

Kidney Health
New Zealand Tākihi Hauora Aotearoa

Te pēhanga toto me te mate tākihi





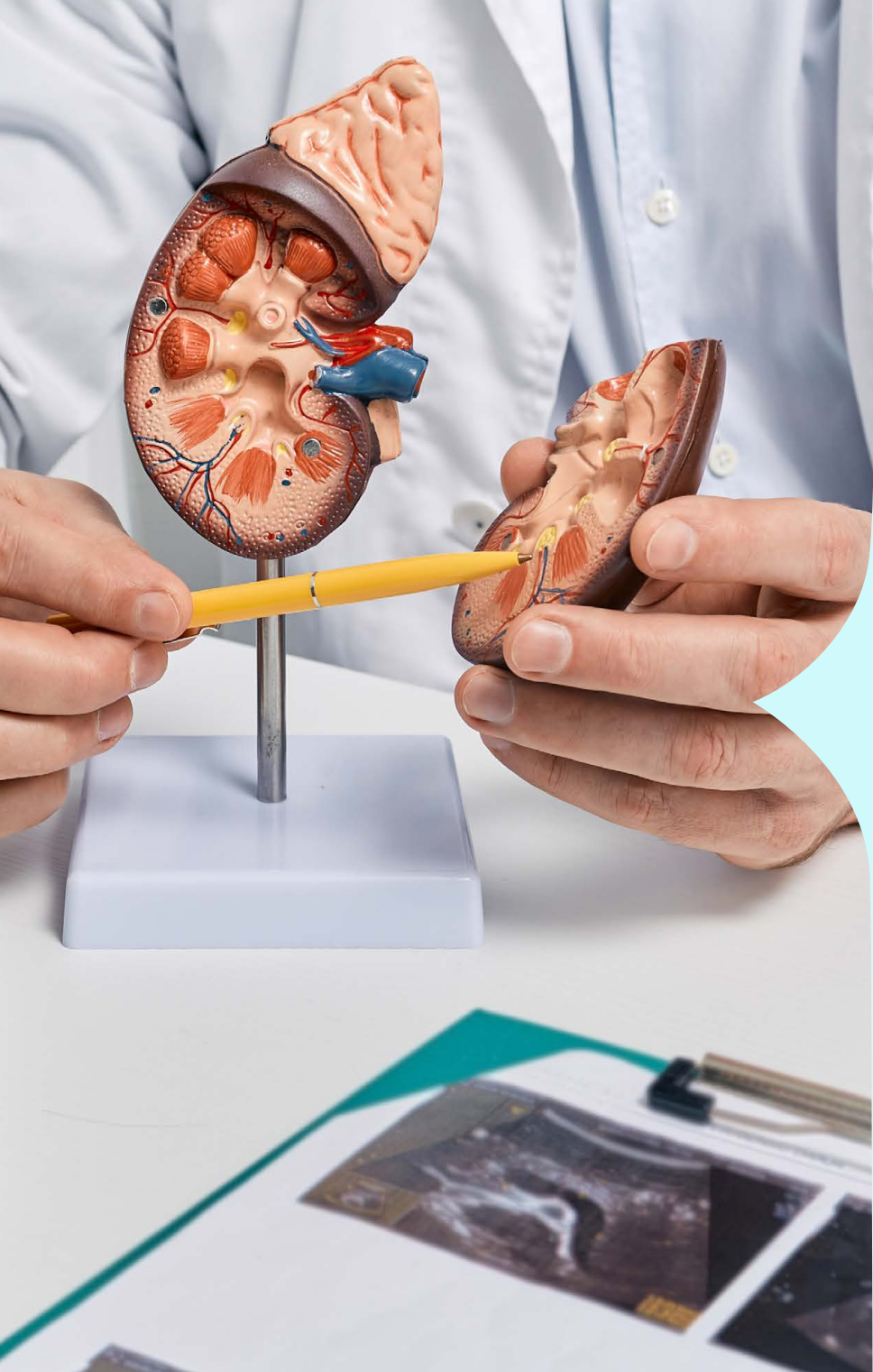
He aha tā ngā tākihi?

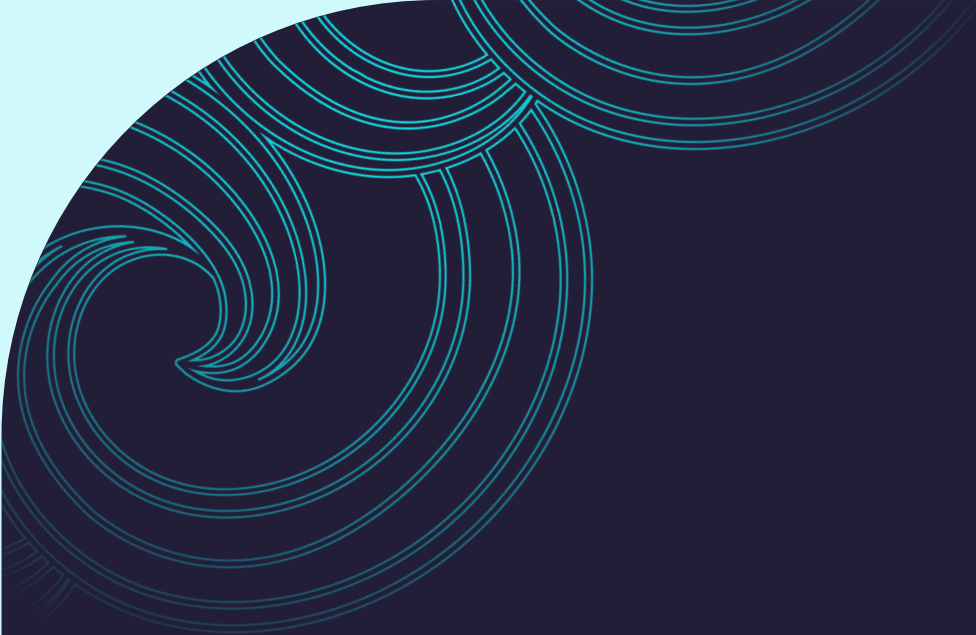
E rua ō tākihi. Ka noho ēnei i raro tata iho i ō rara i ia taha o tō tuaiwi, i muri hoki i tō puku. Kī pai ana ō tākihi i ētahi ia-toto moroiti, mā konei rere ai ō toto kia tātarihia ai, kia horoia anō ai.

Mā ēnei e mātua whakarite kia noho tonu ai ngā taiora me ngā wai e tika ana ki ō toto, otirā, kia tukuna atu ngā para me ngā wai tuwhene ki ō mimi. Whāia, ka rere atu ngā toto kua horoia, kua tātarihia hoki, ki te whānuitanga o tō tinana kia tika tonu ai te mahi a ngā wāhanga katoa. Ko tā ō tākihi he āwhina hoki i te āta whakahaerehia o ō pēhanga toto, he waihanga hoki i ngā pūtau toto whero.

Ko tā te āheinga tākihi he whakaahua i te pai, i te ngoikore rānei o ō tākihi. Mēnā e kīia ana kua heke te āheinga o ō tākihi, kua whakakinotia ō tākihi, kāhore hoki i te eke ngā āheinga ki ērā o te tākihi ora pai.







He aha tā te toto pōrutu ki ngā tākihi?

E mōhiotia ana hoki te pēhanga toto (BP) kaha rawa, ko te toto pōrutu. Ki te kaha rawa ō pēhanga toto (BP), e kaha ake ana te pana (pēhanga) a tō tinana hei peipei i ngā toto kia rere haere ai i tō tinana mā ō ia-tuku me ō ia-auraki. Ka kīia hoki te ia-tuku me te ia-auraki he ia-toto.

Ki te kore te pēhanga toto (BP) kaha rawa e whakatikaina, ka whakakīnotia pea ō tākihi, me te aha, kāhore e tika ngā mahi a ō tākihi. Kīia ai tēnei whakakīnotanga ko te mate tākihi tauroa (CKD). Tē taea tēnei whakakīnotanga te rongoā, heoi anō, ka taea tonutia te whakapōturi me te āta

He nui ngā momo pānga o te pēhanga toto (BP) kaha rawa ki ō tākihi:

Ka nui ake pea te pēhanga ki ngā ia-toto:

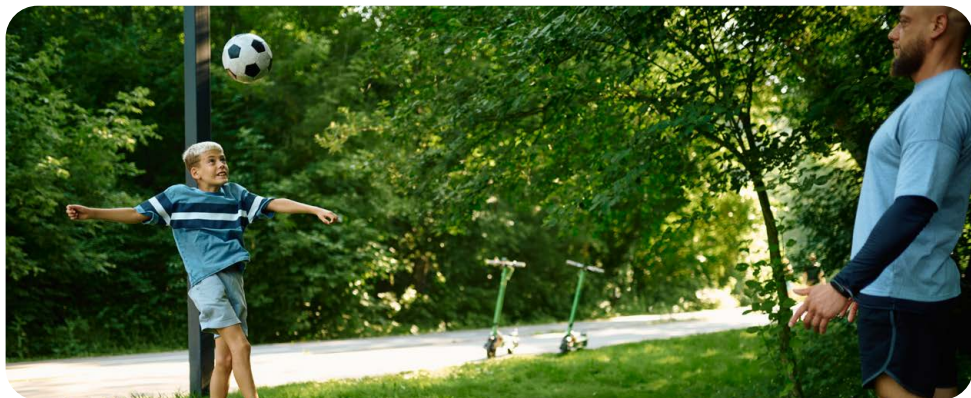
Mēnā he kaha rawa te pēhanga toto, he kaha ake te pana e peipei ana i ngā toto mā ngā ia-toto moroiti kei roto i ō tākihi. Mā konei whakakinotia ai pea ngā ia-toto moroiti. Ka mātotoru haere pea ngā paetara ia-toto, me te aha, ka whāiti haere te ara o roto, mā reira rere ai ngā toto.

2. Ka ngoikore haere pea te rere o ngā toto:

Tē taea e ngā ia-toto kua whakakinotia te tuku te nui o ngā toto e tika ana ki ngā tākihi. Ki te iti rawa ngā toto ka tau ki ngā tākihi, tē taea e ngā tākihi te mahi ngā mahi e tika ana.

3. Ka whakakinotia pea ngā kiko tākihi:

Ka haere te wā, ka whakakinotia pea ngā kiko o roto i ō tākihi e te pēhanga toto (BP) kaha rawa me te iti rawa o ngā toto e tau ana ki ō tākihi, ā, hua ana ko te riwhariwha. Ki te pēnei, ka



4. ngoikore haere anō ō tākihi.

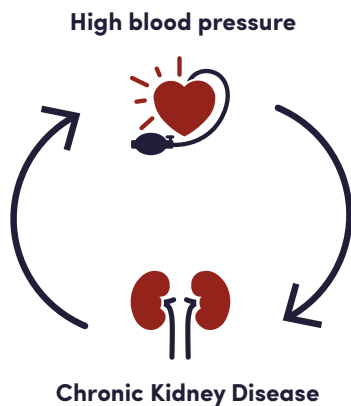
Ka heke pea te āheinga ki te tātari:

Ki te whakakinotia ngā ia-toto, ki te iti rawa hoki ngā toto e rere ana mā ngā tākihi, ka riro te āheinga o ngā tākihi ki te tātari atu i ngā para kia tika ai te nui o ngā wai me ngā taiora i te tinana. Mā konei pea nui rawa ai ngā para i roto i ngā toto.

5.

Nāwai i hē, ka kino kē atu:

Ka kino haere ana ngā tākihi, ka heke tonu ana ngā āheinga tākihi, ka nui haere ngā wai me te tote ka mau tonu i te tinana. Mā konei piki ai te kaha o te pēhanga toto (BP). I konei ka



Hei whakarāpopoto, ka hua te mate tākihi i te pēhanga toto (BP) kaha rawa, i te whakakinotanga ki ngā ia-toto i ngā tākihi, nā konei heke ai te āheinga ki te tātari i ngā toto. Nā ngā whakakinotanga ki ngā tākihi, ka piki anō te kaha o te pēhanga toto (BP).

He aha te pēhanga toto (BP) rōnaki?

Mēnā kei te pae rōnaki ō pēhanga toto (BP), ka tau ki te takiwā o te **120/80**



Anei te tikanga o ngā nama:

Ko te pēhanga systolic te nama tuatahi, ā, ko tāna he ine i te pēhanga i ō ia-tuku ka kakapa ana tō manawa ki te papu i ngā toto. I tēnei taurira, ko te **120 mmHg** te inenga pēhanga systolic.

Te pēhanga diastolic: Koinei te nama tuarua, ā, ko tāna he ine i te pēhanga i ō ia-tuku ka whakangā ana tō manawa i waenga i ngā kakapa manawa. I tēnei taurira, ko te **80 mmHg** te inenga pēhanga diastolic.

Ka piki, ka heke ō pēhanga toto (BP) i te roanga o te rā e ai anō ki ngā āhuatanga pēnei me te kohuki, te mahi, tō pakeke, ō kai, ō iranga tuku iho me te āhua o tō hauora whānui. He mea nui kia rite tonu te whakamātauhia ōu e aroturukingia ai ō pēhanga toto (BP), e whakaūngia anō ai ko te ora.

E kore koe e tautohungia ki te pēhanga toto (BP) kaha rawa i te whakamātautau kotahi noa. Ka tautohungia koe ki te pēhanga toto (BP) kaha rawa mēnā ka whakamātauhia koe i ētahi wā rerekē, i ētahi rangi rerekē anō, ā, pūmau ana ko ngā inenga kaha rawa. Mēnā kua wāhi piki noa te kaha o ō pēhanga toto (BP), ka whakatau pea tō rata kia aroturuki noa.

Mēnā he rite tonu te kaha rawa o ō pēhanga toto (BP), kua tae te wā ki te whai ara e whakahekea ai ō pēhanga toto (BP).

Me aha au ki te kaha rawa aku pēhanga toto (BP)?

He nui ngā mahi ka taea e koe hei whakaheke i ō pēhanga toto (BP), hei kaupare hoki i te pikinga anō.

1. Aroturukingia ō pēhanga toto (BP), whakaritea hoki he mahere whakaora.

Kia rite tonu tō whakamātauhia:

Hokihoki ki tētahi whare hauora kia rite tonu ai te whakamātauhia o ō pēhanga toto (BP). Mehemea kei te tango koe i ngā rongoā hei whakaheke i tōu pēhanga toto, me tiro tiro tōu pēhanga toto ia toru ki te whā marama.

Aroturukingia ki te kāinga:

Arā he pūrere ine pēhanga toto (BP) ka taea te whakamahi ki te kāinga hei ine i ō pēhanga toto (BP). Ka taea tō tiaki i tētahi rārangi inenga, ka tuku ai ki tō rata, nāhi rānei. Mēnā kāhore ō pūrere ine pēhanga toto (BP) i te kāinga, he nui ngā kēmihi ka whakamātau utukore i ō pēhanga toto (BP).

Wānangahia ngā ara whakaora:

Kōrero tahi ki tō rata mō ētahi panonitanga me ētahi rongoā hei āwhina i te whakahekenga o ō pēhanga toto (BP) mēnā ka kaha rawa tonu ō pēhanga toto (BP).

Whakaritea he mahere:

Mā tō mōhio ki ngā pānga o ō pēhanga toto (BP) ki tō ora, me tō whakarite mahere hei āta whakahaere i te pēhanga toto (BP) kaha rawa e pūmau ake ai tō ora, e kauparehia atu anō ai ētahi taimahatanga hauora maha ka tūpono pā. He nui ngā whare hauora kua whai Kaimahi Whakapiki Hauora, Kaiako Whakaū Hauora anō hoki. Ko tā tēnei hunga he tautoko utukore atu i a koe ki ētahi panonitanga whakaū i te ora, mā konei pai ake ai ō pēhanga toto (BP). Ka oti ana i a koe he panonitanga, ka pai kia inea tonuhia ō pēhanga toto (BP) kia kitea ai mēnā e whai hua ana.

2. Kainga ō rongoā i runga i te mārama:

- Kainga tonutia ngā rongoā ka tūtohungia mōu hei whakaheke i ō pēhanga toto (BP).
- Kia mātua mōhio koe ko ēhea ngā rongoā mō ō pēhanga toto (BP).
- Whakamōhioitia tō rata, tō nāhi, tō mātanga taka rongoā rānei ki te rongo koe i ētahi mate āpiti i tētahi rongoā, mēnā rānei he māharahara ōu ki te rongoā.
- Ki te kaha rawa tonu ō pēhanga toto (BP), e hoki ki tō rata. Me panoni pea te nui o te rongoā hei kai māu, me kai rānei he rongoā kē pea.
- Kia kua e kainga ngā rongoā pēhanga toto mēnā koe e ruaki ana, e tikotiko ana, kāhore rānei i te kai, i te inuina rānei, mēnā rānei kua pā te kirikā. Ki te kainga ēnei rongoā i a koe e māuiui ana, tērā te tūpono ka raru ō tākihi. Whakamōhioitia tō rata, tō nāhi, tō mātanga taka rongoā rānei ki te roa ake i te 24 hāora koe e ruaki ana, e tikotiko ana, e kirikā ana, kāhore rānei i te kai, i te inuina rānei. E hoki ki te kai i ō rongoā ka piki ana tō ora, ka hoki ana anō koe ki te kai me te inuina. for more than 24 hrs. You can restart your medicines once you are feeling better and are eating and drinking again.

3. Kia nui ngā momo kai hauora hei kai māu i ia rā:

- Kia kaha tō kai huarākau, huawhenua hoki, tae atu hoki ki ngā pata tikitū.
- Kainga hoki he miraka hinu iti, he huamiraka, he miraka huatupu (kua āpitihia atu te konupūmā) rānei.
- Kainga hoki he pūmua tūpuhi pēnei i: te hua wharekano, te natinati, te kano, te ika me kaimoana kē atu, te hēki, te heihei, te mīti whero rānei kua tangohia atu te ngako.
- Kia iti noa te tote (konutai) ka āpitihia ki ō kai, kia iti noa hoki ngā kīnaki totetote e.g. wairanu hoi. Whakamahia ngā amiami me ngā namunamuā hei whakakakara i te kai. Tangohia atu te ipu tote kīnaki i te tēpu.
- Kia iti noa ō kai me ō inu hukahuka.
- Kia iti iho ō kai tukatuka me ngā ō rangaranga, inā hoki, ka rite tonu te nui rawa o te tote i ēnei momo.
- Tunua ō kai i te kāinga ki ētahi kai whakauru māota, iti noa ana hoki te tukatuka.



Tirohia ngā kōrero 'Healthy Eating, Active Living' mō ētahi whakamārama ki te nui o ngā momo kai e tūtohungia ana.



Ētahi atu mahi ka taea e koe hei whakaheke i tō pēhanga toto:



Kia tau tō taimaha ki tētahi pae hauora:

→ Ahakoa pea te iti, ki te wāhi whakahekea tō taimaha, mā konei heke ai pea ō pēhanga toto (BP).



Kia kori i ia rā:

→ Me whai kia 20–30 meneti koe e āta kori ana i ia rā, hei taurira, ko te hīkoi, ko te kaukau rānei. Ka kapi hoki i ngā momo kori ko ngā mahi ā-whare pēnei me te mahi horopuehu, te kuti pātītī, te horoi matapihi rānei.



Whakamutua te kai paipa:

→ Ka whakakinotia pea ō ia-toto, ka whakawhāitihia anō pea e te kai paipa.

→ Tonoa he āwhina i tō kaiwhakarato hauora, i a Quitline rānei e mutu ai tō kai paipa.



Kia nui ngā wai e tika ana:

→ Ki te tika te nui o ngā wai e inumia ana e koe, ka tika hoki te nui o ō toto, ā, kāhore hoki e kukū rawa. Ka āwhina tēnei i te wāhi ki ō pēhanga toto. Me ngana kia inumia e koe tōna 2L–2.5L (8–12 karāhe) wai i ia rā.

→ Ko te nuinga o ō inu me wai māori, ko ngā momo rānei, ko te wāhi nui o roto ko te wai māori tonu, pēnei i te tī me te kawhe.

→ Me nui ake pea te wai māori hei inu māu hei ngā wā o te huarere wera, mēnā rānei ka kaha tō kori.

→ Me nui ake pea te wai māori hei inu māu hei ngā wā o te huarere wera, mēnā rānei ka kaha tō kori. Kia iti noa ngā inu hukahuka, pēnei i ngā inu mirumiru whakatiki-kore, ngā inu whakahohe, ngā inu hākinakina me ngā wai huarākau, inā rā, hei āki pea ēnei i te pikinga taimaha.



Kia iti noa te waipiro:

→ Ki te inu waipiro koe, me āta inu noa. Me whai kia rua, kia nui ake rānei ngā rangi waipiro-kore i ia wiki.



Rongoātia te kohuki me te mamae:

→ Ka pākinotia tō tinana me ō pēhanga toto (BP) e te kohuki, te āwangawanga, te anipā me te mamae. Kimihia he ara e whakangā ai koe kia heke ai te kaha o ō pēhanga toto (BP) e.g. mā te whakaaio wairua, te whai kia kina te hā, te yoga, te tai chi rānei e mahea ai pea te ngau o te kohuki.

→ Rongoātia te mamae ki te tinana i hua ai ko te kohuki.

→ Kia tika te roa o te moe. Me whai kia 7-8 hāora koe e moe ana i ia pō, me te au o taua moe. Ki te kore e au tō moe, ka rongo pea tō tinana me tō hinengaro i te kohuki, ka pāngia anō pea ō pēhanga toto (BP).

→ Wānangahia he rautaki whakamahea i te kohuki ki tētahi Kaimahi Whakapiki Hauora, Kaiako Whakaū Hauora rānei i tō whare hauora, ka whakarite ai i tētahi mahere e tika ana mōu.

Ki te mahi koe i ēnei mahi, ki te mahi ngātahi hoki ki tō kāhui hauora, ka taea e koe ō pēhanga toto (BP) te āta whakahaere, ka taea anō tō whakahaere i te tūpono ka rongo koe i ngā taimahatanga ā-hauora pēnei i te mate tākihi tauroa, te mate manawa me te ikura roro.

Mō ētahi kōrero āwhina kē atu, tēnā hui atu
ki tō rata, ki tō nāhi rānei, tēnā whakapā atu
rānei ki a Kidney Health NZ i [kidney.health.nz](https://www.kidney.health.nz)

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

0800 543 639
[kidney.health.nz](https://www.kidney.health.nz)