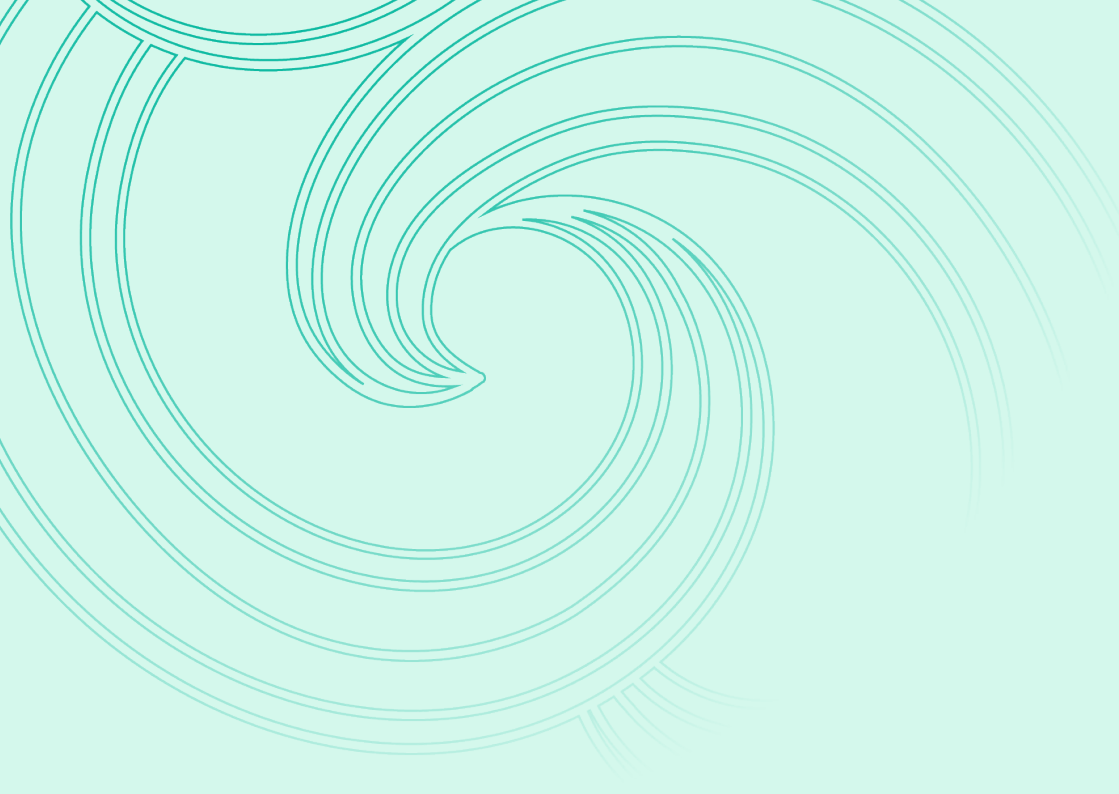


Te Sukā mo te Masaki Tauave o Nonu (CKD)





Neaa gaaluega a nonu e fai?

Ou nonu e lua. E 'nofo mai lalo o ou ivi kasokaso i te avā faitu o tou ivi tua, mai tua o te puta. Ou nonu e fonu i uaua toto foliki kolā e ave ne lātou te toto ke 'fulu kae 'fakamā.

E gālua ki te taofiga o te vai mo te vitameni iloto i te toto, kae ko te vai lailai mo te vai lasi ke fano i tou mimi. Te toto telā ko oti ne fakamā e fano ki tou foitino kātoa o fakatumau te olotou gālua 'lei. Ou nonu foki e fesoasoani o tausi tou toto ke moā e māluga kae faite foki ne laua a seli 'kula i te toto.

A te solosolo `lei o galuega a ou nonu ko se fakailoāga i ou nonu e mālosi. Te tatō i te gāluega a ou nonu e fakāsi mai i ou nonu ko pā'kia kae ko se gālue 'lei pelā mo nonu kola e mālosi.



E āfaina pefea a nonu ne te suka?

Kāfai se tino ko sukā, ko tena uiga ko tō lasi te suka i tena toto. I se vāitaimi, te suka faopōpo i tena toto ka fakamāsei ne ia fakamā folikiliki i ou nonu. Ka iku iei ki:

- 1. Polotini i te mimi:**

A polotini e manakogina ne te foino kae māsani o nofo i te toto. Kāfai ko māsei a fakamā fo'liki konei, te mimi ka sao ki loto i te mimi. Se tasi o fakailoga muamua me i nonu ko se gālue 'lei.
- 2. Te toto māluga (BP), telā foki e iloa me ko te tā makini o te fatu (hypertension):**

Kāfai ko pa'kia a alagā toto i 'tou nonu, a te 'pui o alagā toto ka 'fete telā ko foliki iei te avanoāga o te toto o fano iloto. Ko te fatu la ka gālue mālosi ki te pāmuga o te toto ke oko ki nonu. Te ikūga iei ka māluga te toto.
- 3. Te pakiakia o nonu:**

Ko ia telā ka fakamāfua ne ia te fakamāseiga ki nonu mo te masaki tauave o te nonu (CKD).
- 4. End stage kidney disease:**

I loto i se vāitaimi, te fakamāseiga tenei e mafai o oko ki se tulaga masei atu telā ka manakogina ne te tino masaki ke 'fulu faeloa ona nonu io me sui olotou nonu. Te taimi tenei e fakaigoa ki te tulaga fakaoti loa o masaki o nonu.

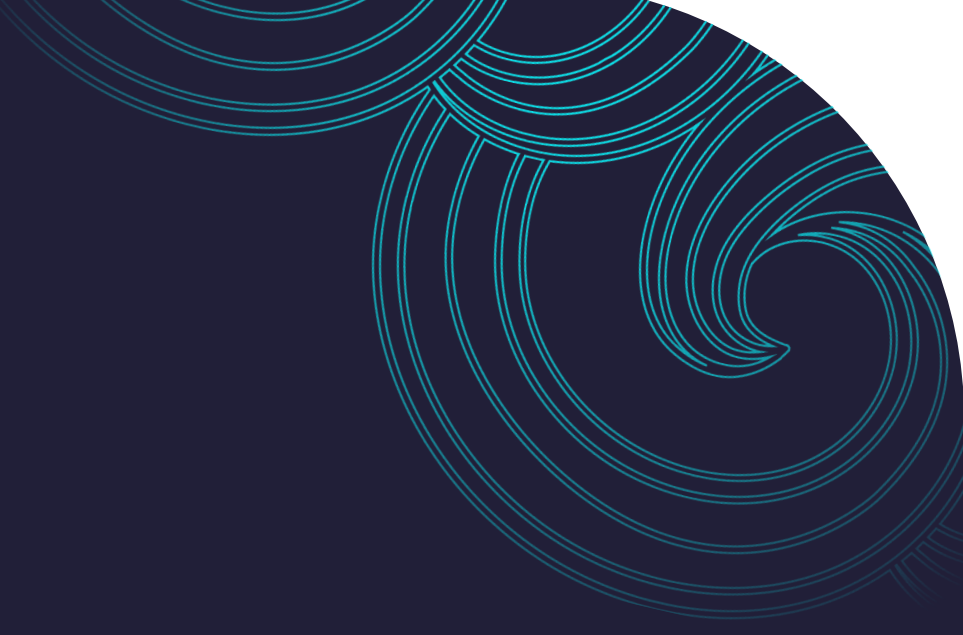
Te Sukā mo te Masaki Tauave o Nonu:

Te masaki tauave o nonu (CKD) ko te tulaga telā a nonu kolā ne pa'kia ka gasolo malie loa o se gālue 'lei. Te fakamāseiga ki ou nonu e sē mafai o faka'lei, kae mafai o fakatuai tena gasolo.

Te sukā se tasi o masaki e fakaoso ne ia te masaki tauave o nonu (CKD) i Aotearoa, Niu Sila. Tino Maori, Pasefika, Initia mo tino mai i Saute-ki-saegalā o Asia kolā e sukā e lasi atu te fakamatakūga o maua ne lātou te masaki tauave o nonu (CKD)

Te lasi o te suka i te toto mai i te masaki ko te sukā e mafai o fakamāsei ki uaua o te toto lailai (veins) i te faia, mata, te fatu mo vae, kae faopōpo foki te fakamatakūga o 'mate faitu tasi te fofitino, fano o 'kivi, te mate fakapoi o te fatu, io me se 'lei te alagā io me ko te fakasologa o toto ki lalo i vae.





E mafai pefea o fakagata te fakamāseiga ki nonu māfai au ko sukā?

Kāfai koe e sukā, te tausīga fakalei o tou suka ka fesoasoani ki te tausīga ke gālue 'lei a fakamā i ou nonu, kae tāofi foki ke moā ou nonu e pā'kia.

Tou tōkitā me ko te nēsi ka fakatonu ne ia ke fai ne āsiga māسانی te mālosi o ou nonu mo te polotini i tou mimi.

Nīsi faiga e mafai ne koe o fai o fesoasoani ki te fakafolikīga o te fakamatakūga o māśaki ou nonu e aofia iei:

✓	Fakafolikiga o te toto maluga
✓	Te gasuesuēga i aso katoa - gasuesue mālosi kae fakafoliki te sagasaga
✓	Inu ke lava au vai io me ne meainu tai `pau
✓	Tiaki te `pusi mafai koe se tino `pusi
✓	Inu ou vailakau pelā mo te fakatonūga
✓	Kaiga o meakai paleni kae ola 'lei kae aogā ke tumau tou fōitino i te 'mafa 'lei io me fakapakū tou ma'fa māfai e manakogina

Mō ne fautuāga faopōpo, fakamolemole fesili ki te tōkitā io me ko te nēsi, io me fesokotaki koe ki te Kidney Health NZ i te lausalalau ko te [kidney.health.nz](https://www.kidney.health.nz)

Mō ne fautuāga faopōpo, fakamolemole
fesili ki te tōkitā io me ko te nēsi, io me
fesokotaki koe ki te Kidney Health NZ i te
lausalalau ko te kidney.health.nz

Kidney Health
New Zealand [Tākihi Hauora Aotearoa](https://kidney.health.nz)

0800 543 639
kidney.health.nz