



DID YOU KNOW?

Chronic Kidney Disease (CKD)

1 in 7 people have kidney disease and don't even know it.

People with kidney disease are more likely to have a heart attack and die early.

The majority of kidney disease is mild or moderate and easily treatable.

If you have any of the following conditions, you are at a higher risk and should consult your doctor about having your kidneys checked:

- Diabetes
- High blood pressure
- Heart disease
- Family history of kidney problems or if you are over 60
- Or if you are suffering from obesity

TIPS FOR HEALTHY KIDNEYS

1. **Control your diabetes** – If you have diabetes, keep your blood sugar levels within safe limits by controlling your diet and taking prescribed tablets/insulin injections.
2. **Reduce your salt intake** by not adding salt at the table. Salt increases your blood pressure.
3. **Quit smoking** – Smoking damages your blood vessels and raises your blood pressure, causing kidney and heart damage.
4. **Eat healthily** – Avoid fast foods high in salt, sugar, and saturated fat, which can harm your kidneys and heart.
5. **Maintain a healthy weight** – Obesity is extremely harmful to your heart and kidneys, and it is a leading cause of diabetes.
6. **Get regular exercise** – Exercise lowers blood pressure and helps you maintain a healthy weight.
7. **Take all medications** on a regular basis, especially blood pressure medication.
8. To maintain a healthy kidney **Drink at least 2 liters of water per day** to keep your kidneys functioning properly.
9. Do not take painkillers without first consulting your doctor.



هل تعلم؟

مرض الكلى المزمن (CKD)

معظم حالات مرض الكلى خفيفة أو متوسطة ويمكن علاجها بسهولة.

الأشخاص المصابون بمرض الكلى أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية وللموت المبكر.

واحد من كل 7 أشخاص مصاب بمرض الكلى ولا يعرف أنه مصاب به.

3. **أقلع عن التدخين:** فالتدخين يتلف الأوعية الدموية ويرفع ضغط الدم فيتسبب في تلف الكلية والقلب.

4. **اتبع نظام غذائي صحي:** تجنب الأطعمة السريعة فهي مرتفعة الأملاح والسكريات والدهون المشبعة وقد تسبب تلف الكليتين والقلب.

5. **حافظ على وزن صحي:** فالسمنة مؤذية جدًا للقلب والكليتين وهي سبب رئيس للإصابة بسكري الدم.

6. **مارس النشاط البدني بانتظام:** فالرياضة تساعد على خفض ضغط الدم والمحافظة على وزن صحي مناسب.

7. تناول جميع أدويةك بانتظام: لا سيما دواء ضغط الدم.

8. احرص على شرب ليترين من الماء على الأقل يوميًا للمحافظة على سلامة كليتيك كي تؤدي وظيفتهما أداءً صحيحًا.

9. لا تتناول الأدوية المسكّنة للآلام دون استشارة الطبيب.

إذا كنت تعاني من الحالات الصحية الآتية فأنت في خطر أكبر وينبغي أن تستشير طبيبك بشأن فحص كليتيك:

- مرض السكري.
- أو ارتفاع ضغط الدم.
- أو علة قلبية.
- أو تاريخ عائلي بمشاكل الكلى أو إذا تجاوزت 60 عامًا من العمر.
- أو إذا كنت تعاني من السمنة.

نصائح من أجل كلى صحية

1. **اضبط نسبة السكر في الدم:** إذا كنت مصابًا بمرض السكري حافظ على نسبة السكري في الدم ضمن الحدود الآمنة وذلك باتباع نظام غذائي صحي والحرص على تناول الدواء (الحبوب/حقن الأنسولين) وفق وصفة الطبيب.
2. **قلل من تناول الملح بعدم وضع الملح على المائدة،** فالمح يزيد من ارتفاع ضغط الدم.