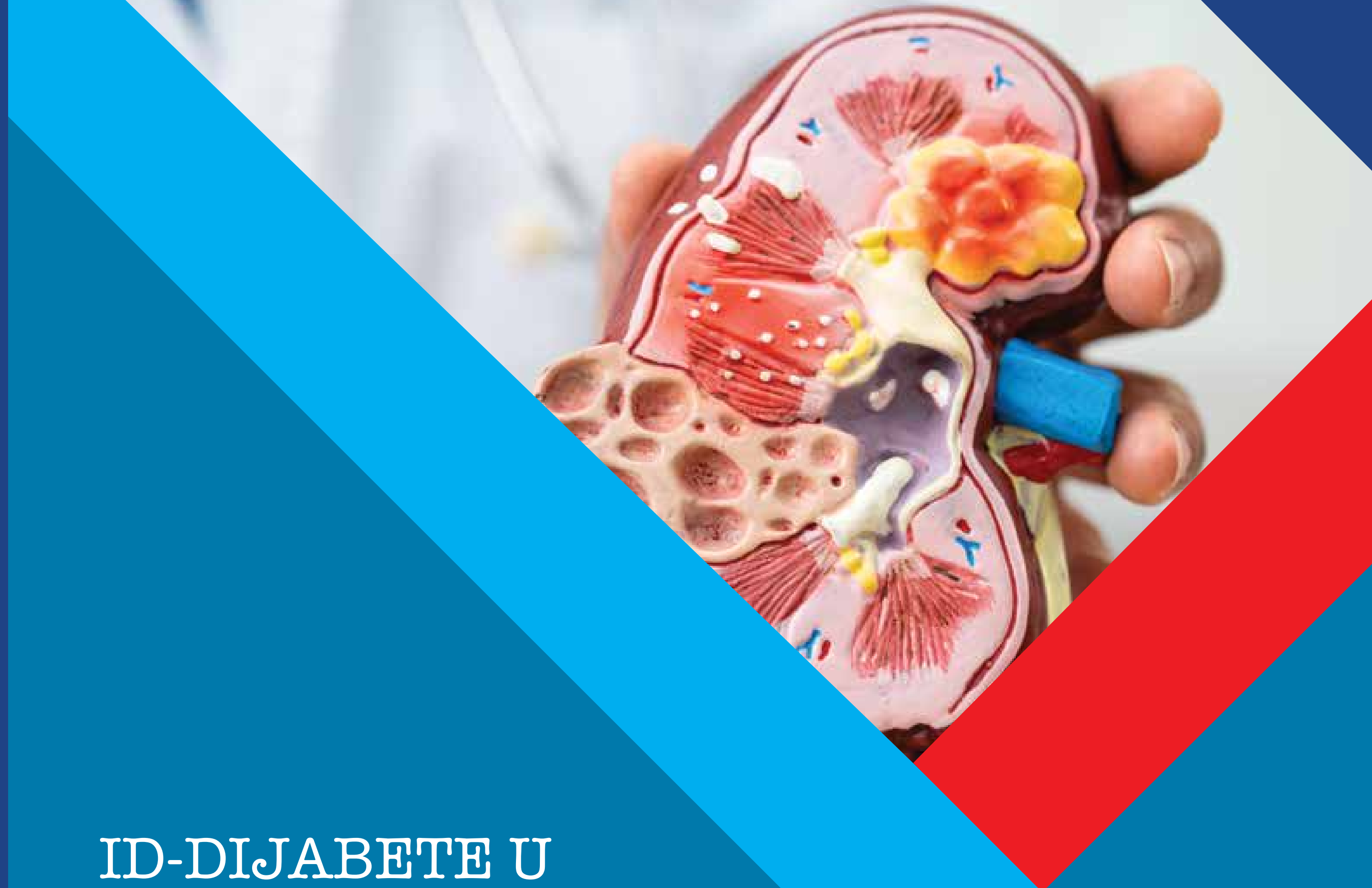
Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard

2326 6000

HPDPMalta

hpdp.gov.mt

healthpromotion.hpdp@gov.mt



ID-DIJABETE U L-KURA TAL-KLIEWI

Riżorsa mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

GVERN TA' MALTA
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA U L-ANZJANITÀ ATTIVA

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

C4D CARE 4 DIABETES Joint Action

Ikkofinanzjat mill-Unjoni Ewropea

Il-proġett CARE4DIABETES irċieva fondi mill-Kummissjoni Ewropea (KE). GA No. 101082427.

Id-dijabete u l-kura tal-kliewi

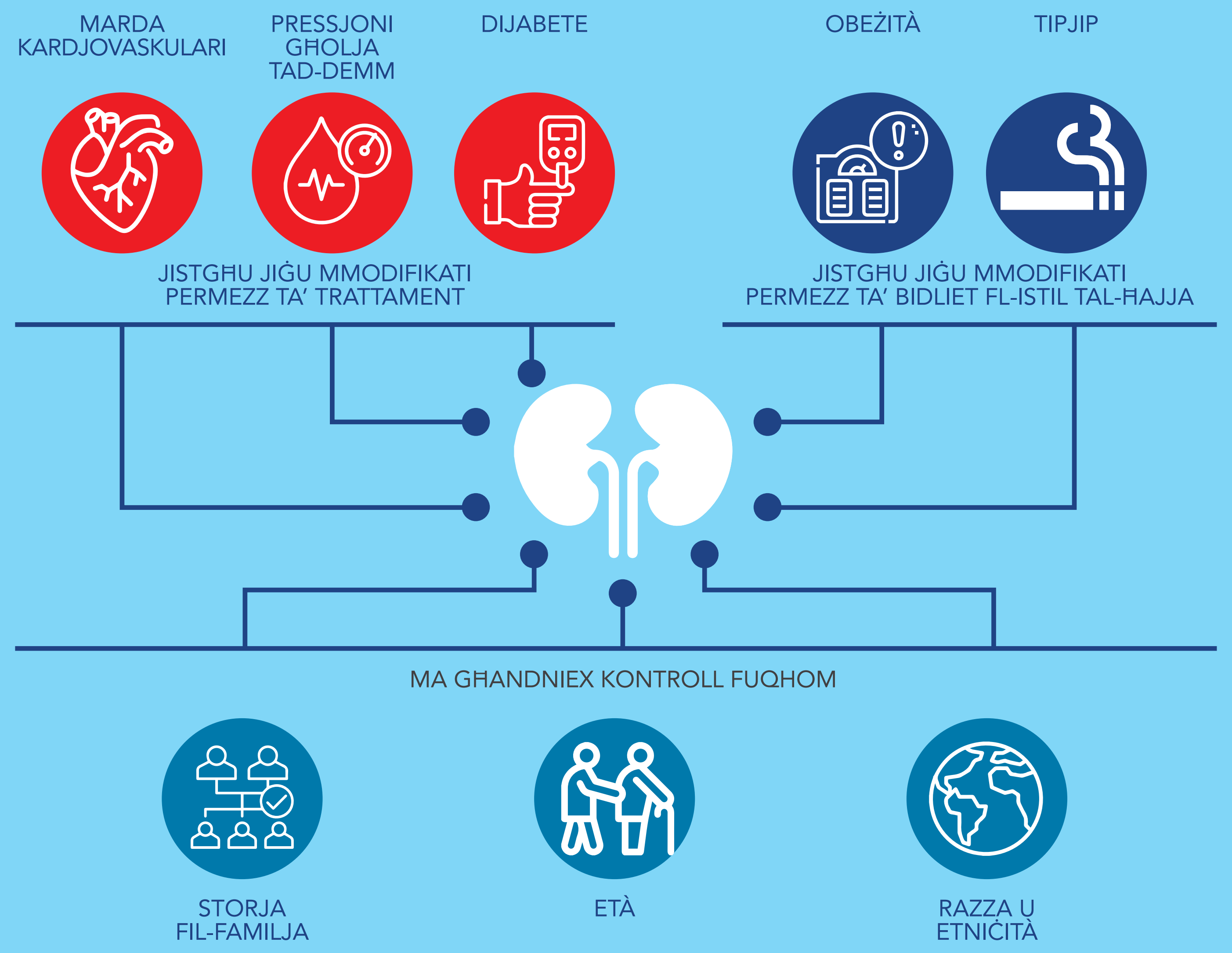
Id-dijabete hija l-kawża ewlenija tal-mard tal-kliewi, li jaffettwa 1 minn kull 3 persuni bid-dijabete. Il-mard tal-kliewi spiss jiżviluppa bil-mod u bi ftit sintomi. Li tifhem il-konnessjoni bejn id-dijabete u l-mard tal-kliewi jista' jgħinek tieħu passi biex tipproteġi saħħtek.

X'inhi l-marda tal-kliewi kkawżata mid-dijabete?

Il-kliewi huma organi b'forma ta' fażola li jinsabu fuq wara tal-ġisem, taħt il-qafas tal-kustilji. Id-demm jgħaddi b'mod kostanti mill-kliewi fejn ineħħi l-ilma żejjed, il-prodott finali tal-ikel li nieklu u nixorbu, u kwalunkwe mediċina li nieħdu, biex nipproduċu l-awrina. Il-kliewi jgħinu wkoll biex jikkontrollaw il-pressjoni tad-demm, jipproduċu ormoni u sustanzi kimiċi għall-produzzjoni taċ-ċelloli ħomor u jżommu l-għadam b'saħħtu.

Meta l-kliewi ssirilhom ħsara, ikunu anqas kapaċi jneħħu l-materjal ta' skart u l-ilma żejjed mid-demm. Dan jista' jseħħ malajr b'korriment jew b'mard, jew maż-żmien b'marda bħad-dijabete. Meta l-mard tal-kliewi jiżviluppa maż-żmien, huwa magħruf ukoll bħala mard kroniku tal-kliewi (CKD, chronic kidney disease).

X'inhuma l-fatturi ta' riskju għas-CKD?



Kif nista' nevita milli niżviluppa mard tal-kliewi?

Tista' żżomm il-kliewi tiegħek b'saħħithom billi timmaniġġja l-livelli ta' zokkor fid-demm, il-pressjoni tad-demm, u l-livelli tal-kolesterol tiegħek. Ipprova kun fiżikament aktar attiv(a) u kkonsma ikel b'kontenut aktar baxx ta' melħ u xaħam, aktar frott u ħxejjex staġjonali.

X'inhuma s-sintomi tal-mard tal-kliewi?

L-aktar sinjal bikri ta' mard tal-kliewi huwa ammont akbar ta' proteina (albumina) fl-awrina. Hekk kif il-kliewi tiegħek ma jibqgħux jaħdmu, jistgħu jidhru sinjali jew sintomi oħra:

- Pressjoni għolja tad-demm.
- Nefħa fl-għaksa u fir-riġlejn.
- Testijiet tad-demm tal-funzjoni tal-kliewi b'livelli għoljin.
- Bugħawwieġ fil-muskoli (speċjalment f'riġlejk).
- Dardir, rimettar u debolizza.
- Ġilda pallida u ħakk.