

Kidney Health
New Zealand Tākihi Hauora Aotearoa

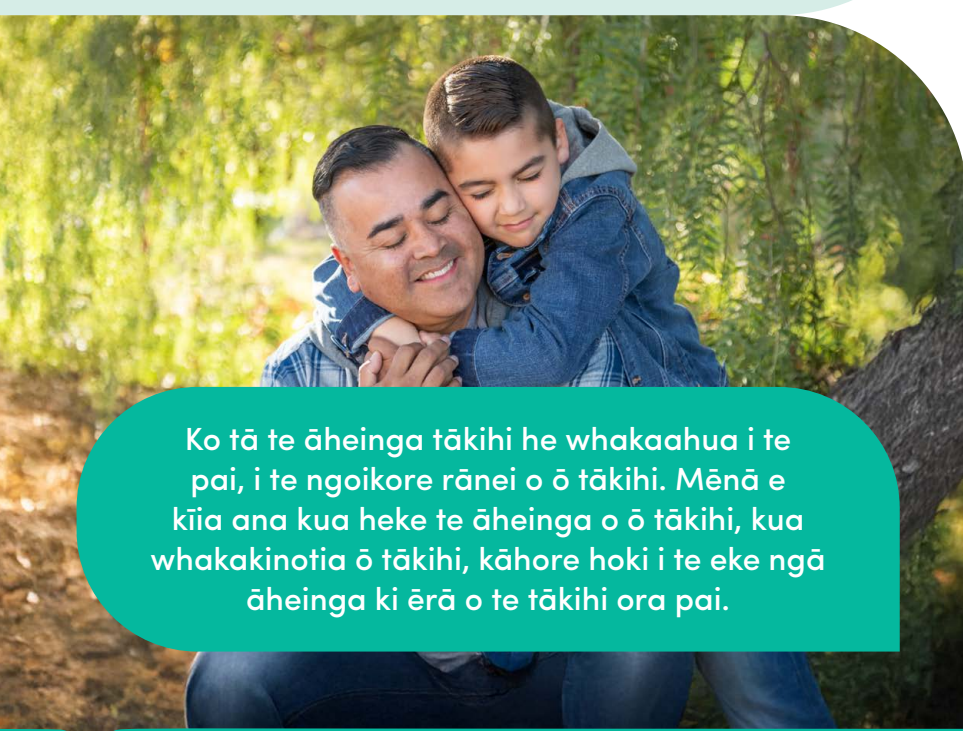
Te Mate Tākihi Tauroa (CKD)



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.

A photograph of a man and a young boy hugging outdoors. The man is on the left, smiling, and the boy is on the right, leaning his head on the man's shoulder. They are both wearing blue denim jackets. The background is a blurred green landscape with trees.

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 te Mate Tākihi Tauroa (CKD)?

Ko te mate tākihi tauroa (CKD) tētahi mate e whakakinotia ai ngā tākihi, ā, nāwai rā, ka mutu tā te tākihi mahi i ngā mahi e tika ana.



Mēnā e pāngia ana koe, tō whānau rānei, e te mate huka, e te toto pōrutu rānei, he mea nui kia rite tonu te mātaihia o ō tākihi e tō rata.

Hanga pōturi ana te pā o te CKD i te nuinga o te wā. I tōna fīmatanga mai, kāhore pea te tangata e mātau ki ngā panonitanga ki tōna ora, heoi, ka kino haere ana te mahi a ngā tākihi, ka rongo pea ia i te nenge, i te makariri, i te māuiui, ka kore pea e hiakai, ka rongo pea i te ngaoko, ka pupuhi pea ngā waewae, ngā wae rānei, ka nui ake rānei ngā wā e mate mimi ai – ka pēnei pū i te pō.

Ka pēhea e mōhio ai kua pāngia au e te CKD?

E mōhio ai koe mēnā rānei kua pāngia e te CKD, arā ētahi whakamātautau hei arotake i ngā āheinga o ō tākihi:

1. Whakamātautanga Pēhanga Toto (BP):

Mēnā e kaha rawa ana ō pēhanga toto (BP), he tohu pea tēnei e taimaha ana ō tākihi.

2. Whakamātautanga toto:

Ka whakamahia tētahi wāhi iti nō ō toto hei ine i ō āheinga tākihi. E rua ngā ara e pēnei ai:

→ He para matū te creatinine ka hua i ō tātou uaua, ā, i tōna tikanga ka tātarīhia atu e ngā tākihi. Mēnā he nui te para matū creatinine i ō toto, he tohu pea tēnei kāhore e tika ana te mahi a ō tākihi.

→ He tātai toto te eGFR, ko tāna he whakatau tata i te pai o ō tākihi ki te tātari i ō toto. Mēnā e hanga iti ana tō tataau eGFR, he tohu tēnei kāhore e tika ana te mahi a ō tākihi.

3. Whakamātautanga mimi:

Mō tēnei whakamātautau, ka mimi koe ki tētahi ipu, ā, ka whakamātauahia tētahi tīpakonga. Ko tā ngā tākihi ora he pupuri tonu i ngā mea mātuatua pēnei me te pūmua ki roto i ō toto, nā reira, mēnā he nui rawa te pūmua i ō mimi, he tohu pea tēnei, kāhore e tika ana te mahi a ō tākihi. Ka kīia tēnei ko te proteinuria.

Ka taea e tō rata te tono ētahi whakamātautanga mimi rerekē hei kimi mēnā he pūmua kei roto:

→ Ko tā te whakamātautanga mimi rākau toutou he kimi mēnā rānei he pūmua, he huka, he toto anō kei ō mimi.

- Ko tā te whakamātautanga mimi ACR he whakamahi i te mimi ka kohia i te ata, inā hoki, ka tika ake te hua pūmua ki rō mimi i tēnei momo, tērā i te whakamātautanga rākau toutou.
- Ko tā te MSU (mimi rerewaenga) he whakamahi i te mimi ka rere i waenga i tō tuku mimi, kia kitea ai mēnā e papī atu ana he pūtau toto whero, mā rānei, i ngā tākihi. Mēnā e tika ana te mahi a ō tākihi, i tōna tikanga ka noho atu ēnei pūtau toto whero, mā anō, ki roto i ō toto, tērā i ō mimi.

Mēnā e hiahia ana tō rata kia whai mōhiotanga anō ki ō tākihi, ka taea anō tāna tonu i ēnei:

4. He whakaahua hihiora (he whakaahua o ō tākihi):

Ka whakaahuangia pea ō tākihi ki tētahi matawai oro ikeike, ki te matawai ā-rorohiko (CT) rānei kia kite ai mēnā rānei kua whakakinotia ō tākihi.

5. He tīpako pūtautau i ō tākihi:

Mēnā e matea ana tēnei, ka taea e tētahi mātanga tākihi te whakarite. I konei, ka pokaina atu tētahi wāhi moroiti o tō tākihi, ka mātaihia ai ki tētahi karu whārahi. Mā konei mārama ake ai he aha pū e raru ana i tō tākihi, kia taea ai te ara whakahaumanu pai katoa te whakatau.

6. He whakamātautanga toto atu anō.



Ka taea rānei te CKD te karo?

Ahakoā tē taea te CKD te rongoā mārika, ko te kite wawe i ngā whakakinotanga tākihi, ko te whakapūmau hoki i tō hauora ētahi ara whai tikanga nui e pōturi haere ai, e kauparehia ai rānei he whakakinotanga anō (mā konei pōturi ake ai te pā o te CKD).

He mahi ka taea e koutou ko tō kāhui hauora kia pōturi ake ai te pā o te CKD, tae atu hoki ki ēnei:

- ✓ Te whakarite kia tau ai ō pēhanga toto ki te pae rōnaki, te whakaheke rānei i te toto pōrutu
- ✓ Te āta whakahaere i tō mate huka me ētahi taumata hukatoto pai
- ✓ Te kai i ō rongoā e ai anō ki ngā tohutohu
- ✓ Te inu i te nui o te wai, (o ngā inu hanga pērā rānei), e tika ana
- ✓ Te kai i ngā kai hauora
- ✓ Te whai kia pūmau tō taimaha ki tētahi taumata hauora, kia heke rānei tō taimaha mēnā e tika ana kia pērā

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)

- ✓ Te korikori i ia rā - kia nui ake te kori, kia iti iho te noho noa
- ✓ Te hokihoki ki tō rata, ki tō nāhi rānei, kia rite tonu ai te whakamātauhia o ō pēhanga toto, o ō toto, o ō mimi anō hoki
- ✓ Te whakaheke i te nui o te waipiro ka inumia e koe - me whai kia rua, kia nui ake rānei ngā rangi waipiro-kore i ia wiki
- ✓ Te aukati i tō kai paipa mēnā ka pērā koe
- ✓ Te kaupare i ngā rongoā ka whakararu pea i ō tākihi, pēnei i ngā rongoā patukakā pūtaiaki-kore ka kainga hei patu i te mamae
- ✓ Te whakamōhio i tētahi rata, nāhi rānei, ka māuiui ana koe, inā hoki, ka raru pea ō tākihi ki te māuiui koe, ka uua ake anō pea tō hoki ki te ora (tirohia ngā kōrero 'Sick Day Advice')

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)