



American Heart Association

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

أسئلة يجب طرحها خلال زيارة الرعاية الصحية

متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (متلازمة CKM)

تشير متلازمة CKM إلى أمراض القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي

عندما تتغير صحة الكلية، يمكن أن يتأثر الجسم بأكمله. عادةً ما تحدث التغيرات في الكلية ببطء ومن دون ظهور أعراض واضحة.

إن طرح الأسئلة الواضحة يمكن أن يساعد في حماية وظائف الكلية في وقت مبكر.

توضح هذه المتلازمة كيفية ترابط وظائف القلب والكلية وجهاز التمثيل الغذائي بعضها ببعض (كيفية إنتاج الجسم للطاقة وتخزينها واستخدامها).

يُعد فهم دور صحة الكلية أمرًا مهمًا لأن الكلية تساعد في تنظيم ضغط الدم وتوازن السوائل، مما يؤثر على صحة القلب بشكل عام.



قبل الزيارة

- دون أي أعراض جديدة أو متفاقمَة أو تشنّج قلبي (تورم، إرهاق، تغيّرات في البول).
- اذكر أهمّ سؤاليين أو ثلاثة أسئلة رئيسية يجب طرحها أثناء الزيارة. (انظر أدناه أمثلة على الأسئلة التي يمكن طرحها).

أهمية هذا الموضوع:

يساعد تتبع التغيرات التي تظهر مع مرور الوقت على معرفة ما إذا كانت الكلية في حالة مستقرة أو تعاني من الضغط.

أحضر قراءات نتائج الصحة الحديثة، (مثل ضغط الدم، ومستوى السكر في الدم، والكوليسترول والدهون الثلاثية، ومؤشر كتلة الجسم (BMI)، ومحيط الخصر).

فكر في اصطحاب شخص يمكنه دعمك، حتى لو كان يستمع إليك عبر الهاتف.

أعد قائمة كاملة بالأدوية (بما في ذلك المكملات الغذائية والفيتامينات والمعادن). يمكنك أن تطلب من الصيدلية طباعة قائمة بالأدوية لك، ثم إضافة أي مكملات غذائية.



خلال الزيارة

استمع بانتباه، ودون الملاحظات، واطرح الأسئلة إذا كان هناك أي شيء لا تفهمه.

4 أسئلة يجب طرحها على اختصاصي الرعاية الصحية حول صحة الكلية

هل خضعت لفحص نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول (UACR)؟

- هذا اختبار بول يتحقق من وجود الألبومين، وهو نوع من البروتين.
- يمكن أن يساعد في الكشف عن الأضرار المحتملة التي قد تصيب الكلية.

هل تم قياس معدل الترشيح الكبيبي التقديري لدي (eGFR)؟

- يعد معدل الترشيح الكبيبي التقديري (eGFR) اختبار دم يقيس معدل ترشيح الكلية للدم.
- يمكن أن يساعد ذلك في تحديد ما إذا كانت الكلية تعمل بشكل صحيح.

ما هي العلامات أو الأعراض التي يجب أن أكون على دراية بها لمرض الكلية؟

كيف يمكنني الاعتناء بكليتي وتحسين صحتي؟



خلال الزيارة تابع

أهمية هذا الموضوع:

فهم العلاقة بين القلب والكلى يساعد في الوقاية من المضاعفات الصحية الطويلة الأمد.

استفسر عن العلاج

- “هل تحمي أدويتي كليتي، أم يجب إضافة أدوية أخرى؟”
- “هل توجد علاجات تحمي القلب والكلى معاً؟”
- “هل ينبغي أن أذهب إلى اختصاصي في أمراض الكلى؟”

أهمية هذا الموضوع:

يمكن لبعض الأدوية أن تبطئ تلف الكلى وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

اسأل عن المخاطر

- “كيف تؤثر صحة الكلى لدي على قلبي؟”
- “هل يؤثر ارتفاع ضغط الدم على صحة الكلى؟”
- “هل ارتفاع نسبة السكر في الدم يضر بكليتي؟”
- هل لدي علامات تدل على الالتهاب المزمن (علامات ضغط نفسي طويل الأمد) قد تؤثر على صحة الكلى أو القلب أو التمثيل الغذائي لدي؟”



بعد الزيارة

قبل المغادرة، يرجى التأكيد:

- تاريخ فحصي المخبري التالي
- تاريخ زيارة المتابعة التالية
- فهم نتائج فحوصاتي (ما الذي تعنيه وما الذي يجب توقعه)
- ما هي الأعراض التي يجب أن أكون على علم بها، ومتى وكيف يمكنني التواصل مع فريق الرعاية
- أي وصفات طبية جديدة أو أدوية لا تتطلب وصفة طبية، وكيفية استخدامها

في المنزل: اتبع تعليمات اختصاصي الرعاية الصحية المتابع لصحتك واتصل به في الحالات التالية:

- حدوث آثار جانبية أو مشاكل ناتجة من تناول الأدوية
- ظهور أي أعراض جديدة أو تفاقمها
- تم البدء في استخدام أي وصفات طبية جديدة أو تناول أدوية لا تتطلب وصفة طبية
- لقد وصلت نتائج الاختبار، أو ربما تحتاج إلى مساعدة لفهم ما تعنيه
- تقديم دعم أو مساعدة إضافية عند الحاجة في حال وجود أي مشاكل صحية
- تؤدي الأسئلة الواضحة إلى خطط أكثر وضوحًا، ويمكن أن تؤدي إدارة صحة الكلى إلى إبطاء تطور متلازمة CKM، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وتفادي المضاعفات المستقبلية.

تحدث مع اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك حول الخطوات التالية. لست وحيدًا في رحلتك.



للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع التالي:

heart.org/myckmhealth (موقع الويب باللغة الإنجليزية)

تمت مبادرة Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health التابعة لجمعية American Heart Association بفضل الجهات الراعية المؤسسة: شركة Novo Nordisk وشركة Boehringer Ingelheim، والجهات الراعية الداعمة: شركة Novartis Pharmaceuticals Corporation وشركة Bayer.

الجهات الراعية الداعمة

الجهات الراعية المؤسسة

NOVARTIS



novo nordisk®

Boehringer
Ingelheim