

თირკმლის ქრონიკული დაავადების (თქდ)
დიაგნოსტიკის დროა

რისი გაკეთება შეგიძლიათ რომ დაიცვათ თირკმლები?



ERA მიზანია განათლების
ხელშეწყობა; შესაბამისად,
ამ მასალის სპეციფიკურ
შინაარსზე პასუხისმგებე-
ლია AstraZeneca.



დიაბეტისმკურნალობა პირველად
ჯანდაცვის რეგულაციის-ქვეშ
Primary Care Diabetes Europe
(PCDE) თანამონაწილეობა
ოჯახის ექიმების
სამეცნიერო ან სოციალურ
ინტერესისთვის.



თქვ-ს შემთხვევაში, წარმატების გასაღებია ადრეული მონიტორინგი და დაავადების მართვა

პაციენტები ზოგიერთი ფართოდ გავრცელებული დაავადებებით, როგორიცაა ჰიპერტენზია და/ან დიაბეტი, ხშირად იმყოფებიან თირკმლის ქრონიკული დაავადების (თქვ) განვითარების რისკის ქვეშ. თუ თქვენ ხართ რისკის ქვეშ ან ახლახანს დიაგნოსტირებული თირკმლის ქრონიკული დაავადებისთვის, შესაძლებელია გქონდეთ ბევრი შეკითხვა

უმჯობესია რაც უფრო ადრე გეცოდინებათ, რომ ხართ თქვ-ის რისკის ქვეშ ან გაქვთ ეს დაავადება, **შემდეგ ექიმს შეუძლია მოგცეთ რეკომენდაციები დაავადების პროგრესის შესაჩერებლად და თირკმლის ფუნქციის სტაბილიზაციისთვის.**

გზამკვლევი შექმნილია დაავადების შესახებ ინფორმაციის, სასარგებლო რჩევების და სხვა რესურსების ბმულების მოსაწოდებლად.

პაციენტის გამოსახულება მხოლოდ საილუსტრაციო მიზნებისთვის, არ შეესაბამება რეალურ პაციენტს

რას აკეთებს თირკმელი?

თირკმელები სხეულის ფილტრაციის სისტემაა და მათ დიდი სამუშაოს გაწევა უწევთ. ისინი ფილტრავენ სისხლს, აშორებენ ნარჩენ პროდუქტებს და მინარევებს, **და ამასთან აწვდიან ორგანიზმს საჭირო ნაერთებსა და საკვებ ნივთიერებებს.**

სამწუხაროდ, ასაკის მატებასთან ერთად თირკმლების ფუნქციის ბუნებრივი დაქვეითება იწყება. სხვა ორგანოების მსგავსად, თირკმლების დაზიანება და დაავადება შეეცვალა არ არის, ამიტომ განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, მათზე დროული ზრუნვა

თირკმელების სრულყოფილი ფუნქციონირება დიდ გავლენას ახდენს სხეულის სხვა ორგანოთა სისტემაზე. განსაკუთრებით მჭიდროდ ურთიერთდაკავშირებულია თირკმლები და გული. ერთის დაზიანებამ შეიძლება გამოიწვიოს მეორის დაზიანება, რაც შედეგად იწვევს სერიოზულ გართულებებს.



რამდენად კარგად მუშაობს თირკმელები? მნიშვნელოვანია, რომ იცოდეთ თქვენი მაჩვენებლები

თირკმლის ქრონიკული დაავადება იზომება სტადიების სახით 1-დან 5-მდე. ეტაპები განისაზღვრება eGFR-ით*, რომელიც ზომავს რამდენად კარგად ასრულებს თქვენი თირკმელები ფილტრაციასთან დაკავშირებულ სამუშაოს.

საბედნიეროდ, თქვენი eGFR არის სისხლის ანალიზი, რომელიც უმეტეს შემთხვევაში რუტინული სამედიცინო კვლევების ნაწილია.

დამატებით, ანალიზს რომელიც ექიმმა შეიძლება დაგინიშნოთ, ეწოდება UACR.** ეს შარდის ანალიზია, რომელიც ზომავს თირკმელების დაზიანებას იმის მიხედვით, თუ რაოდენობის ცილა ფიქსირდება შარდში.

eGFR-სა და UACR-ზე მეტვალყურება საშუალებას აძლევს ექიმს აკონტროლოს თირკმლის ფუნქცია. თუ აღმოცენდება თირკმლის ფუნქციის დაქვეითების სიგნალი, შეგიძლიათ მკურნალ ექიმთან ერთად განიხილოთ დამატებითი პრაქტიკული ნაბიჯები.

eGFR აფასებს თირკმლის ფუნქციას

CKD STAGE	GLOMERULAR FILTRATION RATE (GFR) UNITS	% OF KIDNEY FUNCTION
სტადია 1 თირკმლის მინიმალური დაზიანება ნორმალური ფუნქციით	90 ან უფრო მაღალი	
სტადია 2 თირკმლის დაზიანება მსუბუქი დისფუნქციით	60-89	
სტადია 3a მსუბუქიდან ზომიერ ხარისხამდე თირკმლის დისფუნქცია	45-59	
სტადია 3b ზომიერიდან მძიმე ხარისხამდე თირკმლის დისფუნქცია	30-44	
სტადია 4 მძიმე ხარისხის თირკმლის დისფუნქცია	15-29	
სტადია 5 თირკმლის უკმარისობა	<15	

UACR აფასებს თირკმლის დაზიანებას



<30მგ/გ



30-299მგ/გ



≥300მგ/გ

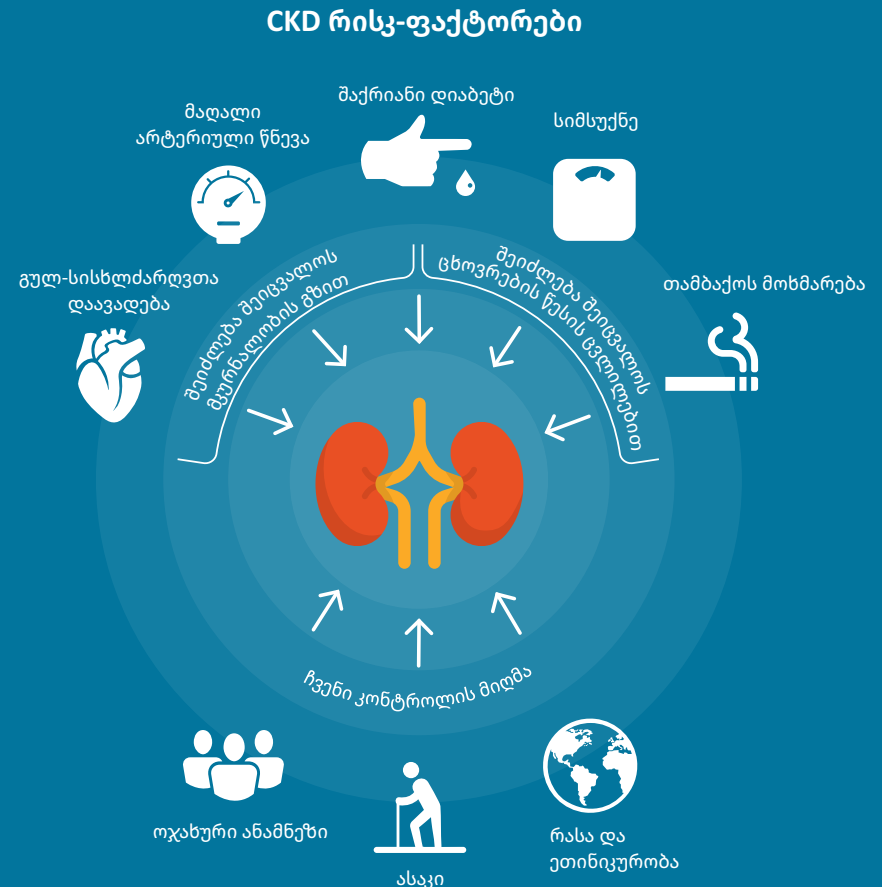
*eGFR განსაზღვრება: გორგლოვანი ფილტრაციის სავარაუდო სიჩქარე; **UACR განსაზღვრება: შარდში ალბუმინ-კრეატინინის თანაფარდობას.

რა იწვევს თირკმლის ქრონიკულ დაავადებას?

თირკმლის ქრონიკულ დაავადებას უწოდებენ "ჩუმ დაავადებას", უმეტესად ადრეულ ეტაპზე არ არის გამოხატული სიმპტომები. მაგრამ არსებობს რამდენიმე რისკ-ფაქტორი, რომელიც უფრო ხშირია იმ პირებში, რომელთაც განუვითარდათ თქვ.

შაქრიანი დიაბეტი, არტერიული ჰიპერტენზია და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები თქვ-ის წამყვანი რისკ-ფაქტორებია, მაგრამ არის სხვები, ზოგიერთი ჩვენს კონტროლს ექვემდებარება, ზოგი-არა.

ქვემოტ მოყვანილი დიაგრამა აჩვენებს საერთო რისკ-ფაქტორებს, შაქრიანი დიაბეტის, მაღალი არტერიული წნევის, ეთნიკურობის, წონის, ოჯახური ანამნეზის და ასაკის მატების ჩათვლით.



რისი გავრცელება შეგიძლიათ იმისათვის, რომ CKD არ გაუარესდეს?

მიჩნეულია, რომ დაავადების ადრეული გამოვლენა ხელს უწყობს თირკმლის ფუნქციის შენარჩუნებას, დიალიზის გადავადებას ან თავიდან აცილებას.

დიალიზი არის პროცესი, რომელიც საჭიროა სისხლის აუცილებელი ფილტრაციის შესასრულებლად, როცა თირკმელები ამას ეფექტურად ვეღარ აკეთებენ. ეს ჩვეულებრივ საჭიროა თქვენს მე-5 სტადიაზე, როდესაც თირკმლის ფუნქციის 85%-ზე მეტი დაკარგულია

ქვემოთ მოცემულია აქტივობები, რომლითაც შეგიძლიათ განახორციელოთ ახლავე, რათა თავიდან აიცილოთ CKD-ის პროგრესირება. უპრატესობა: ნებისმიერ შემთხვევაში ისინი კარგია ორგანოთა სხვა სისტემებისთვისაც, განსაკუთრებით ეფექტურია გულ-სისხლძარღვთა სისტემისთვის!



თუ გაქვთ დიაბეტი, აქტიურად აკონტროლეთ სისხლში გლუკოზის დონე. დიაბეტი არის თქვენს წამყვანი მიზეზი.



შეატყობინეთ ექიმს ყველა მიღებული მედიკამენტის შესახებ, მათ შორის, ურეცეპტო პრეპარატების და ვიტამინების შესახებ. ზოგიერთ მათგანს შეუძლია თირკმლის დაზიანება გამოიწვიოს.



განახორციელეთ სისხლის წნევის მუდმივი მონიტორინგი და ეფექტური კონტროლი



ივარჯიშეთ და მიზნად დაისახეთ ჯანსაღი წონა



გააკონტროლეთ ქოლესტერინის დონე რათა თავიდან აიცილოთ სისხლძარღვების შემდგომი დაზიანება



არ მოიხმართოთ თამბაქოს; სიგარეტმა შეიძლება გაუარესოს თირკმლების დაზიანება



დაიცავით თირკმელებისთვის სასარგებლო დიეტა; გაიარეთ კონსულტაცია დიეტოლოგთან



რეგულარულად გაიარეთ კონსულტაცია ექიმთან. მან შეიძლება დაგინიშნოთ პრეპარატი, რომელიც ამცირებს წნევას თირკმელებში.



თქვენ არ ხართ მარტო

დადგენილია, რომ თქვენით დაავადებული 10-დან 9 პაციენტმა არ იცის მისი დაავადების შესახებ. ნებისმიერ ასაკში პროაქტიული მოქმედება დაგეხმარებათ შეანელოთ პროგრესი ან თუნდაც თავიდან აიცილოთ თირკმლის უკმარისობა.

ჩვენ ხელს ვუწყობთ თქვენს ადრეულ სკრინინგს და დაავადების გამოვლენას, რაც უფრო ადრე გაიგებთ, რომ რისკის ქვეშ ხართ ან გაქვთ თქვენი მეტ სარგებელს მიიღებთ

აქ არის მოცემული სამი მარტივი ნაბიჯი, რომლის გადადგმაც შეგიძლიათ:

CKD

შეამოწმეთ თქვენი რისკ-ფაქტორები
იცოდეთ თქვენი მაჩვენებლები
განიხილეთ თქვენს ექიმთან

„მე ვეტყოდი სხვებს, ვისაც ახლახანს დიაგნოზი დაუსვეს, გთხოვთ, პანიკაში ნუ ჩავარდებით.“

თქვენს მედიკოს პაციენტი

პაციენტის სურათი გამოყენებული მხოლოდ საინფორმაციო მიზნებისთვის, ის არ შეესაბამება რეალურ პაციენტს.

©2022 AstraZeneca. All rights reserved.

GE 0709, მომზადების თარიღი: ივლისი 2022

AstraZeneca